



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Resultados

Inic. I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	140905	Valentina Certo Jaques	GCST	APPor		5,4	5,9	5,5	5,6	Aprovado
2	98271	Marta Jesus Moça	LFC	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
3	129431	Maria Leonor Borges	CPCPS	APPor		4,8	4,5	4,6	4,6	Reprovado
4	139945	Maria Francisca Carneiro	UDPM	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
5	139262	Maria Francisca Miranda	UDPM	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
6	141103	Mia Gabriella Schmitz	CIS	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
7	140983	Maria Luís Marques	CIS	APPor		5,1	5,2	5,3	5,2	Aprovado
8	141105	Ema Centeno Ferreira	CIS	APPor						Não Patinou
9	140984	Carlota Martins Silva	CIS	APPor		5,2	5,6	5,2	5,3	Aprovado

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

Diretor de Prova: Irina Amorim

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachatra



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Resultados

Inic. II

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	136745	Gabriela Mendes Pereira	CSPA-FS	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
2	139348	Benedita Correia Teixeira	CPCPS	APPor		4,9	4,7	4,7	4,8	Reprovado
3	140438	Luz Marques Rodrigues	CIS	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
4	140003	Laura Abreu Coutinho	CIS	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
5	139459	Sara Isabel Rosmaninho	CIS	APPor		4,8	4,7	4,8	4,8	Reprovado
6	140436	Beatriz Freitas Castro	CIS	APPor		4,5	4,4	4,4	4,4	Reprovado
7	130470	Madalena Lopes Oliveira	UDPM	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
8	138780	LEA AMBER MOUSSERATI	UDPM	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
9	101317	Salvador Azevedo Marques	LFC	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado

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

Diretor de Prova: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachatra



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Resultados

Inic. III

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	123608	Sofia Isabel Ribeiro	CPCPS	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
2	125206	Matilde Ribeiro Carvalho	CPCPS	APPor		5	5,3	5	5,1	Aprovado
3	125202	Maria Leonor Teixeira	CPCPS	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
4	130367	Mariana Barreira Leal	UDPM	APPor						Não Patinou
5	137212	Gabriela Sousa Vinhal	UDPM	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
6	124729	Vitoria Martins Aguiar	GDCF	APPor		5,1	5,1	5	5,1	Aprovado
7	127498	Maria Rafaela Silva	GDCF	APPor		5,2	5,4	5,2	5,3	Aprovado
8	140005	Ana Carolina Pereira	CIS	APPor		4,7	4,6	4,5	4,6	Reprovado
9	131528	Safira Filipa Pereira	CIS	APPor		5,2	5,2	5,1	5,2	Aprovado
10	130672	Alice Rutkowska Poças	CSPA-FS	APPor		4,9	4,6	4,7	4,7	Reprovado
11	124656	Matilde Correia Carvalho	LFC	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
12	104116	FRANCISCA FARIA SANTOS	LFC	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado

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

Diretor de Prova: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachatra



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Resultados

Inic. IV

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	104939	Mafalda Beatriz Borges	CPCPS	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
2	123819	Maria Inês Coelho	LFC	APPor		4,7	4,3	4,3	4,4	Reprovado
3	128753	Mariana Neto Correia	GCST	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
4	127128	Luísa Maria Igreja	CIS	APPor		5,1	5,2	5	5,1	Aprovado
5	131469	Maria Margarida Melo	CIS	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
6	129929	Catarina Miguel Oliveira	UDPM	APPor		4,6	4,3	4,5	4,5	Reprovado
7	136705	Mariana Amaro Vieira	UDPM	APPor		4,7	4,5	4,7	4,6	Reprovado

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

**Diretor de Prova:** Irina Amorim

**Calculador/Data Operator:** APPor - Ana Rita Santos

**Juíz N°2:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Juíz Árbitro:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Juíz N°1:** APPor - Luís Filipe Sereno

**Juíz N°3:** APPor - Leonor Ornelas Cachatra



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Resultados

Inic. V

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	127363	Marta Domingues Abreu	CIS	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
2	136985	Nuna Amorim Cruz	CIS	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
3	127128	Luísa Maria Igreja	CIS	APPor		5,1	5,3	5	5,1	Aprovado
4	127972	Beatriz Cunha Sousa	LFC	APPor		5	5,1	5,1	5,1	Aprovado
5	125752	Leticia Botelho Moça	LFC	APPor		5,3	5,4	5,5	5,4	Aprovado
6	98394	Luana Costa Santos	LFC	APPor		4,4	4,5	4,5	4,5	Reprovado
7	127976	Maria Beatriz Gaspar	LFC	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
8	126880	Mafalda Ferreira Pinho	LFC	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
9	127872	Matilde Torres Ferreira	UDPM	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
10	99731	Bárbara Helena Couto	GCST	APPor		4,7	4,6	4,6	4,6	Reprovado
11	129572	Inês Sousa Leão	CSPA-FS	APPor		5	5,2	5,1	5,1	Aprovado
12	130324	Maria Leonor Barbosa	CSPA-FS	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado

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

Diretor de Prova: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachatra



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	140905	GCST	APPor	Valentina Certo Jaques					
	Nota	5,4	5,9	5,5	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	1	0	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	1	2	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	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	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	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

**Diretor de Prova:** Irina Amorim

**Juíz Árbitro:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Calculador/Data Operator:** APPor - Ana Rita Santos

**Juíz N°1:** APPor - Luís Filipe Sereno

**Juíz N°2:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Juíz N°3:** APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	98271	LFC	APPor	Marta Jesus Moça			
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - 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	1	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	0	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	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	0	0	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	0	0	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: Irina Amorim

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	129431	CPCPS	APPor	Maria Leonor Borges					
	Nota	4,8	4,5	4,6	Penalização			Resultado	4,6 - 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	-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	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	-1	-2	-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	0	0	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	-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:** Irina Amorim

**Juíz Árbitro:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Calculador/Data Operator:** APPor - Ana Rita Santos

**Juíz N°1:** APPor - Luís Filipe Sereno

**Juíz N°2:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Juíz N°3:** APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	139945	UDPM	APPor	Maria Francisca Carneiro					
	Nota	5.0	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	0	0	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	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	-1	0	-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	0	0	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	0	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:** Irina Amorim

**Juíz Árbitro:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Calculador/Data Operator:** APPor - Ana Rita Santos

**Juíz N°1:** APPor - Luís Filipe Sereno

**Juíz N°2:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Juíz N°3:** APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	139262	UDPM	APPor	Maria Francisca Miranda					
	Nota	5.0	5.0	4,9	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	0	0	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	0	0	-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	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	0	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	0	0	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: Irina Amorim

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	141103	CIS	APPor	Mia Gabriella Schmitz					
	Nota	5,1	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	1	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	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	-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	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	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	-1	-1	-1	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: Irina Amorim

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	140983	CIS	APPor	Maria Luís Marques				
	Nota	5,1	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - 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	0	1	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	-1	-2	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	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	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:** Irina Amorim

**Juíz Árbitro:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Calculador/Data Operator:** APPor - Ana Rita Santos

**Juíz N°1:** APPor - Luís Filipe Sereno

**Juíz N°2:** APPor - Nuno Filipe Fernandes

**Juíz N°3:** APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	140984	CIS	APPor	Carlota Martins Silva					
	Nota	5,2	5,6	5,2	Penalização			Resultado	5,3 - 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	0	0	-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	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	2	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	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	1	0	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: Irina Amorim

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	136745	CSPA-FS	APPor	Gabriela Mendes Pereira					
	Nota	5.0	4,9	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	
------	----	----	----	-------------	--

#### 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	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	1	0	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	139348	CPCPS	APPor	Benedita Correia Teixeira				
	Nota	4,9	4,7	4,7	Penalização		Resultado	4,8 - 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	0	-2	-1	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	0	0	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	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	140438	CIS	APPor	Luz Marques Rodrigues			
	Nota	5.0	4,9	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	
------	----	----	----	-------------	--

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

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

Diretor de Prova: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	140003	CIS	APPor	Laura Abreu Coutinho						
	Nota	5.0	4,9	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	
------	---	---	---	-------------	--

#### 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	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	0	0	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5	139459	CIS	APPor	Sara Isabel Rosmaninho			
	Nota	4,8	4,7	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - 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	-2	-1	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	0	0	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

6	140436	CIS	APPor	Beatriz Freitas Castro			
	Nota	4,5	4,4	4,4	Penalização		Resultado 4,4 - 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	
------	----	----	----	-------------	--

#### 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	-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	-2	-2	-2	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7	130470	UDPM	APPor	Madalena Lopes Oliveira					
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização			Resultado	4,6 - 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	
------	----	----	----	-------------	--

#### 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	-2	-2	-2	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	0	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	138780	UDPM	APPor	LEA AMBER MOUSSERATI			
	Nota	5,1	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	-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	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	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

9	101317	LFC	APPor	Salvador Azevedo Marques				
	Nota	5,0	4,9	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	-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	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	1	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	-1	-1	-1	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	123608	CPCPS	APPor	Sofia Isabel Ribeiro				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - 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	0	0	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	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	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	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	125206	CPCPS	APPor	Matilde Ribeiro Carvalho					
	Nota	5,0	5,3	5,0	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	0	0	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	-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	
------	---	---	---	-------------	--

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	125202	CPCPS	APPor	María Leonor Teixeira					
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - 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	1	0	0	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	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	137212	UDPM	APPor	Gabriela Sousa Vinhal					
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização			Resultado	5.0 - 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	0	0	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	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	0	-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	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: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	124729	GDCF	APPor	Vitoria Martins Aguiar				
	Nota	5,1	5,1	5,0	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	0	0	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	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	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	1	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: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	127498	GDCF	APPor	Maria Rafaela Silva					
	Nota	5,2	5,4	5,2	Penalização			Resultado	5,3 - 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	-1	0	0	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	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	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	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	-1	1	-1	Penalização	
------	----	---	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	140005	CIS	APPor	Ana Carolina Pereira			
	Nota	4,7	4,6	4,5	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

#### 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	0	0	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	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	
------	----	----	----	-------------	--

#### 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	-2	-2	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: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	131528	CIS	APPor	Safira Filipa Pereira			
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização		Resultado
							5,2 - 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	1	1	0	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	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	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: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	130672	CSPA-FS	APPor	Alice Rutkowska Poças					
	Nota	4,9	4,6	4,7	Penalização			Resultado	4,7 - Reprovado

#### 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	-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	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	-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	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: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	124656	LFC	APPor	Matilde Correia Carvalho					
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização			Resultado	5.0 - 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	0	0	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	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	
------	---	---	---	-------------	--

#### 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: ...

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	104116	LFC	APPor	FRANCISCA FARIA SANTOS				
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

#### 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	-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	-2	-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	-1	-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 - impulso - 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	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: ...

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juíz N°2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juíz N°1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juíz N°3: APPor - Leonor Ornelas Cachat





## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2	123819	LFC	APPor	Maria Inês Coelho				
	Nota	4,7	4,3	4,3	Penalização		Resultado	4,4 - 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	0	-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	0	-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	-1	-1	-2	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	1	0	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	-2	-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	0	-1	0	Penalização	
------	---	----	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	128753	GCST	APPor	Mariana Neto Correia				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - 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	-1	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	0	-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	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	1	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	1	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	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

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

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	127128	CIS	APPor	Luísa Maria Igreja				
	Nota	5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - 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	0	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	-1	0	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	1	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	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	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	-1	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

5	131469	CIS	APPor	Maria Margarida Melo					
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização			Resultado	4,8 - 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 -2 -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 0 0 -1

Penalização

#### Rotação sobre os dois pés

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

Nota -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 1 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 1 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 -1 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: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

6	129929	UDPM	APPor	Catarina Miguel Oliveira					
	Nota	4,6	4,3	4,5	Penalização			Resultado	4,5 - 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 0 -2 -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 -2 -2 -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 1 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 0 0 0

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 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 0 0 -1

Penalização

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	127363	CIS	APPor	Marta Domingues Abreu				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### 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

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

Nota 1 0 1

Penalização

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- 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 1

Penalização

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- 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)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota -1 -1 -1

Penalização

#### Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

Nota 0 1 0

Penalização

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

Nota 0 0 -1

Penalização

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	136985	CIS	APPor	Nuna Amorim Cruz				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### 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 -1 -1 -1

Penalização

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

Nota 1 0 0

Penalização

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- 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

- 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)

- 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)

- 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

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

Nota -1 -1 -1

Penalização

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	127128	CIS	APPor	Luísa Maria Igreja				
	Nota	5,1	5,3	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### 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	
------	---	---	----	-------------	--

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

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

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Dois Body Movements (BM)

- 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

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	127972	LFC	APPor	Beatriz Cunha Sousa				
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- 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)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	125752	LFC	APPor	Letícia Botelho Moça				
	Nota	5,3	5,4	5,5	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

#### 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	
------	---	---	---	-------------	--

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

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

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- 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)

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	98394	LFC	APPor	Luana Costa Santos				
	Nota	4,4	4,5	4,5	Penalização		Resultado	4,5 - Reprovado

#### 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	
------	---	----	----	-------------	--

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

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

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- 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)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	127976	LFC	APPor	Maria Beatriz Gaspar				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### 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	
------	---	---	---	-------------	--

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- 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

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

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	126880	LFC	APPor	Mafalda Ferreira Pinho					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### 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	
------	---	---	----	-------------	--

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- 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

- 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)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	127872	UDPM	APPor	Matilde Torres Ferreira					
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

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

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- 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

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

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- 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)

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	99731	GCST	APPor	Bárbara Helena Couto					
	Nota	4,7	4,6	4,6	Penalização			Resultado	4,6 - Reprovado

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

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- 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

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

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat



## Teste de Iniciação 2026 - CIS

Pavilhão CIS | 2026-05-01 - 2026-05-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	129572	CSPA-FS	APPor	Inês Sousa Leão					
	Nota	5,0	5,2	5,1	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

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

#### Deslizar em posição de Água

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- 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)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: ...

Juiz Árbitro: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Calculador/Data Operator: APPor - Ana Rita Santos

Juiz Nº1: APPor - Luís Filipe Sereno

Juiz Nº2: APPor - Nuno Filipe Fernandes

Juiz Nº3: APPor - Leonor Ornelas Cachat