



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

Inic. I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	127824	LETICIA PEREIRA ALVES	AGPA	APPor		5,3	5,4	5,4	5,4	Aprovado
2	126625	Camila Pereira Mourão	CDFP	APPor		5,2	5,3	5,4	5,3	Aprovado
3	127766	Clara Inês Lobo	SCC	APPor		5,4	5,2	5,1	5,2	Aprovado
4	125729	CAROLINA DOS MENDES	APVil	APPor		5,3	5,2	5,5	5,3	Aprovado
5	104780	LARA IGREJA MATOS	APVil	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
6	127814	Ana Pinto Gomes	ADP	APPor		5,2	5,4	5,4	5,3	Aprovado
7	86093	Catarina Alexandra Almeida	ADPA	APPor		5,6	5,5	5,8	5,6	Aprovado
8	127565	Rita Dias	ADPA	APPor		5,9	5,6	5,7	5,7	Aprovado
9	127001	Mafalda Moreira Faria	APAL	APPor		5,3	5,2	5,3	5,3	Aprovado
10	126999	Leonor Carvalho Fonseca	APAL	APPor		5,8	5,5	5,9	5,7	Aprovado
11	126375	Gabriel Vieira Pacheco	APAL	APPor		5,4	5,4	5,4	5,4	Aprovado
12	126996	Maria Carolina Marques	APAL	APPor		5,3	5,5	5,6	5,5	Aprovado
13	126374	Beatriz Vieira Pacheco	APAL	APPor		5,2	5,3	5,3	5,3	Aprovado
14	126997	Juliana Giovanna Souza	APAL	APPor		5,5	5,3	5,3	5,4	Aprovado

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz N°2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz N°1: APPor - André Filipe Dias

Juíz N°3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Inic. II

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	125424	Maria Francisca Nunes	APAL	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
2	86093	Catarina Alexandra Almeida	ADPA	APPor		5	5	5,1	5,0	Aprovado
3	127565	Rita Dias	ADPA	APPor		5,2	5,3	5,4	5,3	Aprovado
4	125082	Matilde Soares Sé	SCC	APPor		4,9	5,1	5	5,0	Aprovado
5	124050	Benedita Maria Queirós	GM2T	APPor		5,3	5,2	5,2	5,2	Aprovado
6	126424	CAROLINA OLIVEIRA SILVA	AGPA	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
7	124813	ANA CAROLINA PEREIRA	AGPA	APPor		4,9	5,1	5,1	5,0	Aprovado
8	124761	LEONOR CARDOSO RODRIGUES	AGPA	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
9	124760	MARIANA ALBUQUERQUE MAIOR	AGPA	APPor		5,3	5,2	5,3	5,3	Aprovado
10	124762	MARIA ALBUQUERQUE MAIOR	AGPA	APPor		5,2	5,2	5,1	5,2	Aprovado
11	125676	Francisca Salvador Vale	CDFP	APPor		5,3	5,3	5,2	5,3	Aprovado
12	126217	Carolina Pinto Pereira	CDFP	APPor		5,1	5,2	5,2	5,2	Aprovado
13	127499	LAURA MARIA LEMOS	APVil	APPor		5,2	5,2	5,1	5,2	Aprovado
14	124158	FILIPA OLIVEIRA DIAS	APVil	APPor		5,0	5,1	5,2	5,1	Aprovado
15	127562	Bianca Almeida Miranda	ADP	APPor		5,3	5,3	5,3	5,3	Aprovado
16	127547	Joana Pinto Leal	ADP	APPor		5	5	5,3	5,1	Aprovado
17	127560	Joana Margarida Ferreira	ADP	APPor		5,2	5,2	5,2	5,2	Aprovado
18	124728	Maria Eduarda Magalhães	ADP	APPor		5,2	5,1	5,1	5,1	Aprovado
19	124724	Carolina Rangel Silva	ADP	APPor		4,4	4,4	4,5	4,4	Reprovado
20	124791	Gabriel Garcês Gonçalves	ADP	APPor		4,5	4,6	4,5	4,5	Reprovado
21	123988	Maria Francisca Ferreira	ADP	APPor		4,5	4,7	4,6	4,6	Reprovado
22	103423	Margarida Durães Pereira	ADP	APPor		4,6	4,6	4,5	4,6	Reprovado
23	124901	Benedita Moura Cardoso	ADP	APPor		5,1	5,2	5,2	5,2	Aprovado

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

Inic. III

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	94373	Ana Miguel Magalhães	FC Alviad	APPor		5,1	5,1	4,9	5,0	Aprovado
2	94375	Caetana Semblano Reis	FC Alviad	APPor		5,1	5,2	5	5,1	Aprovado
3	96000	Beatriz Ribeiro Machado	FC Alviad	APPor		5	5,1	5,1	5,1	Aprovado
4	90331	Joana Novais Mendes	FC Alviad	APPor		5	5,1	5,1	5,1	Aprovado
5	103107	Ana Rita Mesquita	ADP	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
6	103911	Beatriz Margarida Sampaio	ADP	APPor						Não Patinou
7	102780	Mariana Santos Teixeira	ADP	APPor		4,7	4,7	4,6	4,7	Reprovado
8	99042	Ana Beatriz Nunes	APAL	APPor		5	5,2	5,3	5,2	Aprovado
9	104115	ESTER PEREIRA RAMALHO	APVil	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
10	125086	Valentina Colaço Ferreira	SCC	APPor		5,1	5,1	5	5,1	Aprovado
11	124068	Maria Carmo Henriques	CDFP	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
12	126216	Benedita Cabral Talone	CDFP	APPor		5,2	5,2	5,1	5,2	Aprovado

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Inic. IV

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	124219	CAROLINA ANDRE SANTOS	AGPA	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
2	124220	LARA GARCIA RIBEIRO	AGPA	APPor		5,5	5,3	5,3	5,4	Aprovado
3	96014	Sofia Santiago Ribeiro	ADP	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
4	103104	Carolina Maria Machado	ADP	APPor		4,6	4,7	4,7	4,7	Reprovado
5	103422	Anita Rocha Sousa	ADP	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
6	102771	Joana Pinto Sousa	ADP	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
7	124073	Carlota Maria Gadelho	CDFP	APPor		5,2	5,2	5,2	5,2	Aprovado
8	101568	Laura Duarte Cascais	CDFP	APPor		5,2	5,4	5,3	5,3	Aprovado
9	103699	Leonor Lebres Queiroz	GM2T	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
10	101394	Catarina Teixeira Santos	GM2T	APPor		5,5	5,5	5,3	5,4	Aprovado
11	94375	Caetana Semblano Reis	FC Alviad	APPor		5,3	5,3	5,2	5,3	Aprovado
12	96000	Beatriz Ribeiro Machado	FC Alviad	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
13	104115	ESTER PEREIRA RAMALHO	APVil	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
14	103152	Leonor Fonseca Reis	APVil	APPor		5,3	5,4	5,2	5,3	Aprovado
15	100936	Mafalda Oliveira Silva	APAL	APPor		5,2	5,4	5,2	5,3	Aprovado

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

Inic. V

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	96557	Ana Margarida Cunha	GM2T	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
2	99530	Sophie Mota Gillett	GM2T	APPor		4,4	4,4	4,4	4,4	Reprovado
3	101822	Mafalda Inês Romão	ADP	APPor		5,1	5,2	5,1	5,1	Aprovado
4	103106	Lara Isabel Sousa	ADP	APPor		4,6	4,8	4,8	4,7	Reprovado
5	103740	Marisa Daniela Matos	ADP	APPor		5	5,1	5,1	5,1	Aprovado
6	123986	Catarina Nobre Abreu	ADP	APPor		5,3	5,3	5,3	5,3	Aprovado
7	103105	Sophia Valko	ADP	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
8	101568	Laura Duarte Cascais	CDFP	APPor		5,3	5,3	5,2	5,3	Aprovado
9	103756	Alice Cordeiro Abreu	CDFP	APPor		5,6	5,5	5,4	5,5	Aprovado
10	98965	Filipa Mel Moreira	APAL	APPor		5,3	5,2	5,2	5,2	Aprovado
11	98963	Maria Santos Ribeiro	APAL	APPor		5,3	5,2	5,1	5,2	Aprovado
12	99416	MAFALDA CARDOSO CARVALHO	AGPA	APPor		4,7	4,7	4,7	4,7	Reprovado
13	102731	LUENA MOREIRA COSTA	AGPA	APPor		5,3	5,4	5,5	5,4	Aprovado
14	104823	SURI FATIMA FERREIRA	AGPA	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
15	125085	Isabella Steffens Carvalho	SCC	APPor		4,8	4,8	4,7	4,8	Reprovado
16	103153	Maria Sousa Oliveira	APVil	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
17	101318	Matilde Fontes Silva	APVil	APPor		5,2	5,3	5,2	5,2	Aprovado
18	103152	Leonor Fonseca Reis	APVil	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
19	101310	Carolina Gatinho Amaro	APVil	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
20	99152	Inês Oliveira Lascasas	GDCF	APPor		5,2	5,1	5,1	5,1	Aprovado

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Pat. Livre I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	100302	Maria Inês Almeida	CPBag	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
2	95409	Clara Maria Gomes	CPBag	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
3	72033	Carolina Mendes Oliveira	CPBag	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
4	100956	Ana Carolina Aires	CPBag	APPor		4,7	4,7	4,5	4,6	Reprovado
5	99370	Maria Leonor Miranda	CPBag	APPor		4,7	4,7	4,7	4,7	Reprovado
6	101008	Inês Sofia Sequeira	SCC	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
7	101007	Maria Leite Monteiro	SCC	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
8	103443	Bárbara Azevedo Ferreira	SCC	APPor		4,7	4,8	4,7	4,7	Reprovado
9	101013	Mariana Sofia Pera	SCC	APPor		5,1	5,1	5,2	5,1	Aprovado
10	94532	Margarida Oliveira Sousa	CSPA-FS	APPor		5	5	5,1	5,0	Aprovado
11	100662	Sofia Vilas Oliveira	CSPA-FS	APPor		5	5,1	5,1	5,1	Aprovado
12	99706	Margarida Silva Araújo	APVil	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
13	101310	Carolina Gatinho Amaro	APVil	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
14	99713	Claire Costa Santos	APVil	APPor		5	5	5,1	5,0	Aprovado
15	96463	Juliana Macedo Moura	FC Aliviad	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
16	84243	Mariana Novais Mendes	FC Aliviad	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
17	91836	Mariana Lopes Soares	CDFP	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
18	98385	Maria Miguel Lopes	LFC	APPor		5,1	5,1	5,1	5,1	Aprovado
19	105092	Beatriz Rocha Matos	LFC	APPor		4,7	4,8	4,8	4,8	Reprovado
20	101315	Mariana Oliveira Fernandes	LFC	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
21	98388	Matilde Maria Silva	LFC	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
22	97136	Leonor Teixeira Costa	APAL	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
23	95360	Lia José Neto	JP	APPor		4,6	4,6	4,7	4,6	Reprovado
24	98417	Lúisa Madureira Pessoa	NCRV	APPor		5,1	5,2	4,8	5,0	Aprovado

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Pat. Livre I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
25	82335	Beatriz Moreira Vieira	NCRV	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
26	98411	Rita Pires Vidinha	NCRV	APPor		5,1	5	4,8	5,0	Aprovado
27	100298	Maria Carolina Ferreira	NCRV	APPor		5,2	5,1	5,1	5,1	Aprovado
28	97810	Ana Francisca Silva	GDCF	APPor		5	5,1	4,8	5,0	Aprovado
29	102786	Leonor Leitão Ferreira	ADPA	APPor		4,4	4,4	4,5	4,4	Reprovado
30	102785	Francisca Nogueira Brito	ADPA	APPor		4,4	4,4	4,4	4,4	Reprovado
31	101748	Matilde Barata Fernandes	GM2T	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
32	88211	Rita Barroso Correia	GM2T	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Pat. Livre II

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	96951	Carolina Fonseca Nunes	CSPA-FS	APPor		5,4	5,3	5,4	5,4	Aprovado
2	90169	Gabriela Mamede Silva	CSPA-FS	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
3	94273	Íris Ferreira Monteiro	ADPA	APPor	0,5					Não Patinou
4	98605	Leonor Martins Neves	ADPA	APPor	0,5	3,9	3,9	4,0	3,9	Reprovado
5	99166	Melissa Alexandra Branco	GDCF	APPor		5,5	5,2	5,2	5,3	Aprovado
6	90335	Lia Alexandre Moreira	FC Alviad	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
7	98606	Ana Sofia Costa	JP	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
8	101826	Lara Margarida Costa	JP	APPor						Não Patinou
9	91102	Alda Alice Martins	CDFP	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
10	91107	Matilde Maria Silva	CDFP	APPor		5,2	5	5	5,1	Aprovado
11	91838	Mariana Dias Xavier	CDFP	APPor		4,4	4,6	4,7	4,6	Reprovado
12	92196	Matilde Cerqueira Rodrigues	CDFP	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
13	97112	Joana Cardia Martins	CDFP	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
14	101064	Gabriela Nogueira Pinto	SCC	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
15	95007	Carminho Couto Sousa	SCC	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
16	97009	Margarida Magalhães Marques	APAL	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
17	95311	Inês Monteiro Barroso	NCRV	APPor		5	5,1	5,1	5,1	Aprovado
18	93609	Ana Beatriz Morais	CPBag	APPor		4,7	4,7	4,7	4,7	Reprovado
19	73795	ANA MIGUEL PIMENTEL	AGPA	APPor		4,6	4,6	4,6	4,6	Reprovado
3	98855	Iris Barros Fernandes	ADPA	APPor	0,5	4,2	4,2	4,2	4,2	Reprovado
3	98855	Iris Barros Fernandes	ADPA	APPor						

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Pat. Livre III

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	96214	Helena Macedo Morgado	APVil	APPor		5	4,9	5,1	5,0	Aprovado
2	98671	Clara Cerqueira Peixoto	APAL	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
3	83766	Adriana Maria Sousa	APAL	APPor						Não Patinou
4	87144	João Luis Leal	GDCF	APPor		5,3	5,4	5,3	5,3	Aprovado
5	88463	Alice Gomes Pereira	GDCF	APPor		5,2	5,2	5,2	5,2	Aprovado
6	82358	Maria Francisca Aires	CPBag	APPor		4,2	4,3	4,3	4,3	Reprovado
7	94828	Júlia Prata Carneiro	CPBag	APPor		5,2	5,1	5	5,1	Aprovado
8	94525	Ana Carolina Morais	CPBag	APPor		4,5	4,5	4,5	4,5	Reprovado
9	87198	Mafalda Barbosa Martins	NCRV	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
10	87997	Mariana Fat Leitão	NCRV	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
11	97905	Ana Filipa Silva	NCRV	APPor		4,8	4,7	4,7	4,7	Reprovado
12	101872	Iris Mel Vasconcelos	CSPA-FS	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
13	96951	Carolina Fonseca Nunes	CSPA-FS	APPor		4,7	4,8	4,8	4,8	Reprovado
14	90565	Leia Raquel Correia	AGPA	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
15	87140	Maria Clara Freitas	AGPA	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
16	101010	Sergio Daniel Fernandes	SCC	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
17	86266	Ana Beatriz Rocha	SCC	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
18	84238	Matilde Pinto Cunha	FC Alviad	APPor						Não Patinou
19	103543	Carolina Rocha Sousa	ADPA	APPor		5,3	5,4	5,1	5,3	Aprovado
20	98607	Maria Luiza Pinheiro	ADPA	APPor		5,1	5,4	5,1	5,2	Aprovado
21	83003	Margarida Casaca Alves	ADPA	APPor		4,4	4,5	4,4	4,4	Reprovado
22	98392	Leonor Miranda Dias	LFC	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
23	89818	Matilde Mondim Rocha	LFC	APPor		5,1	5	5,1	5,1	Aprovado
24	89823	Maria Mondim Rocha	LFC	APPor		5,3	5,3	5,3	5,3	Aprovado

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

Pat. Livre III

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
25	86581	Sofia Inês Rego	LFC	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado

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

**Diretor de Prova:** José Carlos Sousa

**Calculador/Data Operator:** APPor - Helga Raquel Marques

**Juíz Nº2:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juíz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Juíz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juíz Nº3:** APPor - Ana Luís Cardoso



7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

Resultados

Pat. Livre IV

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	94239	Maria Carneiro Moreira	ADPA	APPor		4,5	4,6	4,5	4,5	Reprovado
2	98386	Iara Sofia Machado	LFC	APPor		4	4	4	4,0	Reprovado
3	83773	Helena Miguel Tavares	LFC	APPor		4,6	4,7	4,7	4,7	Reprovado
4	90167	Leonor Batista Soares	CPBag	APPor		4,6	4,7	4,6	4,6	Reprovado
5	95318	Helena Maria Esteves	NCRV	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
6	82342	Marta Sofia Moreira	GDCF	APPor		5,3	5,1	5,1	5,2	Aprovado
7	82383	Isabel Machado Raimundo	GDCF	APPor		4,7	4,7	4,7	4,7	Reprovado
8	82382	Inês Machado Raimundo	GDCF	APPor		5	5,2	5	5,1	Aprovado
9	94039	Maria Inês Legoinha	SCC	APPor		5,1	5,2	5,1	5,1	Aprovado
10	82771	Ana Jorge Rebelo	APAL	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Solo Dance I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	99713	Claire Costa Santos	APVil	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
2	96214	Helena Macedo Morgado	APVil	APPor		4,8	4,7	4,7	4,7	Reprovado
3	104342	Mafalda Silva Vieira	UDPM	APPor		4,8	4,8	4,9	4,8	Reprovado
4	103131	Carlota Jacinto Pereira	UDPM	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
5	93232	Luana Sofia Ferreira	UDPM	APPor		4,9	4,9	4,9	4,9	Reprovado
6	94533	Maria Rita Ramos	UDPM	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
7	102870	Matilde Oliveira Bento	UDPM	APPor		4,9	4,8	4,8	4,8	Reprovado
8	99072	Ana Beatriz Rodrigues	ADP	APPor		5,1	5,1	5	5,1	Aprovado
9	89602	Maria Inês Ferreira	ADP	APPor		5,1	5	5,1	5,1	Aprovado
10	79376	Ana Catarina Teixeira	ADP	APPor		5,1	5,1	5	5,1	Aprovado
11	89232	Maria Inês Silva	ADP	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
12	92152	Carolina Cabral Moreira	ADP	APPor		5	5	5,1	5,0	Aprovado
13	89238	Leonor Barbosa Martins	ADP	APPor		5	5,1	5,2	5,1	Aprovado
14	97810	Ana Francisca Silva	GDCF	APPor		5,1	5,2	5,1	5,1	Aprovado
15	96038	Maria Oliveira Soares	GDCF	APPor						Não Patinou
16	81783	Beatriz Mesquita Gomes	GDCF	APPor		5,4	5,3	5,4	5,4	Aprovado
17	102785	Francisca Nogueira Brito	ADPA	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
18	97465	Rafaela Sousa Soares	JP	APPor		5,1	5,2	5	5,1	Aprovado
19	82711	Maria Francisca Campas	JP	APPor		5,1	5,1	5,1	5,1	Aprovado
20	85533	Rita Correia Fagundes	JP	APPor		5,1	4,9	5,1	5,0	Aprovado
21	76365	Sofia Raquel Gonçalves	JP	APPor		5,1	5,1	5,1	5,1	Aprovado
22	88842	Matilde Garcez Silva	JP	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
23	74555	Lara Filipa Abreu	JP	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
24	79960	Bia Leonor Viana	JP	APPor		4,6	4,8	4,8	4,7	Reprovado

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Solo Dance I

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
25	81423	Sofia Nunes Santos	JP	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
26	97464	Maria Clara Ribeiro	JP	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
27	81418	Maria Eduarda Ribeiro	JP	APPor		5,1	5,2	5,2	5,2	Aprovado
28	74556	Bárbara Teixeira Neto	JP	APPor		5,1	5,2	5,1	5,1	Aprovado
29	90338	Matilde Rodrigues Silva	JP	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
30	85531	Graziela Correia Fagundes	JP	APPor		5	5	4,9	5,0	Aprovado
31	81421	Ariana Liz Barros	JP	APPor		5,1	5,1	5,2	5,1	Aprovado
32	94937	Laura Sofia Garcia	RM	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado

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

**Diretor de Prova:** José Carlos Sousa

**Calculador/Data Operator:** APPor - Helga Raquel Marques

**Juíz Nº2:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juíz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Juíz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juíz Nº3:** APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Solo Dance II

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	89231	Joana Barreira Gomes	ADP	APPor		5,1	5	5	5,0	Aprovado
2	83779	Leonor Silva Garcez	ADP	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
3	89599	Maria Inês Rocha	ADP	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
4	91414	Rosa Salgado Pinho	APVil	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
5	96214	Helena Macedo Morgado	APVil	APPor						Não Patinou
6	103308	Teresa Ribeiro Valentim	UDPM	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
7	88684	Margarida Rodrigues Silva	ADPA	APPor		5,1	5,1	5,3	5,2	Aprovado
8	81783	Beatriz Mesquita Gomes	GDCF	APPor		5,4	5,2	5,4	5,3	Aprovado
9	97813	Rita Carvalho Santos	GDCF	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
10	69777	Sara Isabel Ribeiro	JP	APPor		5,1	5,1	5,1	5,1	Aprovado
11	78522	Martim Filipe Teixeira	JP	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
12	81418	Maria Eduarda Ribeiro	JP	APPor		5	4,9	5	5,0	Aprovado
13	69761	Carolina Silva Pereira	JP	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
14	74556	Bárbara Teixeira Neto	JP	APPor		5,2	5,1	5,1	5,1	Aprovado
15	87204	Maria Leonor Malheiro	JP	APPor		5	5	5,1	5,0	Aprovado
10	99166	Melissa Alexandra Silva	GDCF	APPor		5,2	5,1	5,2	5,2	Aprovado

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Solo Dance III

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	92606	Clara Andrade Rodrigues	RM	APPor		5,2	5,2	5	5,1	Aprovado
2	88841	Ariana Nunes Ribeiro	RM	APPor		5,2	5,2	5,2	5,2	Aprovado
3	91448	Helena Lima Telheiro	RM	APPor		4,7	4,8	4,8	4,8	Reprovado
4	82709	Helena Carvalho Santos	RM	APPor		5	5	5,1	5,0	Aprovado
5	100497	Miguel Silva Rocha	RM	APPor		5	5,1	5	5,0	Aprovado
6	87145	Maria Miguel Santos	RM	APPor		4,8	4,9	4,9	4,9	Reprovado
7	87144	João Luis Leal	GDCF	APPor		5,2	5,1	5,1	5,1	Aprovado
8	88463	Alice Gomes Pereira	GDCF	APPor		4,9	5,1	5	5,0	Aprovado
9	87139	Mariana Martins Neto	UDPM	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
10	73655	Margarida Rios Campos	JP	APPor		4,8	4,8	4,8	4,8	Reprovado
11	73776	Maria Inês Cardoso	JP	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Resultados

#### Solo Dance IV

OS	Num.	Nome	Clube	Ass.	Pen.	J1	J2	J3	Méd.	Resultado
1	82342	Marta Sofia Moreira	GDCF	APPor		4,9	5	5	5,0	Aprovado
2	82383	Isabel Machado Raimundo	GDCF	APPor		5	5,1	4,9	5,0	Aprovado
3	82382	Inês Machado Raimundo	GDCF	APPor		5	5	5	5,0	Aprovado
4	83398	Sara Santos Verbeek	RM	APPor		5,4	5,1	5,1	5,2	Aprovado
5	85870	Virgínia Lima Telheiro	RM	APPor		5,4	5,2	5,2	5,3	Aprovado
6	87248	Beatriz Ferreira Passos	ADPA	APPor		5,2	5,1	5,1	5,1	Aprovado

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

**Diretor de Prova:** José Carlos Sousa

**Calculador/Data Operator:** APPor - Helga Raquel Marques

**Juíz Nº2:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juíz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Juíz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juíz Nº3:** APPor - Ana Luís Cardoso





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	127814	ADP	APPor	Ana Pinto Gomes
	Nota	5,2	5,4	5,4
			Penalização	
				Resultado
				5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

15	127562	ADP			APPor	Bianca Almeida Miranda		
	Nota	5,3	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

16	127547	ADP			APPor	Joana Pinto Leal		
	Nota	5,0	5,0	5,3	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

17	127560	ADP			APPor	Joana Margarida Ferreira			
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização			Resultado	5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

18	124728	ADP			APPor	Maria Eduarda Magalhães		
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

19	124724	ADP	APPor	Carolina Rangel Silva
	Nota	4,4	4,4	4,5
			Penalização	
				Resultado
				4,4 - Reprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

20	124791	ADP			APPor	Gabriel Garcês Gonçalves		
	Nota	4,5	4,6	4,5	Penalização		Resultado	4,5 - Reprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

21	123988	ADP			APPor	Maria Francisca Ferreira		
	Nota	4,5	4,7	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

22	103423	ADP	APPor	Margarida Durães Pereira			
	Nota	4,6	4,6	4,5	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

23	124901	ADP	APPor	Benedita Moura Cardoso			
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização		Resultado 5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

5	103107	ADP	APPor	Ana Rita Mesquita
	Nota	5,0	5,1	5,0
			Penalização	
			Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

7	102780	ADP	APPor	Mariana Santos Teixeira
	Nota	4,7	4,7	4,6
			Penalização	
				Resultado
				4,7 - Reprovado

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	96014	ADP	APPor	Sofia Santiago Ribeiro			
Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nota	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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

4	103104	ADP	APPor	Carolina Maria Machado
	Nota	4,6	4,7	4,7
			Penalização	
				Resultado
				4,7 - Reprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

5	103422	ADP	APPor	Anita Rocha Sousa			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

6	102771	ADP	APPor	Joana Pinto Sousa			
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	101822	ADP	APPor	Mafalda Inês Romão
	Nota	5,1	5,2	5,1
			Penalização	
			Resultado	5,1 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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	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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	103106	ADP	APPor	Lara Isabel Sousa
	Nota	4,6	4,8	4,8
			Penalização	
				Resultado
				4,7 - Reprovado

#### Deslizar em posição de Águia

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

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

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

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	103740	ADP	APPor	Marisa Daniela Matos
	Nota	5,0	5,1	5,1
			Penalização	
				Resultado
				5,1 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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	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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	123986	ADP	APPor	Catarina Nobre Abreu
	Nota	5,3	5,3	5,3
			Penalização	
				Resultado
				5,3 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	103105	ADP	APPor	Sophia Valko			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

8	99072	ADP			APPor	Ana Beatriz Rodrigues		
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Compulsory Dance: And Foxtrot</b> — **** Respeitar as batidas da música (timing). — Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R). — Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b> — Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos. — Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido. — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travelling Sequence: Nível Base</b> — **** Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações. — Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos. — Executar os turns de forma ritmada e contínua.								
	Nota	1	1	0			Penalização	

<b>Transição</b> —								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

9	89602	ADP			APPor	Maria Inês Ferreira		
	Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

10	79376	ADP			APPor	Ana Catarina Teixeira		
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

11	89232	ADP			APPor	Maria Inês Silva			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

12	92152	ADP			APPor	Carolina Cabral Moreira		
	Nota	5.0	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

13	89238	ADP			APPor	Leonor Barbosa Martins		
	Nota	5,0	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Compulsory Dance: And Foxtrot</b> — **** Respeitar as batidas da música (timing). — Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R). — Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)								
	Nota	-1	0	1			Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b> — Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos. — Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido. — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travelling Sequence: Nível Base</b> — **** Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações. — Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos. — Executar os turns de forma ritmada e contínua.								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Transição</b> —								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

1	89231	ADP			APPor	Joana Barreira Gomes		
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### **COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)**

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

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

#### **Travelling Sequence: Nível 1**

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### **Footwork Sequence (FoSq)**

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

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

#### **Transição**

–

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

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

**Diretor de Prova:** Alexandra Santos

**Juíz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juíz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juíz Nº2:** APPor - Patrícia Ribeiro Silva

**Juíz Nº3:** APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

2	83779	ADP			APPor	Leonor Silva Garcez		
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

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

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

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

#### Transição

–

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

3	89599	ADP			APPor	Maria Inês Rocha		
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

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

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

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

#### Transição

–

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	86093	ADPA	APPor	Catarina Alexandra Almeida
	Nota	5,6	5,5	5,8
			Penalização	
				Resultado
				5,6 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	127565	ADPA	APPor	Rita Dias			
	Nota	5,9	5,6	5,7	Penalização		Resultado 5,7 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

2	86093	ADPA			APPor	Catarina Alexandra Almeida		
	Nota	5.0	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

3	127565	ADPA	APPor	Rita Dias			
	Nota	5,2	5,3	5,4	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

Nota	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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	127824	AGPA			APPor	LETICIA PEREIRA ALVES			
	Nota	5,3	5,4	5,4	Penalização			Resultado	5,4 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

6	126424	AGPA			APPor	CAROLINA OLIVEIRA SILVA		
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

7	124813	AGPA			APPor	ANA CAROLINA PEREIRA			
	Nota	4,9	5,1	5,1	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

8		124761		AGPA		APPor		LEONOR CARDOSO RODRIGUES		
		Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

9	124760	AGPA			APPor	MARIANA ALBUQUERQUE MAIOR		
	Nota	5,3	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

10	124762	AGPA			APPor	MARIA ALBUQUERQUE MAIOR		
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1										124219		AGPA		APPor		CAROLINA ANDRE SANTOS						
										Nota		5,1	5.0	5.0	Penalização				Resultado		5.0 - Aprovado	

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

2	124220	AGPA	APPor	LARA GARCIA RIBEIRO
	Nota	5,5	5,3	5,3
			Penalização	
				Resultado
				5,4 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

Nota	0	0	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	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	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	2	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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

12	99416	AGPA	APPor	MAFALDA CARDOSO CARVALHO
Nota 4,7 4,7 4,7			Penalização	Resultado 4,7 - Reprovado

#### Deslizar em posição de Águia

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

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

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

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

13	102731	AGPA			APPor	LUENA MOREIRA COSTA		
Nota		5,3	5,4	5,5	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

14	104823	AGPA	APPor	SURI FATIMA FERREIRA			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

#### Deslizar em posição de Águia

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

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

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

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

19	73795	AGPA			APPor	ANA MIGUEL PIMENTEL		
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

14	90565	AGPA			APPor	Leia Raquel Correia		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

15	87140	AGPA			APPor	Maria Clara Freitas		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	127001	APAL			APPor	Mafalda Moreira Faria		
	Nota	5,3	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	126999	APAL	APPor	Leonor Carvalho Fonseca			
	Nota	5,8	5,5	5,9	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	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	0	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	126375	APAL	APPor	Gabriel Vieira Pacheco			
	Nota	5,4	5,4	5,4	Penalização		Resultado 5,4 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luíis Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	126996	APAL			APPor	Maria Carolina Marques			
	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	2	2	2	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	126374	APAL			APPor	Beatriz Vieira Pacheco		
	Nota	5,2	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	126997	APAL			APPor	Juliana Giovanna Souza			
Nota		5,5	5,3	5,3	Penalização			Resultado	5,4 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

1	125424	APAL			APPor	Maria Francisca Nunes			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

8	99042	APAL			APPor	Ana Beatriz Nunes		
	Nota	5,0	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

15	100936	APAL			APPor	Mafalda Oliveira Silva		
	Nota	5,2	5,4	5,2	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	98965	APAL			APPor	Filipa Mel Moreira		
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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	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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	98963	APAL			APPor	Maria Santos Ribeiro		
	Nota	5,3	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

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

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

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

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

22	97136	APAL			APPor	Leonor Teixeira Costa		
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

16	97009	APAL	APPor	Margarida Magalhães Marques			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos dois saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Flip (1F)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Loop (1Lo)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b> — Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal — ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões — Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões							
	Nota	-2	-2	-2		Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos — Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador — Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Transição</b> —							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa  
Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques  
Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva  
Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias  
Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

2	98671	APAL	APPor	Clara Cerqueira Peixoto		
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

10	82771	APAL			APPor	Ana Jorge Rebelo		
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

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

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões

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

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	125729	APVil			APPor	CAROLINA DOS MENDES		
Nota		5,3	5,2	5,5	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	104780	APVil			APPor	LARA IGREJA MATOS		
Nota		4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

13	127499	APVil			APPor	LAURA MARIA LEMOS			
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização			Resultado	5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

14	124158	APVil			APPor	FILIPA OLIVEIRA DIAS			
	Nota	5,0	5,1	5,2	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

Nota	-1	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	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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

9	104115	APVil			APPor	ESTER PEREIRA RAMALHO			
	Nota	5,2	5,1	5.0	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

13	104115	APVil	APPor	ESTER PEREIRA RAMALHO		
Nota		5,0	5,0	4,9	Penalização	Resultado
						5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

Nota		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	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	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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

14	103152	APVil	APPor	Leonor Fonseca Reis
	Nota	5,3	5,4	5,2
			Penalização	
				Resultado
				5,3 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

16	103153	APVil			APPor	Maria Sousa Oliveira		
	Nota	5,2	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

17	101318	APVil	APPor	Matilde Fontes Silva
	Nota	5,2	5,3	5,2
			Penalização	
				Resultado
				5,2 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

18	103152	APVil			APPor	Leonor Fonseca Reis		
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

19	101310	APVil			APPor	Carolina Gatinho Amaro			
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

12	99706	APVil			APPor	Margarida Silva Araújo		
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

13	101310	APVil			APPor	Carolina Gatinho Amaro			
Nota		4,6	4,6	4,6	Penalização			Resultado	4,6 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

14	99713	APVil			APPor	Claire Costa Santos		
	Nota	5.0	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

1	96214	APVil	APPor	Helena Macedo Morgado			
	Nota	5,0	4,9	5,1	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	-1	-1	0		Penalização	

<b>Lutz (1Lz)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	1	0	1		Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	1	1		Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b> — Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar — ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões — Definir a posição de saída sem uso de travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" — Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada							
	Nota	0	-1	-1		Penalização	

<b>Transição</b> —							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

1	99713	APVil			APPor	Claire Costa Santos			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização			Resultado	4,8 - Reprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

2	96214	APVil	APPor	Helena Macedo Morgado
	Nota	4,8	4,7	4,7
			Penalização	
				Resultado
				4,7 - Reprovado

<b>Compulsory Dance: And Foxtrot</b> — **** Respeitar as batidas da música (timing). — Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R). — Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)				
	Nota	-1	-1	-1
				Penalização

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b> — Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos. — Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido. — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"				
	Nota	1	0	0
				Penalização

<b>Travelling Sequence: Nível Base</b> — **** Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações. — Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos. — Executar os turns de forma ritmada e contínua.				
	Nota	0	0	0
				Penalização

<b>Transição</b> —				
	Nota	-2	-2	-2
				Penalização

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

4	91414	APVil			APPor	Rosa Salgado Pinho			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

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

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

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

#### Transição

–

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	126625	CDFP	APPor	Camila Pereira Mourão			
	Nota	5,2	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

11	125676	CDFP	APPor	Francisca Salvador Vale			
	Nota	5,3	5,3	5,2	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

12	126217	CDFP			APPor	Carolina Pinto Pereira		
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### 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	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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

11	124068	CDFP			APPor	Maria Carmo Henriques		
Nota		5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

7	124073	CDFP	APPor	Carlota Maria Gadelho
	Nota	5,2	5,2	5,2
			Penalização	
				Resultado
				5,2 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

8	101568	CDFP			APPor	Laura Duarte Cascais		
	Nota	5,2	5,4	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	101568	CDFP			APPor	Laura Duarte Cascais		
	Nota	5,3	5,3	5,2	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	103756	CDFP	APPor	Alice Cordeiro Abreu			
	Nota	5,6	5,5	5,4	Penalização		Resultado 5,5 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

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

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

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

17	91836	CDFP			APPor	Mariana Lopes Soares		
Nota		4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		1	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

9	91102	CDFP			APPor	Alda Alice Martins		
Nota		4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		1	1	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-1	-1	-1	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota		-1	0	0	Penalização	
------	--	----	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

10	91107	CDFP			APPor	Matilde Maria Silva		
	Nota	5,2	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	1	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	1	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

11	91838	CDFP	APPor	Mariana Dias Xavier			
	Nota	4,4	4,6	4,7	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-2	-2	0	Penalização	
------	----	----	---	-------------	--

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	0	0	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

#### Transição

—

Nota	-2	0	0	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

12	92196	CDFP			APPor	Matilde Cerqueira Rodrigues		
Nota		5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		2	0	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-1	-1	-1	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota		-1	0	0	Penalização	
------	--	----	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

13	97112	CDFP			APPor	Joana Cardia Martins		
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

1	100302	CPBag			APPor	Maria Inês Almeida		
	Nota	5,2	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	1	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	1	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

2	95409	CPBag	APPor	Clara Maria Gomes		
Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização	Resultado	4,6 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

3	72033	CPBag	APPor	Carolina Mendes Oliveira			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	-1	0		Penalização	
--	------	---	----	---	--	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-1	0	0		Penalização	
--	------	----	---	---	--	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	-1	-1		Penalização	
--	------	---	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	1	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

4	100956	CPBag	APPor	Ana Carolina Aires			
	Nota	4,7	4,7	4,5	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-1	-1	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	-2		Penalização	
--	------	---	---	----	--	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

5	99370	CPBag	APPor	Maria Leonor Miranda					
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização			Resultado	4,7 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

18	93609	CPBag	APPor	Ana Beatriz Morais		
Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização	Resultado	4,7 - Reprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

6	82358	CPBag	APPor	Maria Francisca Aires			
	Nota	4,2	4,3	4,3	Penalização		Resultado 4,3 - Reprovado

<b>Thoren (1Th)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	-2	-2	-2		Penalização	

<b>Lutz (1Lz)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	-2	-1	-1		Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	-2	-2	-2		Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b> — Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar — ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões — Definir a posição de saída sem uso de travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" — Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada							
	Nota	-2	-2	-2		Penalização	

<b>Transição</b> —							
	Nota	0	0	0		Penalização	

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos  
Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro  
Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva  
Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias  
Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

7	94828	CPBag	APPor	Júlia Prata Carneiro			
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Lutz (1Lz)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	1	0		Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b> — Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar — ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões — Definir a posição de saída sem uso de travões							
	Nota	1	0	0		Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" — Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada							
	Nota	1	0	0		Penalização	

<b>Transição</b> —							
	Nota	0	0	0		Penalização	

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos  
Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro  
Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva  
Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias  
Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

8	94525	CPBag	APPor	Ana Carolina Morais			
	Nota	4,5	4,5	4,5	Penalização		Resultado 4,5 - Reprovado

<b>Thoren (1Th)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Lutz (1Lz)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	-1	-1	-1		Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões							
	Nota	-2	-2	-2		Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b> — Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar — ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões — Definir a posição de saída sem uso de travões							
	Nota	-2	-2	-2		Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" — Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Transição</b> —							
	Nota	0	0	0		Penalização	

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

4	90167	CPBag			APPor	Leonor Batista Soares		
Nota		4,6	4,7	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

#### Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-1	-1	-1	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões

Nota		-2	-2	-2	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota		-1	0	-1	Penalização		
------	--	----	---	----	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

10	94532	CSPA-FS			APPor	Margarida Oliveira Sousa		
	Nota	5.0	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	1	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	-1	-1	0	Penalização
------	----	----	---	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	1	1	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

11	100662	CSPA-FS	APPor	Sofia Vilas Oliveira			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

1	96951	CSPA-FS			APPor	Carolina Fonseca Nunes		
	Nota	5,4	5,3	5,4	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	1	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

	Nota	1	0	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

	Nota	1	0	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

2	90169	CSPA-FS			APPor	Gabriela Mamede Silva		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

12	101872	CSPA-FS	APPor	Irís Mel Vasconcelos			
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-1	0	0		Penalização	
--	------	----	---	---	--	-------------	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

	Nota	1	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

	Nota	0	-1	-1		Penalização	
--	------	---	----	----	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

13	96951	CSPA-FS	APPor	Carolina Fonseca Nunes				
	Nota	4,7	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	0	0	Penalização
------	----	---	---	-------------

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

1	94373	FC Aliviad	APPor	Ana Miguel Magalhães			
	Nota	5,1	5,1	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- \*\*\*\*Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota	-1	-1	-1	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

Nota	0	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	0	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

2	94375	FC Aliviad			APPor	Caetana Semblano Reis		
Nota		5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota		1	0	0	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- \*\*\*\*Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

Nota		1	1	1	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota		0	0	1	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota		0	0	-1	Penalização			
------	--	---	---	----	-------------	--	--	--

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

Nota		0	1	0	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota		-1	0	-1	Penalização			
------	--	----	---	----	-------------	--	--	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

3	96000	FC Aliviad			APPor	Beatriz Ribeiro Machado		
Nota		5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- \*\*\*\*Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota		0	0	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota		-1	0	-1	Penalização		
------	--	----	---	----	-------------	--	--

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

4	90331	FC Aliviad			APPor	Joana Novais Mendes		
Nota		5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- \*\*\*\*Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota		-1	0	0	Penalização		
------	--	----	---	---	-------------	--	--

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota		0	-1	-1	Penalização		
------	--	---	----	----	-------------	--	--

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

Nota		0	0	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota		0	1	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

11	94375	FC Aliviad			APPor	Caetana Semblano Reis		
Nota		5,3	5,3	5,2	Penalização	Resultado		5,3 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota		-1	-1	-1	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

Nota		1	1	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

Nota		2	2	2	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota		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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

12	96000	FC Aliviad			APPor	Beatriz Ribeiro Machado		
	Nota	5,2	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	0	-1	-1	Penalização	
------	---	----	----	-------------	--

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

Nota	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	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	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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

15	96463	FC Aliviad	APPor	Juliana Macedo Moura				
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-2	-2	-2	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-2	-2	-2	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

16	84243	FC Aliviad	APPor	Mariana Novais Mendes
	Nota	4,8	4,8	4,8
			Penalização	
				Resultado
				4,8 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0
				Penalização

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-2	-2	-2
				Penalização

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0
				Penalização

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	0	0
				Penalização

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0
				Penalização

#### Transição

—

	Nota	0	0	0
				Penalização

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

6	90335	FC Aliviad	APPor	Lia Alexandre Moreira		
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	0	0	Penalização
------	----	---	---	-------------

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Nota					Penalização			Resultado		
—										
Nota								Penalização		

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** Alexandra Santos

**Juíz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juíz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juíz Nº2:** APPor - Patrícia Ribeiro Silva

**Juíz Nº3:** APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

5	124050	GM2T	APPor	Benedita Maria Queirós			
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado 5,2 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	0	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

Nota	1	0	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	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

9	103699	GM2T	APPor	Leonor Lebres Queiroz			
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- 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	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	0	-1	Penalização	
------	----	---	----	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

10	101394	GM2T			APPor	Catarina Teixeira Santos		
	Nota	5,5	5,5	5,3	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	-1	0	-1	Penalização	
------	----	---	----	-------------	--

#### Rotação sobre os dois pés

- 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	2	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	2	2	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

Nota	2	2	2	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	1	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota	0	-1	0	Penalização	
------	---	----	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	96557	GM2T			APPor	Ana Margarida Cunha			
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

	Nota	0	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	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	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

	Nota	-1	-1	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2										99530			GM2T			APPor			Sophie Mota Gillett					
					Nota		4,4		4,4		4,4		Penalização								Resultado		4,4 - Reprovado	

#### Deslizar em posição de Águia

- 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 ringue

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		-2	-2	-2	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

#### Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

Nota		-2	-2	-2	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juiz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

31	101748	GM2T			APPor	Matilde Barata Fernandes			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-1	-1	-1	Penalização	
--	------	----	----	----	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	1	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

32	88211	GM2T			APPor	Rita Barroso Correia			
Nota		4,8	4,8	4,8	Penalização			Resultado	4,8 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-2	-2	-2	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Carlos Sousa

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Helga Raquel Marques

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº3: APPor - Ana Luís Cardoso





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

23	95360	JP	APPor	Lia José Neto			
	Nota	4,6	4,6	4,7	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-2	-2	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

7	98606	JP	APPor	Ana Sofia Costa		
Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	1	2	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

18	97465	JP	APPor	Rafaela Sousa Soares			
	Nota	5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Compulsory Dance: And Foxtrot</b> — **** Respeitar as batidas da música (timing). — Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R). — Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)							
	Nota	-1	0	-1		Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b> — Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos. — Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido. — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"							
	Nota	0	1	0		Penalização	

<b>Travelling Sequence: Nível Base</b> — **** Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações. — Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos. — Executar os turns de forma ritmada e contínua.							
	Nota	2	1	1		Penalização	

<b>Transição</b> —							
	Nota	0	0	0		Penalização	

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

19	82711	JP	APPor	Maria Francisca Campas			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-1	-1	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	1	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	1	1	2		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

20	85533	JP	APPor	Rita Correia Fagundes		
Nota	5,1	4,9	5,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota	-1	-2	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	1	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

21	76365	JP	APPor	Sofia Raquel Gonçalves			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-1	0	0		Penalização	
--	------	----	---	---	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	2	0	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

22	88842	JP	APPor	Matilde Garcez Silva			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

23	74555	JP	APPor	Lara Filipa Abreu			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

24	79960	JP	APPor	Bia Leonor Viana			
	Nota	4,6	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

<b>Compulsory Dance: And Foxtrot</b> — **** Respeitar as batidas da música (timing). — Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R). — Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)							
	Nota	-2	-2	-2		Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b> — Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos. — Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido. — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Travelling Sequence: Nível Base</b> — **** Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações. — Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos. — Executar os turns de forma ritmada e contínua.							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Transição</b> —							
	Nota	-2	0	0		Penalização	

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

25	81423	JP	APPor	Sofia Nunes Santos			
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-2	-2	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	2	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

26	97464	JP	APPor	Maria Clara Ribeiro			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

27	81418	JP	APPor	Maria Eduarda Ribeiro			
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização		Resultado 5,2 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-1	0	0		Penalização	
--	------	----	---	---	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

28	74556	JP	APPor	Bárbara Teixeira Neto			
	Nota	5,1	5,2	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-1	-1	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	2	2	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

29	90338	JP			APPor	Matilde Rodrigues Silva			
Nota		5.0	5.0	4,9	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota		-2	-2	-2	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		1	1	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota		1	1	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

30	85531	JP	APPor	Graziela Correia Fagundes		
Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota	-1	-1	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

31	81421	JP	APPor	Ariana Liz Barros			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

	Nota	-1	-1	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

10	69777	JP	APPor	Sara Isabel Ribeiro				
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### **COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)**

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Travelling Sequence: Nível 1**

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Footwork Sequence (FoSq)**

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Transição**

–

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

### **Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova**

**Diretor de Prova:** Alexandra Santos

**Juiz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juiz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juiz Nº2:** APPor - Patrícia Ribeiro Silva

**Juiz Nº3:** APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

11	78522	JP	APPor	Martim Filipe Teixeira			
Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota	-1	0	-1	Penalização
------	----	---	----	-------------

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

–

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

12	81418	JP			APPor	Maria Eduarda Ribeiro			
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	-1	-2	-1	Penalização	
--	------	----	----	----	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

–

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

13	69761	JP	APPor	Carolina Silva Pereira				
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	-2	-2	-2	Penalização	
--	------	----	----	----	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

–

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

14	74556	JP	APPor	Bárbara Teixeira Neto			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

#### **COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)**

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Travelling Sequence: Nível 1**

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Footwork Sequence (FoSq)**

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

	Nota	1	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Transição**

–

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova**

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

15	87204	JP			APPor	Maria Leonor Malheiro			
Nota		5.0	5.0	5,1	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota		-1	0	0	Penalização	
------	--	----	---	---	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota		1	0	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Transição

–

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

10	73655	JP	APPor	Margarida Rios Campos			
Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

#### COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Travelling Sequence: Nível 2

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

18	98385	LFC			APPor	Maria Miguel Lopes		
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	2	2	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

19	105092	LFC	APPor	Beatriz Rocha Matos			
	Nota	4,7	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-1	0	0		Penalização	
--	------	----	---	---	--	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

20	101315	LFC	APPor	Mariana Oliveira Fernandes		
Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização	Resultado	4,6 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

21	98388	LFC	APPor	Matilde Maria Silva			
Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

22	98392	LFC			APPor	Leonor Miranda Dias		
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

Nota	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota	-1	-1	0	Penalização
------	----	----	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

23	89818	LFC			APPor	Matilde Mondim Rocha		
Nota		5,1	5,0	5,1	Penalização	Resultado		5,1 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	-1	0	Penalização	
------	--	---	----	---	-------------	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

Nota		1	1	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

24	89823	LFC			APPor	Maria Mondim Rocha		
Nota		5,3	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		1	0	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota		1	1	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

2	98386	LFC	APPor	Iara Sofia Machado		
Nota	4	4	4	Penalização	Resultado	4 - Reprovado

#### Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

3	83773	LFC	APPor	Helena Miguel Tavares			
	Nota	4,6	4,7	4,7	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

#### Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso dos travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

	Nota	-2	-1	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

24	98417	NCRV			APPor	Luísa Madureira Pessoa		
Nota		5,1	5,2	4,8	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		1	2	-2	Penalização		
------	--	---	---	----	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

25	82335	NCRV			APPor	Beatriz Moreira Vieira		
Nota		4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-2	-2	-2	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

26	98411	NCRV			APPor	Rita Pires Vidinha		
Nota		5,1	5.0	4,8	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	-2	Penalização		
------	--	---	---	----	-------------	--	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		1	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

27	100298	NCRV			APPor	Maria Carolina Ferreira		
Nota		5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		1	1	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		0	-1	0	Penalização		
------	--	---	----	---	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

17	95311	NCRV			APPor	Inês Monteiro Barroso		
Nota		5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	1	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

9	87198	NCRV			APPor	Mafalda Barbosa Martins		
Nota		5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões								
Nota		1	0	0	Penalização			

<b>Lutz (1Lz)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões								
Nota		-1	-1	-1	Penalização			

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b> — Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar — ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões — Definir a posição de saída sem uso de travões								
Nota		-1	0	0	Penalização			

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" — Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada								
Nota		1	1	0	Penalização			

<b>Transição</b> —								
Nota		0	0	0	Penalização			

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

10	87997	NCRV			APPor	Mariana Fat Leitão		
Nota		5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

Nota		1	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota		0	0	-1	Penalização		
------	--	---	---	----	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		-2	-2	0	Penalização		
------	--	----	----	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

11	97905	NCRV			APPor	Ana Filipa Silva			
	Nota	4,8	4,7	4,7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado	

<b>Thoren (1Th)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Lutz (1Lz)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões									
	Nota	-2	-2	-2			Penalização		

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b> — Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar — ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões — Definir a posição de saída sem uso de travões									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" — Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada									
	Nota	0	-1	-1			Penalização		

<b>Transição</b> —									
	Nota	0	0	0			Penalização		

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** Alexandra Santos  
**Calculador/Data Operator:** APPor - Catarina Custódio Outeiro  
**Juíz Nº2:** APPor - Patrícia Ribeiro Silva

**Juíz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva  
**Juíz Nº1:** APPor - André Filipe Dias  
**Juíz Nº3:** APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

5	95318	NCRV			APPor	Helena Maria Esteves		
Nota		5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-1	-1	-1	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso dos travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

Nota		0	1	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota		1	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

32	94937	RM			APPor	Laura Sofia Garcia		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

1	92606	RM			APPor	Clara Andrade Rodrigues		
	Nota	5,2	5,2	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### **COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)**

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	1	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### **Artistic Sequence: Nível 2**

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

	Nota	1	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### **Travelling Sequence: Nível 2**

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### **Transição**

—

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### **Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova**

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

2	88841	RM	APPor	Ariana Nunes Ribeiro			
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível 2

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

–

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

3	91448	RM	APPor	Helena Lima Telheiro		
Nota	4,7	4,8	4,8	Penalização	Resultado	4,8 - Reprovado

#### COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

Nota	-1	0	0	Penalização
------	----	---	---	-------------

#### Travelling Sequence: Nível 2

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

4	82709	RM			APPor	Helena Carvalho Santos		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### **COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)**

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota	1	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Artistic Sequence: Nível 2**

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

Nota	-1	0	0	Penalização
------	----	---	---	-------------

#### **Travelling Sequence: Nível 2**

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Transição**

–

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova**

**Diretor de Prova:** Alexandra Santos

**Juíz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juíz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juíz Nº2:** APPor - Patrícia Ribeiro Silva

**Juíz Nº3:** APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

5	100497	RM			APPor	Miguel Silva Rocha			
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	-1	0	0	Penalização	
--	------	----	---	---	-------------	--

#### Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível 2

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	1	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

–

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

6	87145	RM	APPor	Maria Miguel Santos			
	Nota	4,8	4,9	4,9	Penalização		Resultado 4,9 - Reprovado

#### COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	-1	-1	0		Penalização	
--	------	----	----	---	--	-------------	--

#### Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

	Nota	-1	0	-1		Penalização	
--	------	----	---	----	--	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível 2

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

–

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance IV

4	83398	RM			APPor	Sara Santos Verbeek		
	Nota	5,4	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### **COMPULSORY DANCE: Little Waltz Solo – Nível 4 (quatro KP a escolher entre as duas secções)**

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Chassé (Ch), Mohawk (Mk), Three turns (3t) e Swings (Sw) cumprindo a Pattern (diagrama) da dança.
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota	0	0	-1	Penalização
------	---	---	----	-------------

#### **Footwork Sequence (FoSq): Nível 2**

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de seis (6) One Foot Turns para obtenção da FoSq2.
- \*\*\*\* Realizar e validar os "Body Movements" (BM) e "Turns on different feet" como Features, de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance".
- Realizar os turns para obtenção do nível 2 sem execução saltada.

Nota	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Cluster Sequence: Nível 1**

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de clusters com, pelo menos, três (3) turns diferentes entre si.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.
- Executar corretamente uma Feature de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance / Dance".

Nota	1	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Travelling Sequence: Nível 3**

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	2	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Transição**

–

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### **Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova**

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance IV

5	85870	RM	APPor	Virgínia Lima Telheiro			
	Nota	5,4	5,2	5,2	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

#### **COMPULSORY DANCE: Little Waltz Solo – Nível 4 (quatro KP a escolher entre as duas secções)**

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Chassé (Ch), Mohawk (Mk), Three turns (3t) e Swings (Sw) cumprindo a Pattern (diagrama) da dança.
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Footwork Sequence (FoSq): Nível 2**

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de seis (6) One Foot Turns para obtenção da FoSq2.
- \*\*\*\* Realizar e validar os "Body Movements" (BM) e "Turns on different feet" como Features, de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance".
- Realizar os turns para obtenção do nível 2 sem execução saltada.

	Nota	1	0	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Cluster Sequence: Nível 1**

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de clusters com, pelo menos, três (3) turns diferentes entre si.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.
- Executar corretamente uma Feature de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance / Dance".

	Nota	0	0	-1		Penalização	
--	------	---	---	----	--	-------------	--

#### **Travelling Sequence: Nível 3**

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	2	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Transição**

–

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### **Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova**

**Diretor de Prova:** Alexandra Santos

**Juiz Árbitro:** APPor - Francisco Manuel Silva

**Calculador/Data Operator:** APPor - Catarina Custódio Outeiro

**Juiz Nº1:** APPor - André Filipe Dias

**Juiz Nº2:** APPor - Patrícia Ribeiro Silva

**Juiz Nº3:** APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	127766	SCC	APPor	Clara Inês Lobo				
	Nota	5,4	5,2	5,1	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	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	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	1	2	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

4	125082	SCC	APPor	Matilde Soares Sé			
	Nota	4,9	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	-2	-1	-1	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

#### Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	0	-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	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	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	1	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

10	125086	SCC			APPor	Valentina Colaço Ferreira		
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	0	0	-1	Penalização
------	---	---	----	-------------

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- \*\*\*\*Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

Nota	1	2	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota	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	0	-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: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

15	125085	SCC	APPor	Isabella Steffens Carvalho			
	Nota	4,8	4,8	4,7	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

#### Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

Nota	0	0	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

6	101008	SCC			APPor	Inês Sofia Sequeira		
Nota		5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	1	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-1	-1	-1	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota		1	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	1	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

7	101007	SCC	APPor	Maria Leite Monteiro		
Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização	Resultado	4,8 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

8	103443	SCC	APPor	Bárbara Azevedo Ferreira			
Nota	4,7	4,8	4,7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	0	-1	Penalização
------	----	---	----	-------------

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

9	101013	SCC	APPor	Mariana Sofia Pera			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

#### Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	1	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	1	0	2		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Transição

—

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

14	101064	SCC			APPor	Gabriela Nogueira Pinto		
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	1	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	1	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	0	Penalização
------	----	----	---	-------------

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

15	95007	SCC			APPor	Carminho Couto Sousa			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização			Resultado	4,8 - Reprovado

#### Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

Nota	-2	-2	-2	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

16	101010	SCC			APPor	Sergio Daniel Fernandes			
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Lutz (1Lz)</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto — ****Realizar a rotação completa do salto — Definir a posição de saída sem uso dos travões								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b> — Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos — ****Realizar a rotação completa dos saltos — Definir a posição de saída sem uso dos travões								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b> — Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar — ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões — Definir a posição de saída sem uso de travões								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b> — Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 — Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" — Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

<b>Transição</b> —								
	Nota	0	0	0			Penalização	

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

17	86266	SCC			APPor	Ana Beatriz Rocha		
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Lutz (1Lz)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	-1	-1	-1	Penalização
------	----	----	----	-------------

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

Nota	0	-1	0	Penalização
------	---	----	---	-------------

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

9	94039	SCC			APPor	Maria Inês Legoinha		
Nota		5,1	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

Nota		-1	-1	-1	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões

Nota		1	2	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

Nota		-1	-1	-1	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

3	104342	UDPM			APPor	Mafalda Silva Vieira		
Nota		4,8	4,8	4,9	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		-1	-1	-1	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota		-1	-1	0	Penalização		
------	--	----	----	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques





## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

4	103131	UDPM			APPor	Carlota Jacinto Pereira		
Nota		5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota		0	0	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota		0	-1	-1	Penalização	
------	--	---	----	----	-------------	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juiz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juiz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juiz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juiz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbrões | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

5	93232	UDPM			APPor	Luana Sofia Ferreira		
Nota		4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota		-1	-1	-1	Penalização		
------	--	----	----	----	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

6	94533	UDPM			APPor	Maria Rita Ramos		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota		0	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota		0	-1	-1	Penalização		
------	--	---	----	----	-------------	--	--

#### Transição

—

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance I

7	102870	UDPM	APPor	Matilde Oliveira Bento
	Nota	4,9	4,8	4,8
			Penalização	
			Resultado	4,8 - Reprovado

#### Compulsory Dance: And Foxtrot

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

Nota	-1	-2	-2	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low -de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível Base

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

—

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance II

6										103308			UDPM			APPor			Teresa Ribeiro Valentim				
					Nota		5.0		5.0		5.0		Penalização							Resultado		5.0 - Aprovado	

#### COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Travelling Sequence: Nível 1

- \*\*\*\* Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Transição

–

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques



## 7ºs Testes APP iniciação e especialidade

Pavilhão Municipal de Coimbra | 2024-09-28 - 2024-09-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Solo Dance III

9	87139	UDPM			APPor	Mariana Martins Neto		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- \*\*\*\* Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

Nota		-1	0	0	Penalização		
------	--	----	---	---	-------------	--	--

#### Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- \*\*\*\* Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2021.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

Nota		-1	-1	0	Penalização		
------	--	----	----	---	-------------	--	--

#### Travelling Sequence: Nível 2

- \*\*\*\* Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Nota		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Transição

–

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Alexandra Santos

Juíz Árbitro: APPor - Francisco Manuel Silva

Calculador/Data Operator: APPor - Catarina Custódio Outeiro

Juíz Nº1: APPor - André Filipe Dias

Juíz Nº2: APPor - Patrícia Ribeiro Silva

Juíz Nº3: APPor - Helga Raquel Marques