



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	102433	UDCha	APRib	Margarida Moedas Trincão			
	Nota	5.0	5.1	5.1	Penalização		Resultado
							5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – ****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)							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – ****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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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: Clara Marcos

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	126755	UDCha			APRib	Vitória Sobral Cascão		
	Nota	5.0	5.2	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

Curvas exteriores para trás								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****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)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	100803	UDCha			APRib	Guiomar Maia Pinheiro		
	Nota	5.0	5.1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – ****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)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	1	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

28	104426	UDCha	APRib	Maria Beatriz Gonçalves			
	Nota	4.8	4.9	4.9	Penalização		Resultado 4.9 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	0	-1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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	0			Penalização

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué 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							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

1	94129	UDCha			APRib	Laura Garrido Taneiro	
	Nota	4.8	4.6	4.8	Penalização		Resultado
							4.7 - Reprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)							
<ul style="list-style-type: none"> 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)							
<ul style="list-style-type: none"> 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)							
<ul style="list-style-type: none"> 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)							
<ul style="list-style-type: none"> 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	-2	0			Penalização

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> 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	-2	-2	-2			Penalização

Transição							
-							
	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: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques
 Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira
 Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

2	98919	UDCha			APRib	Micaela Filipa Lourenço		
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)								
<ul style="list-style-type: none"> 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)								
<ul style="list-style-type: none"> 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)								
<ul style="list-style-type: none"> 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)								
<ul style="list-style-type: none"> 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	-1			Penalização	

Footwork Sequence (FoSq)								
<ul style="list-style-type: none"> 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	0	0			Penalização	

Transição								
-								
	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: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques
 Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira
 Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

7	96219	UDCha			APRib	Leonor Conceição Duarte	
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Thoren (1Th)							
<ul style="list-style-type: none"> 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)							
<ul style="list-style-type: none"> 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							
<ul style="list-style-type: none"> 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							
<ul style="list-style-type: none"> 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)							
<ul style="list-style-type: none"> 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: Clara Marcos
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques
 Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira
 Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

8	96469	UDCha			APRib	Carlota Maria Cardoso			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Thoren (1Th)									
<ul style="list-style-type: none"> 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)									
<ul style="list-style-type: none"> 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									
<ul style="list-style-type: none"> 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									
<ul style="list-style-type: none"> 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)									
<ul style="list-style-type: none"> 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: Clara Marcos
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques
 Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira
 Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



2 Testes Iniciação Disciplina - AP Ribatejo

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2025-02-08 - 2025-02-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

9	97628	UDCha			APRib	Lara Amorim Madureira		
	Nota	4.9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Thoren (1Th)								
<ul style="list-style-type: none"> 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)								
<ul style="list-style-type: none"> 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								
<ul style="list-style-type: none"> 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								
<ul style="list-style-type: none"> 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)								
<ul style="list-style-type: none"> 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: Clara Marcos
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques
 Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira
 Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço