



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	130331	UFE			APRib	LAURA SOFIA FERREIRA		
Nota		5.1	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		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: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	129711	UFE			APRiB	SOFIA ESTEVES DOMINGOS		
	Nota	5.2	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	2	2	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRiB - Débora Cristina Sousa

Juíz Árbitro: APRiB - Débora Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Nº3: APRiB - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	129774	UFE			APRib	LUISA MADANÇOS TEIXEIRA		
	Nota	5.1	5.0	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	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	-1	-1	Penalização
------	---	----	----	-------------

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	129712	UFE			APRib	Mariam Bint Monterio		
	Nota	5.2	5.3	5.3	Penalização		Resultado	5.3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

Nota	1	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	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	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: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

15	123879	UFE			APRib	Inês Gonçalves Gil		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

Um Body Movement (BM)

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalhc

Juíz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

16	105001	UFE			APRib	Marisa Monteiro Dias		
	Nota	4.9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

Um Body Movement (BM)

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

17	124437	UFE			APRib	Maria Rita Ferreira		
Nota		5.1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

Um Body Movement (BM)

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalhc

Juiz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	99758	UFE			APRib	Matilde Alcaravela Veríssimo		
	Nota	5.1	5.1	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

Nota	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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço



AP Ribatejo - 3º Testes de Iniciação e de Disciplina

Pavilhão Municipal de Coruche | 2025-03-29 - 2025-03-30

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4		87912		UFE		APRib		Maria Ramos Simões	
Nota		5.2	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

Nota	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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Árbitro: APRib - Débora Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRib - Rita Vieira Colaço