



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	129152	ACAct			APMin	Adelya Pires Carvalho	
Nota		5,3	5,5	5,5	Penalização	Resultado	
						5,4 - Aprovado	

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
Nota		1	1	2			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 							
Nota		0	1	1			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
Nota		0	1	0			Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
Nota		1	1	1			Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
Nota		1	1	1			Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
Nota		0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	129362	ACAAct			APMin	Aurora Magalhães Abreu		
	Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

Curvas exteriores sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar em posição de 4 para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés								
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	130444	ACAct	APMin	Luana Maria Gomes				
	Nota	5,5	5,5	5,4	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 								
	Nota	0	1	1			Penalização	

Curvas exteriores sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Deslizar em posição de 4 para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés								
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	129162	ACAct			APMin	Mafalda Gomes Pereira	
Nota		5,2	5,1	5,2	Penalização	Resultado	
						5,2 - Aprovado	

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
Nota		0	-1	0			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 							
Nota		0	1	0			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
Nota		0	0	0			Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
Nota		0	0	1			Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
Nota		1	1	1			Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
Nota		1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	129150	ACAct			APMin	Íris Mota Magalhães			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Carrinho nos dois pés para a frente									
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 									
	Nota	0	-1	-1					Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)									
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 									
	Nota	-1	-1	0					Penalização

Curvas exteriores sobre um pé									
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente									
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente									
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 									
	Nota	1	1	1					Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés									
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	129181	ACAct			APMin	Nair Ferreira Azevedo	
Nota		5,0	5,0	5,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
Nota		0	1	1	Penalização		

Curvas exteriores para trás							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
Nota		0	-1	-1	Penalização		

Change of edge sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Salto de Cavalo							
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 							
Nota		0	0	1	Penalização		

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Um Body Movement (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

9	125029	ACAAct			APMin	Maria Manuel Araújo		
	Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

Curvas exteriores para trás								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Change of edge sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Salto de Cavalo								
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Um Body Movement (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	126864	ACAAct	APMin	Lourenço Cascais Ferreira			
	Nota	5.0	5.0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	129155	ACAct	APMin	Eva Martins Gomes				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	129159	ACAct	APMin	Giavana Rodrigues Mendes			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	1	1		Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	-1	-1		Penalização	

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	0	0		Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	1	0	1		Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	101813	ACAAct	APMin	Rita Araújo Macedo				
	Nota	4,6	4,6	4,7	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	129180	ACAAct	APMin	Clara Fernandes Silva				
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	1	0	0			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

13	101824	ACAAct	APMin	Joana Macedo Marques			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	1	0			Penalização

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	1	0	1			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2	93092	ACAct	APMin	Lara Isis Barbosa			
	Nota	5,1	4,9	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Rotação sobre os dois pés							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim - ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 							
	Nota	1	0	0			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 							
	Nota	1	1	2			Penalização

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	-1	0			Penalização

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	105097	ACAct	APMin	Carlota Machado Silva			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Rotação sobre os dois pés							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 							
	Nota	1	0	0			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	-1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	124756	ACAct			APMin	Laura Martins Lopes		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

Rotação sobre os dois pés								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 								
	Nota	1	0	0			Penalização	

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"								
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

5	95814	ACAct			APMin	Leonor Ferreira Quintas	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Rotação sobre os dois pés							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 							
	Nota	0	0	-1			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	105097	ACAct	APMin	Carlota Machado Silva			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	2	1	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	96198	ACAct			APMin	Anita Ribeiro Santos			
	Nota	5,2	5.0	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

Deslizar em posição de Águia									
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 									
	Nota	2	1	2			Penalização		

One Foot Turns (iniciação ao travelling)									
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé									
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)									
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Dois Body Movements (BM)									
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Uma Volta de três em cada sentido									
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 									
	Nota	0	-1	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	104517	ACAct	APMin	Catarina Álvares Gomes			
	Nota	5,1	5,0	5,3	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	2	1	2			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	101812	ACAct	APMin	Inês Faria Ribeiro			
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	2	1	2			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	104584	ACAct			APMin	Lisa Caridade Pereira	
Nota		5,2	5,2	5,2	Penalização	Resultado	5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
Nota		2	1	2	Penalização		

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
Nota		0	1	0	Penalização		

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	129860	AVCPV	APMin	Yara Maria Cunha			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	129837	AVCPV			APMin	Joana Duarte Cardoso	
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
Nota		0	0	0	Penalização		

<u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 							
Nota		0	-1	-1	Penalização		

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
Nota		0	0	0	Penalização		

<u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
Nota		0	0	0	Penalização		

<u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
Nota		0	1	1	Penalização		

<u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
Nota		0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	129847	AVCPV			APMin	Ana Beatriz Ribeiro			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>									
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u>									
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 									
	Nota	1	1	1			Penalização		

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>									
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u>									
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u>									
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 									
	Nota	0	0	1			Penalização		

<u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u>									
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	101710	AVCPV			APMin	Rodrigo Pinto Costa			
	Nota	5,0	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

Patinar Em Círculo Fechado Para frente									
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 									
	Nota	0	1	0			Penalização		

Curvas exteriores para trás									
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 									
	Nota	0	1	0			Penalização		

Change of edge sobre um pé									
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Salto de Cavalo									
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)									
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Um Body Movement (BM)									
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	104340	AVCPV	APMin	Maria Rita Francisco			
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	-1	-2	-1		Penalização	

Curvas exteriores para trás							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	-1	0	-1		Penalização	

Change of edge sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> Definir corretamente os rodados exteriores e interiores Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 							
	Nota	0	-1	-1		Penalização	

Salto de Cavalo							
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar apenas um travão Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 							
	Nota	-1	0	0		Penalização	

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)							
<ul style="list-style-type: none"> ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Um Body Movement (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos Demonstrar fluidez no movimento Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	123886	AVCPV	APMin	Maria Luísa Faria			
	Nota	5,1	5,2	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	1	1			Penalização

Curvas exteriores para trás							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Change of edge sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Salto de Cavalo							
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 							
	Nota	1	1	0			Penalização

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Um Body Movement (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	128804	AVCPV			APMin	Leonor Sofia Peixoto		
Nota		5,0	4,9	5,0	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
Nota		0	-1	0	Penalização			

Curvas exteriores para trás								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
Nota		-1	-1	0	Penalização			

Change of edge sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Salto de Cavalo								
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 								
Nota		1	1	0	Penalização			

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Um Body Movement (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

14	101578	AVCPV			APMin	Mariana Gonçalves Mendes		
Nota		5,0	5,0	4,9	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
Nota		1	1	1	Penalização			

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
Nota		0	-1	-1	Penalização			

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
Nota		-1	0	-1	Penalização			

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
Nota		1	1	1	Penalização			

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
Nota		-1	-1	-1	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

15	105359	AVCPV			APMin	Carminho Graça Sampaio	
	Nota	4,6	4,6	4,7	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	-1	-1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	-1	0	0			Penalização

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

16	99919	AV/CPV			APMin	Maria Margarida Mendes		
Nota		5,0	4,9	5,0	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
Nota		-1	-1	-1	Penalização			

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
Nota		1	1	1	Penalização			

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
Nota		0	-1	0	Penalização			

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
Nota		-1	0	0	Penalização			

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
Nota		1	1	0	Penalização			

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
Nota		0	-1	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

17	94503	AVCPV			APMin	Vítor Hugo Oliveira		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

18	126161	AVCPV			APMin	Maria Clara Pereira			
	Nota	5,2	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos									
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 									
	Nota	-1	-1	-1				Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)									
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 									
	Nota	2	1	0				Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)									
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 									
	Nota	0	-1	0				Penalização	

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)									
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 									
	Nota	0	0	0				Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta									
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 									
	Nota	1	1	1				Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás									
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 									
	Nota	0	0	0				Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

6	101225	AVCPV			APMin	Luana Macedo Freitas	
	Nota	5,1	4,9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Rotação sobre os dois pés							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 							
	Nota	1	0	1			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 							
	Nota	1	1	0			Penalização

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	0	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

7	94509	AVCPV			APMin	Ana Isabel Pedrosa			
	Nota	4,7	4,7	4,9	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado	

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos									
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 									
	Nota	-2	-1	-2					Penalização

Rotação sobre os dois pés									
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé									
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 									
	Nota	0	0	1					Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"									
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 									
	Nota	0	0	1					Penalização

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)									
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 									
	Nota	0	-1	0					Penalização

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)									
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 									
	Nota	-1	-1	-1					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

8	99916	AVCPV			APMin	Maria João Gonçalves		
Nota		4,8	4,7	4,8	Penalização	Resultado		4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
Nota		-2	0	0	Penalização			

Rotação sobre os dois pés								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 								
Nota		0	-2	-2	Penalização			

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"								
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 								
Nota		0	-1	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

9	105358	AVCPV	APMin	Leonor Graça Sampaio			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

	Nota	0	0	-1			Penalização
--	------	---	---	----	--	--	-------------

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

	Nota	0	0	0			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

	Nota	0	0	1			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

	Nota	0	1	1			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

	Nota	0	-1	0			Penalização
--	------	---	----	---	--	--	-------------

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

	Nota	-1	0	-1			Penalização
--	------	----	---	----	--	--	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	105358	AVCPV	APMin	Leonor Graça Sampaio				
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia								
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

One Foot Turns (iniciação ao travelling)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Dois Body Movements (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Uma Volta de três em cada sentido								
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	100537	AVCPV	APMin	Francisca Araújo Miranda			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	0			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	129961	GNA			APMin	Mariana Ribeiro Machado	
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>							
- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo							
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos							
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)							
	Nota	0	-1	-1		Penalização	

<u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u>							
- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés							
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista							
- Manter o tronco direito e verticalizado							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>							
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé							
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício							
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u>							
- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado							
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente							
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal							
	Nota	0	0	1		Penalização	

<u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u>							
- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia							
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé							
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão							
	Nota	0	1	1		Penalização	

<u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u>							
- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.							
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - voo - saída.							
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	129857	GNA			APMin	Lara Cunha Gonçalves		
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 								
	Nota	0	1	-1			Penalização	

Curvas exteriores sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Deslizar em posição de 4 para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés								
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	98603	GNA			APMin	Beatriz Freitas Alves	
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	124787	GNA			APMin	Constança Teixeira Oliveira	
	Nota	4,8	4,8	4,9	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	102198	GNA			APMin	Ana Sofia Gonçalves		
	Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	102255	GNA	APMin	Mafalda Marinho Coelho			
	Nota	4,7	4,8	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	-2	-1	-1			Penalização

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

10	124642	GNA			APMin	Débora Sofia Neiva	
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Rotação sobre os dois pés							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	124543	HCF		APMin	Pilar Morais Solinho	
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado
						5.0 - Aprovado

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>						
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 						
	Nota	1	1	0	Penalização	

<u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u>						
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 						
	Nota	-1	0	0	Penalização	

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>						
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 						
	Nota	-1	-1	-1	Penalização	

<u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u>						
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 						
	Nota	0	0	1	Penalização	

<u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u>						
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 						
	Nota	-1	-1	0	Penalização	

<u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u>						
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 						
	Nota	1	1	0	Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	104721	HCF			APMin	Mariana Guimarães Roldão	
	Nota	5,0	4,9	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 							
	Nota	1	-1	0			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
	Nota	-1	0	0			Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	129052	HCF			APMin	Inês Faria Capitão		
	Nota	5,5	5,6	5,4	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 								
	Nota	2	2	2			Penalização	

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)								
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Curvas exteriores sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Deslizar em posição de 4 para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	1	2	1			Penalização	

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés								
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	126789	HCF			APMin	Sofia Silva Santos		
Nota		5,0	5,1	4,9	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 								
Nota		0	0	-1	Penalização			

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 								
Nota		0	1	0	Penalização			

Curvas exteriores sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Deslizar em posição de 4 para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés								
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

20	89075	HCF			APMin	Inês Sá Marafona				
	Nota	5,5	5,3	5,5		Penalização			Resultado	5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente										
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 										
	Nota	2	1	1						Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)										
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 										
	Nota	1	1	1						Penalização

Curvas exteriores sobre um pé										
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 										
	Nota	-1	-1	0						Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente										
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 										
	Nota	1	0	1						Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente										
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 										
	Nota	2	2	2						Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés										
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 										
	Nota	0	0	0						Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21	126434	HCF			APMin	Margarida Silva Cardoso		
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

Curvas exteriores sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

Deslizar em posição de 4 para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés								
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

10	125539	HCF			APMin	Maria Carneiro		
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

Curvas exteriores para trás								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	-1	0	-1			Penalização	

Change of edge sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Salto de Cavalo								
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Um Body Movement (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

11	129050	HCF			APMin	Francisca Maria Sá			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Patinar Em Círculo Fechado Para frente									
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 									
	Nota	0	0	-1			Penalização		

Curvas exteriores para trás									
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Change of edge sobre um pé									
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Salto de Cavalo									
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 									
	Nota	1	0	1			Penalização		

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)									
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Um Body Movement (BM)									
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

12	105302	HCF	APMin	Madalena Correia Coutinho				
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

Curvas exteriores para trás								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Change of edge sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

Salto de Cavalo								
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Um Body Movement (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	99378	HCF			APMin	Sophia Alves Vitorino	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Rotação sobre os dois pés							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 							
	Nota	0	1	0			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 							
	Nota	1	0	1			Penalização

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	104720	HCF	APMin	Catarina Guimarães Roldão				
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia								
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

One Foot Turns (iniciação ao travelling)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

Dois Body Movements (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Uma Volta de três em cada sentido								
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	124541	HCF	APMin	Victória Carvalho Freire			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	1	1	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	130257	RAHC	APMin	Matilde Santos Andrade			
	Nota	5,4	5,1	5,4	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
	Nota	2	1	2			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	0	-1	0			Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
	Nota	1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	130265	RAHC	APMin	Gabriel José Barroso		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente						
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)						
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Curvas exteriores sobre um pé						
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente						
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 						
Nota	-1	-1	-1	Penalização		

Deslizar em posição de 4 para a frente						
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 						
Nota	1	1	1	Penalização		

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés						
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	130970	RAHC	APMin	Margarida Correia Pedrosa			
	Nota	5,4	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	0	1	0			Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
	Nota	0	1	1			Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
	Nota	1	-1	1			Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
	Nota	1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	130262	RAHC	APMin	Laura Handel Resende			
	Nota	5,2	5,2	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos — Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé — Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício — Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> — No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado — A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente — Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> — ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé — Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> — Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. — Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - AActivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	131253	RAHC	APMin	Maria Miguel Neto				
	Nota	5,2	5.0	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 								
	Nota	1	0	0			Penalização	

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés – Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista – Manter o tronco direito e verticalizado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Curvas exteriores sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Deslizar em posição de 4 para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés								
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego
 Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca
 Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes
 Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5	130263	RAHC	APMin	Lia Dinis Ferreira				
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Curvas exteriores para trás								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

Change of edge sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Salto de Cavalo								
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Um Body Movement (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

6	125229	RAHC	APMin	Gabi Peixoto Almeida		
Nota	5,1	5,0	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente						
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Curvas exteriores para trás						
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Change of edge sobre um pé						
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Salto de Cavalo						
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 						
Nota	1	0	1	Penalização		

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)						
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Um Body Movement (BM)						
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7	130261	RAHC	APMin	Gil Ferreira Cunha				
	Nota	5,2	5,3	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Curvas exteriores para trás								
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé – Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício – Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Change of edge sobre um pé								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Salto de Cavalo								
<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar apenas um travão – Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta – Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Um Body Movement (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juíz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	127014	RAHC	APMin	Maria João Freitas			
	Nota	4,8	4,8	4,9	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	102767	RAHC	APMin	Giulia Rebelo Soares		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos						
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Deslizar em posição de Avião (Camel)						
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 						
Nota	1	1	0	Penalização		

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 						
Nota	-1	-1	-1	Penalização		

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)						
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piquê com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 						
Nota	-1	-1	0	Penalização		

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta						
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 						
Nota	1	1	1	Penalização		

Patinar num círculo fechado para trás						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa



Provas Acesso Iniciação - Particulares - ACAtivo

Pavilhão Municipal de Cervães | 2025-04-18 - 2025-04-18

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	130260	RAHC	APMin	Maria Clara Batista			
	Nota	4,8	4,6	4,9	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

	Nota	-1	-1	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

	Nota	0	-1	-1		Penalização	
--	------	---	----	----	--	-------------	--

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

	Nota	-1	-1	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

	Nota	0	-1	0		Penalização	
--	------	---	----	---	--	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Camila Lé Mendes

Juiz Nº2: APMIn - Telma Lé Mendes

Juiz Nº3: APAve - Ana Luísa Sousa