



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Resultados

Inic. I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	138949	Mariana Baldaia Cardoso	APM	APPor		5,5	5,4	5,6	5,5	Aprovado
2	139317	Benedita Inês Silva	APM	APPor		5,9	5,6	5,3	5,6	Aprovado
3	139179	Eliana Sofia Moreira	APM	APPor		5,7	5,9	5,8	5,8	Aprovado
4	138947	Maria Benedita Cardoso	APM	APPor		5,8	5,8	5,5	5,7	Aprovado
5	138960	Matilde Oliveira Ribeiro	APM	APPor		5,7	5,5	5,7	5,6	Aprovado
6	138953	Luana Novaes Silva	APM	APPor		5,7	5,7	5,7	5,7	Aprovado

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Resultados

Inic. II

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	125244	Leonor Beatriz Correia	APM	APPor		5,3	5,3	5,2	5,3	Aprovado
2	129537	Mafalda Leitão Magalhães	APM	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
3	139495	Luana Magalhães Vieira	APM	APPor		5,2	5,1	5,3	5,2	Aprovado

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Resultados

Inic. III

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	124978	Maria Inês Almeida	APM	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
2	131157	Catarina Almeida Cardoso	APM	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
3	131150	Mariana Nogueira Magalhães	APM	APPor		5,1	5,1	5,1	5,1	Aprovado
4	124974	Valentina Aguiar Mau	APM	APPor		5	5	5,3	5,1	Aprovado
5	131152	Maria Clara Carneiro	APM	APPor		5,4	5,5	5,3	5,4	Aprovado
6	129749	Valentina Teixeira Pinto	APM	APPor		5	5	5,1	5,0	Aprovado
7	124360	Eduarda Azevedo Vasconcelos	APM	APPor		5,3	5,1	5,2	5,2	Aprovado

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Resultados

Inic. IV

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	128221	Mariana Isabel Zarcos	APM	APPor		5,1	5,1	5	5,1	Aprovado
2	129535	Maria Leonor Aguiar	APM	APPor		4,7	4,6	4,6	4,6	Reprovado
3	105209	Francisca Pinto Teixeira	APM	APPor		5,1	5,2	5,2	5,2	Aprovado
4	102610	Ema Moreira Silva	APM	APPor		5,1	5,1	5,1	5,1	Aprovado
5	105210	Diana Santos Rocha	APM	APPor		4,3	4,2	4,3	4,3	Reprovado

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Resultados

Inic. V

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	99252	Matilde Madureira Ribeiro	APM	APPor		5,1	4,9	5	5,0	Aprovado
2	102620	Cloe Francisca Silva	APM	APPor		5	5,2	5,1	5,1	Aprovado

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	138949	APM	APPor	Mariana Baldaia Cardoso			
	Nota	5,5	5,4	5,6	Penalização		Resultado
							5,5 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
 Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
 Juiz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juiz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
 Juiz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
 Juiz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	139317	APM	APPor	Benedita Inês Silva			
	Nota	5,9	5,6	5,3	Penalização		Resultado
							5,6 - 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	2	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	1	0	-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	1	2			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: Maria Fátima Ribeiro

Juiz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juiz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juiz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	139179	APM	APPor	Eliana Sofia Moreira			
	Nota	5,7	5,9	5,8	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	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	2	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	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	1	1	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	1	2	2			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	2	2			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Juiz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juiz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juiz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	138947	APM	APPor	Maria Benedita Cardoso			
	Nota	5,8	5,8	5,5	Penalização		Resultado
							5,7 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos – Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) 							
	Nota	2	2	0			Penalização

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

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

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés							
<ul style="list-style-type: none"> – Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo. – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída. – Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos. 							
	Nota	2	2	1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
 Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
 Juiz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juiz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
 Juiz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
 Juiz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	138960	APM	APPor	Matilde Oliveira Ribeiro			
	Nota	5,7	5,5	5,7	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Juiz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juiz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juiz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	138953	APM	APPor	Luana Novaes Silva			
	Nota	5,7	5,7	5,7	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	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	0	0	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	1	1	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	0	1	2			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	2	1	0			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Juiz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juiz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juiz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	125244	APM			APPor	Leonor Beatriz Correia	
	Nota	5,3	5,3	5,2	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

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

Change of edge sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 							
	Nota	2	1	1			Penalização

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	129537	APM	APPor	Mafalda Leitão Magalhães		
Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização	Resultado	4,6 - Reprovado

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

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

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)						
<ul style="list-style-type: none"> –****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 						
Nota	-2	-2	-2	Penalização		

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	139495	APM	APPor	Luana Magalhães Vieira			
	Nota	5,2	5,1	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	-1	-2	0			Penalização

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	124978	APM	APPor	Maria Inês Almeida			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Curvas exteriores para trás							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado 							
	Nota	2	1	0			Penalização

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	-2	-1	-1			Penalização

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	131157	APM	APPor	Catarina Almeida Cardoso		
Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

Patinar num círculo fechado para trás						
<ul style="list-style-type: none"> Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	-1	-2	-1	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	131150	APM	APPor	Mariana Nogueira Magalhães				
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	2	1	1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	124974	APM	APPor	Valentina Aguiar Mau			
	Nota	5,0	5,0	5,3	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	131152	APM	APPor	Maria Clara Carneiro			
	Nota	5,4	5,5	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

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

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	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	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	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: Maria Fátima Ribeiro

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	129749	APM	APPor	Valentina Teixeira Pinto			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	124360	APM	APPor	Eduarda Azevedo Vasconcelos		
Nota	5,3	5,1	5,2	Penalização	Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	128221	APM	APPor	Mariana Isabel Zarcos			
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2	129535	APM	APPor	Maria Leonor Aguiar			
	Nota	4,7	4,6	4,6	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

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

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
 Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
 Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
 Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
 Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	105209	APM	APPor	Francisca Pinto Teixeira			
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

	Nota	1	2	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	2	2	2		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	-1		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	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro

Juiz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juiz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juiz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	102610	APM	APPor	Ema Moreira Silva				
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
 Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
 Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
 Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
 Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

5	105210	APM	APPor	Diana Santos Rocha			
	Nota	4,3	4,2	4,3	Penalização		Resultado
							4,3 - Reprovado

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

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

	Nota	-1	-2	-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	-1	-1	-1			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: Maria Fátima Ribeiro

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto

Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	99252	APM			APPor	Matilde Madureira Ribeiro			
	Nota	5,1	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

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

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva



Testes de Iniciação - APM

Pavilhão de Marco de Canaveses | 2026-04-29 - 2026-04-29

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	102620	APM			APPor	Cloe Francisca Silva	
	Nota	5,0	5,2	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Fátima Ribeiro
Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca
Juíz Nº2: APPor - Daniela Filipa Dias

Juíz Árbitro: APPor - Daniela Filipa Dias
Juíz Nº1: APPor - Hugo Daniel Chapouto
Juíz Nº3: APPor - Ernesto José Silva