



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	138294	UFE			APRib	Victoriana Andreia Cristovao		
	Nota	5.2	5.3	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	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	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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalhc



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

5	138295	UFE	APR <b>ib</b>	Maria Leonor Alves				
	Nota	5.1	5.3	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	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	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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APR**ib** - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalhc



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	139207	UFE	APR <b>ib</b>	BENEDITA FONTIELA MOURISCO				
	Nota	5.2	5.3	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	2	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	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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juíz Nº1: APR**ib** - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalhc





## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

9	129711	UFE	APR <b>ib</b>	SOFIA ESTEVES DOMINGOS					
	Nota	4.7	4.6	4.7	Penalização			Resultado	4.7 - Reprovado

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

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

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

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juiz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juiz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

10	129774	UFE	APRib	LUISA MADANÇOS TEIXEIRA					
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização			Resultado	4.8 - Reprovado

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

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

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

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

	Nota	-1	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	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: Clara Marcos

Juiz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juiz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

11	129712	UFE	APRib	Mariam Bint Monterio				
	Nota	5.1	5.1	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

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

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

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

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juiz Árbitro: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº2: APLis - Diogo Filipe Leonardo

Juiz Nº3: APRib - Filipa Mendes Carvalho



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	124437	UFE	APRib	Maria Rita Ferreira				
	Nota	4.9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

#### Deslizar em posição de 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 rinkue

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

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

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

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

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

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

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

#### Dois Body Movements (BM)

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

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

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

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

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

**Diretor de Prova:** Clara Marcos

**Juiz Árbitro:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Calculador/Data Operator:** APRib - Paula Cristina Sousa

**Juiz Nº1:** APRib - Ana Beatriz Ventura

**Juiz Nº2:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Juiz Nº3:** APRib - Filipa Mendes Carvalho



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

10	123879	UFE	APRib	Inês Gonçalves Gil					
	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 2026 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:** Clara Marcos

**Juíz Árbitro:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Calculador/Data Operator:** APRib - Paula Cristina Sousa

**Juíz Nº1:** APRib - Ana Beatriz Ventura

**Juíz Nº2:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Juíz Nº3:** APRib - Filipa Mendes Carvalho



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

14	123877	UFE	APRib	Sofia Calvo Maia					
	Nota	4.6	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	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 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 no Travelling deve-se manter um ritmo constante de execução durante as quatro (4)

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

#### Transição

-

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

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

**Diretor de Prova:** Clara Marcos

**Juíz Árbitro:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Calculador/Data Operator:** APRib - Paula Cristina Sousa

**Juíz Nº1:** APRib - Ana Beatriz Ventura

**Juíz Nº2:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Juíz Nº3:** APRib - Filipa Mendes Carvalhc



## 2 Provas Acesso AP Ribatejo

Pavilhão Desportivo Municipal de Glória do Ribatejo | 2026-03-07 - 2026-03-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

15	87912	UFE	APRib	Maria Ramos Simões						
	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	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	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	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar 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 no Travelling deve-se manter um ritmo constante de execução durante as quatro (4)

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

#### Transição

-

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

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

**Diretor de Prova:** Clara Marcos

**Juíz Árbitro:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Calculador/Data Operator:** APRib - Paula Cristina Sousa

**Juíz Nº1:** APRib - Ana Beatriz Ventura

**Juíz Nº2:** APLis - Diogo Filipe Leonardo

**Juíz Nº3:** APRib - Filipa Mendes Carvalhc

