



## Testes de Iniciação - APVil

Pavilhão do APVil | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Resultados

Inic. I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	139508	Margarida Dias Nascimento	NCRV	APPor		5,1	5,2	5,3	5,2	Aprovado
2	139258	JADE EMÍDIO OLIVEIRA	APVil	APPor		5,3	5,5	5,6	5,5	Aprovado
3	140932	RENATA FILIPA FERRAZ	APVil	APPor		5,7	5,7	5,6	5,7	Aprovado
4	140731	CHLOÉ MOITA FLEURY	APVil	APPor		5,8	5,7	5,9	5,8	Aprovado

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVil

Pavilhão do APVil | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Resultados

Inic. II

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	131858	Lara Dias Vieira	NCRV	APPor		5	5,1	5,1	5,1	Aprovado
2	138625	ALICE LUÍS FONSECA	APVil	APPor		5,1	5,1	5,2	5,1	Aprovado
3	137948	HELENA OLIVEIRA ARAÚJO	APVil	APPor		5	5,2	5,2	5,1	Aprovado
4	137947	MATILDE CADETE NOGUEIRA	APVil	APPor		5,3	5,3	5,4	5,3	Aprovado
5	140932	RENATA FILIPA FERRAZ	APVil	APPor		5,1	5,3	5,3	5,2	Aprovado
6	139763	Maria Carmo Leitão	CDFP	APPor		5,3	5,3	5,4	5,3	Aprovado
7	136993	Rita Castanheira Soares	CDFP	APPor		5,3	5,2	5,4	5,3	Aprovado
8	139564	Laura Santos Silva	CDFP	APPor		5,1	5,2	5,3	5,2	Aprovado
9	131466	Beatriz Alvim Mack	CDFP	APPor		5,4	5,4	5,5	5,4	Aprovado

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVil

Pavilhão do APVil | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Resultados

Inic. III

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	124157	LEONOR OLIVEIRA DIAS	APVil	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
2	137952	ALICE DE PALA	APVil	APPor		5,3	5,3	5,4	5,3	Aprovado
3	125729	CAROLINA DOS MENDES	APVil	APPor		5,1	5,3	5,3	5,2	Aprovado
4	137953	MARGARIDA DE PALA	APVil	APPor		5,2	5,2	5,3	5,2	Aprovado
5	131090	MARIA ALVES AZEVEDO	APVil	APPor		5,1	5,1	5,1	5,1	Aprovado

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVil

Pavilhão do APVil | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Resultados

Inic. IV

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	131087	LIA VIEIRA ALVES	APVil	APPor		5,1	5,3	5,3	5,2	Aprovado
2	104780	LARA IGREJA MATOS	APVil	APPor		5,3	5,1	5,4	5,3	Aprovado
3	131088	EMA VIEIRA ALVES	APVil	APPor		5,2	5,3	5,1	5,2	Aprovado
4	128693	SAMUEL JOSÉ FONSECA	APVil	APPor		5,3	5,3	5,4	5,3	Aprovado
5	130966	Bianca Dias Moreira	NCRV	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
6	126861	Inês Teixeira Brandão	NCRV	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
7	130039	Mafalda Leal Neves	NCRV	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
8	126500	Isabel Maria Brandão	CDFP	APPor		5,3	5,3	5,4	5,3	Aprovado
9	139561	Inês Leuschner Gonçalves	CDFP	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
10	136954	Cristina Ribeiro Boanova	CDFP	APPor		5,1	5,3	5,3	5,2	Aprovado
11	131244	Gabriela David Alves	CDFP	APPor		5,4	5,5	5,6	5,5	Aprovado
12	131035	Mariana Santa Corte-Real	CDFP	APPor		5,3	5,2	5,3	5,3	Aprovado
13	125584	Joana Slotboom Guerra	CDFP	APPor		5,1	5,2	5	5,1	Aprovado

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz N°2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz N°1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz N°3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVil

Pavilhão do APVil | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Resultados

Inic. V

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	129290	Beatriz Santos Moreira	NCRV	APPor		5,2	5,3	5,5	5,3	Aprovado
2	124158	FILIPA OLIVEIRA DIAS	APVil	APPor		5,7	5,7	5,7	5,7	Aprovado
3	99709	Leonor Castro Barbosa	APVil	APPor		5,1	5,2	5,3	5,2	Aprovado

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	139508	NCRV	APPor	Margarida Dias Nascimento				
	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	1	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	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	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	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	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz N°1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz N°2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz N°3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	139258	APVII	APPor	JADE EMÍDIO OLIVEIRA				
	Nota	5,3	5,5	5,6	Penalização		Resultado	5,5 - 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	1	1	2	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	140932	APVII	APPor	RENATA FILIPA FERRAZ				
	Nota	5,7	5,7	5,6	Penalização		Resultado	5,7 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- \*\*\*\*Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

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

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz N°1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz N°2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz N°3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	140731	APVII	APPor	CHLOÉ MOITA FLEURY				
	Nota	5,8	5,7	5,9	Penalização		Resultado	5,8 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- \*\*\*\*Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

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

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz N°1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz N°2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz N°3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	131858	NCRV	APPor	Lara Dias Vieira				
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo 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	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	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

- \*\*\*\*Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	138625	APVII	APPor	ALICE LUÍS FONSECA				
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz N°1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz N°2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz N°3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	137948	APVII	APPor	HELENA OLIVEIRA ARAÚJO				
	Nota	5,0	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

- \*\*\*\*Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	137947	APVII	APPor	MATILDE CADETE NOGUEIRA					
	Nota	5,3	5,3	5,4	Penalização			Resultado	5,3 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo 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	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	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Salto de Cavalo

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

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

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

- \*\*\*\*Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz N°1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz N°2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz N°3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5	140932	APVII	APPor	RENATA FILIPA FERRAZ				
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo 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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Salto de Cavalo

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

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

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

6	139763	CDFP	APPor	Maria Carmo Leitão				
	Nota	5,3	5,3	5,4	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

- \*\*\*\*Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

7	136993	CDFP	APPor	Rita Castanheira Soares				
	Nota	5,3	5,2	5,4	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo 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	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

- \*\*\*\*Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	139564	CDFP	APPor	Laura Santos Silva			
	Nota	5,1	5,2	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo 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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Salto de Cavalo

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz N°1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz N°2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz N°3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

9	131466	CDFP	APPor	Beatriz Alvim Mack			
	Nota	5,4	5,4	5,5	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

#### Patinar Em Circulo 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	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Salto de Cavalo

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

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

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

- \*\*\*\*Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** Andreia Costa

**Juíz Árbitro:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Andreia Palma Fonseca

**Juíz N°1:** APPor - Ana Laura Dias

**Juíz N°2:** APPor - Bárbara Sofia Silva

**Juíz N°3:** APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	124157	APVII	APPor	LEONOR OLIVEIRA DIAS				
	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	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	-1	-1	-1	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVil

Pavilhão do APVil | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	137952	APVil	APPor	ALICE DE PALA				
	Nota	5,3	5,3	5,4	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	0	0	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	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

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

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVil

Pavilhão do APVil | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	125729	APVil	APPor	CAROLINA DOS MENDES				
	Nota	5,1	5,3	5,3	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	0	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos

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

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

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

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

Nota	1	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: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	137953	APVII	APPor	MARGARIDA DE PALA				
	Nota	5,2	5,2	5,3	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	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	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	131090	APVII	APPor	MARIA ALVES AZEVEDO				
	Nota	5,1	5,1	5,1	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	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juíz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juíz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juíz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juíz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	131087	APVII	APPor	LIA VIEIRA ALVES				
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

2	104780	APVII	APPor	LARA IGREJA MATOS				
	Nota	5,3	5,1	5,4	Penalização		Resultado	5,3 - 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	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	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	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	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	0	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	131088	APVII	APPor	EMA VIEIRA ALVES				
	Nota	5,2	5,3	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

4	128693	APVII	APPor	SAMUEL JOSÉ FONSECA				
	Nota	5,3	5,3	5,4	Penalização		Resultado	5,3 - 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	-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	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	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	2	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

5	130966	NCRV	APPor	Bianca Dias Moreira				
	Nota	5,2	5,1	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	-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 atrás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

6	126861	NCRV	APPor	Inês Teixeira Brandão				
	Nota	5.0	4,9	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	-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 atrás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

7	130039	NCRV	APPor	Mafalda Leal Neves					
	Nota	5.0	5.0	4,9	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	0	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 atrás 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	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

8	126500	CDFP	APPor	Isabel Maria Brandão				
	Nota	5,3	5,3	5,4	Penalização		Resultado	5,3 - 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	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	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	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	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

9	139561	CDFP	APPor	Inês Leuschner Gonçalves				
	Nota	5,0	5,1	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	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	-2	-1	-2	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	0	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

10	136954	CDFP	APPor	Cristina Ribeiro Boanova				
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

11	131244	CDFP	APPor	Gabriela David Alves					
	Nota	5,4	5,5	5,6	Penalização			Resultado	5,5 - 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	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	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	1	1	2	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

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

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

12	131035	CDFP	APPor	Mariana Santa Corte-Real				
	Nota	5,3	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - 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 atrás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

13	125584	CDFP	APPor	Joana Slotboom Guerra					
	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 -1 0 -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 atrás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota 0 0 0

Penalização

#### Rotação sobre os dois pés

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

Nota 2 2 2

Penalização

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

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

Nota 0 0 0

Penalização

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

Nota 1 1 1

Penalização

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

Nota 0 0 -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: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	129290	NCRV	APPor	Beatriz Santos Moreira				
	Nota	5,2	5,3	5,5	Penalização		Resultado	5,3 - 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	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	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	124158	APVII	APPor	FILIPA OLIVEIRA DIAS				
	Nota	5,7	5,7	5,7	Penalização		Resultado	5,7 - 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	2	2	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	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	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	1	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	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa



## Testes de Iniciação - APVII

Pavilhão do APVII | 2026-05-17 - 2026-05-17

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	99709	APVII	APPor	Leonor Castro Barbosa					
	Nota	5,1	5,2	5,3	Penalização			Resultado	5,2 - 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	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	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	1	0	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	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: Andreia Costa

Juiz Árbitro: APPor - Bárbara Sofia Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Andreia Palma Fonseca

Juiz Nº1: APPor - Ana Laura Dias

Juiz Nº2: APPor - Bárbara Sofia Silva

Juiz Nº3: APPor - Maria João Sousa