



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

1	131800	ACRRA	APMin	Luana Beatriz Santos			
	Nota	5,4	5,7	5,4	Penalização		Resultado
							5,5 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	131612	ACRRA	APMin	Iara Maria Silva			
	Nota	5,6	5,6	5,3	Penalização		Resultado
							5,5 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	2	1			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	131797	ACRRA	APMin	Leonor Sofia Silva			
	Nota	5,3	5,5	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

4	130573	ACRRA	APMin	Mathilde Leonor Rocha			
	Nota	5,2	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	2			Penalização

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

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

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	2	2			Penalização

<b><u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	131804	ACRRA	APMin	Mara Fiúza Correia		
Nota	5,7	5,9	5,7	Penalização	Resultado	5,8 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- \*\*\*\*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	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- 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	2	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Curvas exteriores sobre um pé

- 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
------	---	---	---	-------------

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- 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	2	2	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- \*\*\*\*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	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	130574	ACRRA	APMin	Maria Mar Vieira			
	Nota	5,0	5,0	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

7	131611	ACRRA	APMin	Maria Sebastião Lages			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

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

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	131815	ACRRA	APMin	Francisca Gaspar Fernandes		
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- \*\*\*\*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	2	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- 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

- 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
------	---	----	----	-------------

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- 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	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- \*\*\*\*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

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	131818	ACRRA	APMin	Inês Costa Fontainha			
	Nota	4,4	4,4	4,5	Penalização		Resultado
							4,4 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	-1	-2	-1			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	130570	ACRRA	APMin	Susana Meireles Fernandes			
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

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

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

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	131799	ACRRA	APMin	Lia Major Santos				
	Nota	5,7	5,6	5,9	Penalização		Resultado	5,7 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

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

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	2	1	1			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	0	0	2			Penalização	

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	131801	ACRRA	APMin	Mariana Fonte Fão			
	Nota	5,8	5,7	5,6	Penalização		Resultado
							5,7 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- \*\*\*\*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)

- 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

- 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

- 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	2	2	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- \*\*\*\*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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- 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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	131714	EDV	APMin	Tomás Lagoas Silva			
	Nota	5,5	5,6	5,7	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	2			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

14	130662	APA	APMin	Matilde Marques Silva			
	Nota	5,4	5,6	5,8	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	2	2			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

15	130580	CART			APMin	Mariana Vieira Rodrigues	
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

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

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	103247	CART	APMin	Carolina Machado Veiga			
	Nota	4,7	4,6	4,8	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	-1	-2	-1			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	130579	CART			APMin	Ana Margarida Fernandes			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>									
	Nota	2	2	2			Penalização		

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

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

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>									
	Nota	-1	-1	-2			Penalização		

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

20	103681	CART	APMin	Sofia Luís Macedo			
	Nota	4,2	4,4	4,3	Penalização		Resultado 4,3 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

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

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-2	-1	-2			Penalização

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21	131608	CART	APMin	Maria Cassilda Ribeiro				
	Nota	4,4	4,2	4,5	Penalização		Resultado	4,4 - Reprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- \*\*\*\*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	-2	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- 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	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Curvas exteriores sobre um pé

- 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

- 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	-2	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- \*\*\*\*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	
--	------	---	---	----	--	-------------	--

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

22	130803	CART	APMin	Valéria Faria Marques			
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

23	130768	CART			APMin	Rita Ribeiro Silva		
	Nota	5,3	5,3	5,2	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	2	2	1			Penalização	

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

24	130341	CART			APMin	Lorena Mendes Rebelo	
Nota		5,3	5,6	5,7	Penalização	Resultado	
						5,5 - Aprovado	

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
Nota		2	2	2	Penalização		

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

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
Nota		0	1	2	Penalização		

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
Nota		1	1	2	Penalização		

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

25	131898	ACAAct	APMin	Rafaela Correia Figueiredo			
	Nota	6	6	5,9	Penalização		Resultado
							6,0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

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

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

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

<b><u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

26	131251	ACAct	APMin	Ana Beatriz Lima			
	Nota	5,9	6	5,9	Penalização		Resultado
							5,9 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

27	129231	HCF			APMin	Sofia Isabel Couto	
Nota		5,7	5,7	5,8	Penalização	Resultado	
						5,7 - Aprovado	

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
Nota		2	2	2	Penalização		

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
Nota		2	2	2	Penalização		

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
Nota		1	1	1	Penalização		

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

28	127871	HCF	APMin	Cristiana Gabriela Anjos			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

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

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

29	125030	HCF	APMin	Beatriz Ferreira Vale			
	Nota	5,4	5,5	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	2	2			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

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

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– 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.</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

1	125303	ADPM	APMin	Jéssica Domingues Esteves				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- 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	-1	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Curvas exteriores para trás

- 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

- 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

- 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	2		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- \*\*\*\*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)

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

2	125815	HCF	APMin	Joana Miranda			
	Nota	5,1	4,9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

3	124633	HCF			APMin	Tiago Araújo Campelo	
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	102257	HCF	APMin	Maria Luísa Laranjeira			
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- 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

- 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

- 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	-1			Penalização
--	------	----	----	----	--	--	-------------

#### Salto de Cavalo

- 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)

- \*\*\*\*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)

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

5	124532	HCF	APMin	Isabela Cristina Araújo			
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- 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	-1	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Curvas exteriores para trás

- 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	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Change of edge sobre um pé

- 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

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- \*\*\*\*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)

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

6	124213	HCF	APMin	Matilde Bacelar Gomes			
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7	124536	HCF	APMin	Teresa Martins Durães			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- 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

- 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

- 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	0	0	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

#### Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

Nota	2	2	2	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- \*\*\*\*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)

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	130805	EDV	APMin	Jéssica Gomes Guerra			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	2	2	Penalização		

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1	Penalização		

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

9	129187	EDV	APMin	Maria Helena Mina		
Nota	5,3	5,2	5,4	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovado

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>						
Nota	2	2	2	Penalização		

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

10	130804	EDV	APMin	Mariana Gomes Guerra			
	Nota	5,1	4,9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

11	127028	EDV	APMin	Inês Ferreira Franco			
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

12	129190	EDV	APMin	Maria Francisca Camelo
	Nota	5,2	5,1	5,1
		Penalização		
		Resultado		
		5,1 - Aprovado		

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>				
	Nota	2	2	2
		Penalização		

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

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

13	102190	CART	APMin	Matilde Deus Silva			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	2	2			Penalização

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

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

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

14	103677	CART			APMin	Maria Luís Macedo			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

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

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

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

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

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

16	102191	CART	APMin	Leonor Deus Silva				
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	1	2	2			Penalização	

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

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

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

17	103564	APA	APMin	Maria Miguel Silva		
Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>						
Nota	2	2	1	Penalização		

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

18	126131	APA	APMin	Mara Rocha Pereira				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- 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

- 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

- 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	-1	Penalização	
--	------	----	----	----	-------------	--

#### Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

	Nota	2	2	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- \*\*\*\*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)

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

19	95636	APA	APMin	Inês Maria Costa			
	Nota	5,2	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

20	129229	APA	APMin	Maria Luísa Silva		
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

#### Curvas exteriores para trás

- 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

- 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	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

Nota	1	2	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- \*\*\*\*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)

- 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: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	126438	HCF	APMin	Maria Clara Carvalho			
	Nota	4,6	4,5	4,5	Penalização		Resultado
							4,5 - 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	-2	-2	-2			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	-1	-1	-1			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	0	0	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	-1	-1	-1			Penalização
--	------	----	----	----	--	--	-------------

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	104974	HCF	APMin	Benedita Azevedo Figueiredo			
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### 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	0	0	-1	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	2	2	2	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	0	0	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	0	-1	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	-1	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	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	126435	HCF	APMin	Leonor Martins Ribeiro			
	Nota	4,5	4,4	4,3	Penalização		Resultado
							4,4 - 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	-2	-2	-2			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	0	-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	-2	-2	-2			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	-1			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	-1			Penalização
--	------	---	----	----	--	--	-------------

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	130443	RAHC	APMin	Sara Cristina Pires			
	Nota	5,2	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	130260	RAHC	APMin	Maria Clara Batista			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	127014	RAHC	APMin	Maria João Freitas			
	Nota	5,2	5,4	5,0	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

#### 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	0	0	-1	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	1	1	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	0	0	-1	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	2	1	1	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	129157	ACAAct	APMin	Leonor Loureiro Sousa				
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	129181	ACAAct	APMin	Nair Ferreira Azevedo			
	Nota	4,8	4,7	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	0	0	1	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	0	0	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	-2	-2	-2	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	1	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	-1	-1	0	Penalização	
------	----	----	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	127372	ACAct	APMin	Iara Ferreira Gonçalves				
	Nota	4,2	4,2	4,4	Penalização		Resultado	4,3 - Reprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	105304	ACAAct	APMin	Inês Figueiras Silva				
	Nota	4,7	4,4	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	127746	ACAct	APMin	Mara Santos Bento			
	Nota	4,7	4,5	4,4	Penalização		Resultado
							4,5 - Reprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	-1	-1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	105096	ACAAct	APMin	Yara Sofia Ferreira			
	Nota	4,7	4,7	4,6	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

13	129153	ACAAct	APMin	Lia Martins Gomes			
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

14	126802	ACRRA	APMin	Mariana Sabina Lourenço			
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

15	130234	ACRRA	APMin	Ana Luísa Alves			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

#### 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	0	0	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	1	1	1			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	0	0			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	-1			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	-1	0	0			Penalização
--	------	----	---	---	--	--	-------------

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

16	126817	ACRRA			APMin	Anita Isabel Brás			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	0	0	0					Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>									
	Nota	1	1	0					Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

17	94492	ACRRA	APMin	Aurora Maria Lourenço			
	Nota	4,6	4,5	4,6	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

18	126811	ACRRA	APMin	Constança Bastos Presa				
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### 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	0	-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	0	-1	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	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

19	126821	ACRRA	APMin	Renata Araújo Verde			
	Nota	5,1	5.0	4,9	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

20	97242	CART			APMin	Matilde Ribeiro Silva			
	Nota	5,2	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>									
	Nota	2	0	1				Penalização	

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

22	102267	CART			APMin	Carolina Ribeiro Castro		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
Nota		1	1	2	Penalização			

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

24	127019	EDV	APMin	Édi Dias Vieira			
	Nota	4,8	4,7	4,7	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	-1	-1		Penalização	

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

25	125175	ADPM	APMin	Eugénia Popesku			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	124672	EDV	APMin	Luísa Afonso Sardo			
	Nota	4,8	4,8	4,9	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

#### 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	-1	-1	-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	-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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

2	126819	EDV	APMin	Iva Veiga Dantas				
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	124589	EDV	APMin	Gabriela Kasandra Gonçalves			
Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
Nota	0	0	0				Penalização

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	125325	EDV	APMin	Maria Leonor Alves			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

5	125435	APA	APMin	Jacinta Freitas Paiva
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização
Resultado	5.0 - Aprovado			

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>				
Nota	0	0	0	Penalização

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

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

6	125213	APA	APMin	Maria Miguel Fernandes		
Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

7	125182	ADPM			APMin	Leonor Enes Monteiro	
Nota		5,3	5,1	5,0	Penalização	Resultado	
						5,1 - Aprovado	

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
Nota		0	-1	0	Penalização		

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

9	101824	ACAAct	APMin	Joana Macedo Marques				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

10	126864	ACAAct	APMin	Lourenço Cascais Ferreira				
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

11	123488	ACAct	APMin	Sara Faria Silva			
	Nota	5,0	5,1	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

12	91198	ACAct	APMin	Nuria Ferreira Azevedo			
	Nota	4,7	4,6	4,6	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

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

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

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	126812	ACRRA	APMin	Mara Presa Silva			
	Nota	4,8	4,7	4,7	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	94491	ACRRA	APMin	Maria Francisca Sousa			
	Nota	5,1	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	124702	EDV	APMin	Maria Ferreira Alves			
	Nota	5,4	5,4	5,1	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	127016	EDV	APMin	Íris Ariana Guimarães			
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	103504	EDV	APMin	Matilde Afonso Paço			
	Nota	5,4	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	125804	EDV	APMin	Carolina Silva Lima			
	Nota	5,5	5,2	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	91729	APA	APMin	Joana Faria Machado			
	Nota	5,3	5,2	5,1	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	103923	ADPM			APMin	Matilde Jimenez Fernandes		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	103873	ADPM	APMin	Sara Rodrigues Fidalgo			
	Nota	4,6	4,5	4,6	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

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

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

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

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

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	93092	ACAct			APMin	Lara Isis Barbosa			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	104646	ACAAct	APMin	Joana Afonso Macedo			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

12	129159	ACAAct	APMin	Giavana Rodrigues Mendes			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juiz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juiz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga  
 Juiz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost  
 Juiz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

13	129180	ACAct	APMin	Clara Fernandes Silva			
	Nota	5,1	5,2	4,9	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

14	129155	ACAct	APMin	Eva Martins Gomes			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

15	95814	ACAct	APMin	Leonor Ferreira Quintas
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização
				Resultado
				5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

16	99378	HCF	APMin	Sophia Alves Vitorino			
	Nota	5,1	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva



## Provas Acesso Iniciação - Particulares - CART

CARTaipense | 2025-06-07 - 2025-06-07

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

17	124545	HCF			APMin	Joana Freire			
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização			Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Árbitro: APPor - Ana Patrícia Fraga

Juíz Nº1: APPor - Carolina Monteiro Cost

Juíz Nº3: APPor - Alexandra Cristina Silva