



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	141721	ASSSCC	APCoi	Matilde Pereira Caixeiro			
	Nota	5.0	5.2	5.3	Penalização		Resultado 5.2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juiz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2										140681			ASSSCC			APCoi			Maria Eduarda Camarão						
					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	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	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	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juiz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	138079	ADOHS	APCoi	Eva Maria Prata			
	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	1	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	140452	GRVM	APCoi	Beatriz Albuquerque Simões
	Nota	4.8	4.9	4.9
			Penalização	
				Resultado
				4.9 - Reprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	136930	GRVM	APCoI	Dinis Martins Costa			
	Nota	4.6	4.7	4.5	Penalização		Resultado 4.6 - Reprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juiz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	142027	GRVM	APCoI	Camila Frias Simões			
	Nota	5.0	5.1	5.1	Penalização		Resultado 5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	141349	GRVM	APCoi	Mafalda João Bento			
	Nota	4.7	4.7	4.6	Penalização		Resultado 4.7 - Reprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLeI - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLeI - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLeI - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLeI - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLeI - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	128582	GRVM			APCoi	Ludmilla Pereira Fedrizzi		
	Nota	5.2	5.2	5.2	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	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	0	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	138493	GRVM			APCoI	Valérie Marise Chipelo		
	Nota	5.0	5.1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	141590	GRVM			APCoI	Ana Lia Trindade		
	Nota	5.0	5.1	5.2	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLeI - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLeI - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLeI - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLeI - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLeI - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	142310	ADM	APCoi	LIA SALVADOR PIRES			
	Nota	5.0	5.2	5.0	Penalização		Resultado 5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juiz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	140754	ADM	APCoi	Leticia Alcaide Sesta		
Nota	5.0	5.2	5.1	Penalização	Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juiz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	141717	ADM	APCoi	CARLOTA SANTOS FRANCO		
Nota	4.9	5.2	5.1	Penalização	Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	140980	CDLou	APCoi	Maria Inês Piedade			
	Nota	5.0	4.9	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	141588	ARSM	APCoi	Beatriz Maria Carvalho			
	Nota	4.9	5.2	5.1	Penalização		Resultado 5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	142036	ARSM			APCoi	Camila Carvalho Campos		
	Nota	4.9	5.1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	142123	CCZM	APCoi	Miriam Almeida Albino			
	Nota	5.2	5.4	5.5	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	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLeI - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLeI - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLeI - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLeI - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLeI - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	142313	CCZM			APCoi	Matilde Fernandes Murta		
	Nota	5.2	5.2	5.2	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	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	-1	-1	Penalização	
--	------	----	----	----	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Maria Miguel Fonseca

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APLei - Rita Maria Fernandes

Juíz Nº3: APLei - Vera Alexandra Vicente



7.º Testes de Iniciação e Especialidade

Cantanhede | 2026-10-10 - 2026-10-11

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	130334	AAC			APCoi	ANA CAROLINA SOUSA		
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		1	1	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

Nota		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		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juiz Árbitro: APLeI - Cláudia Marques

Calculador/Data Operator: APLeI - Maria Miguel Fonseca

Juiz Nº1: APLeI - Rita Maria Fernandes

Juiz Nº2: APLeI - Cláudia Marques

Juiz Nº3: APLeI - Vera Alexandra Vicente