



## AP Ribatejo - 5º Testes de Iniciação e Especialidade 2025

Pavilhão Municipal do Entroncamento | 2025-06-28 - 2025-06-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

28	125096	CEV	APRib	Maria Mafalda Jejum		
Nota	5.1	5.1	5.1	Penalização	Resultado	5.1 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Árbitro: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Rita Maria Silva



## AP Ribatejo - 5º Testes de Iniciação e Especialidade 2025

Pavilhão Municipal do Entroncamento | 2025-06-28 - 2025-06-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

29	125095	CEV	APRib	Sofia Morais Pimenta		
Nota	5.1	5.1	5.1	Penalização	Resultado	5.1 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

#### Curvas exteriores para trás

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

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

#### Change of edge sobre um pé

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

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

#### Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

#### Um Body Movement (BM)

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

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Árbitro: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Rita Maria Silva



## AP Ribatejo - 5º Testes de Iniciação e Especialidade 2025

Pavilhão Municipal do Entroncamento | 2025-06-28 - 2025-06-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	103123	CEV			APRib	Ema Margarida Antunes		
	Nota	5.0	5.1	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

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

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

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

	Nota	0	0	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

Juíz Árbitro: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº2: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Nº3: APRib - Rita Maria Silva



## AP Ribatejo - 5º Testes de Iniciação e Especialidade 2025

Pavilhão Municipal do Entroncamento | 2025-06-28 - 2025-06-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	99936	CEV	APRib	Sebastião Morais Pimenta			
	Nota	5.0	4.9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	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: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Árbitro: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Rita Maria Silva



## AP Ribatejo - 5º Testes de Iniciação e Especialidade 2025

Pavilhão Municipal do Entroncamento | 2025-06-28 - 2025-06-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

2	100504	CEV			APRib	Sofia Nogueira Bernardino		
	Nota	5.1	5.1	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</li> <li>Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	1	1	0			Penalização	

<b>Lutz (1Lz)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</li> <li>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"</li> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Transição</b>								
-								
	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: APSet - Hélia Patrícia Afonso

Juíz Árbitro: APSet - Hélia Patrícia Afonso  
 Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura  
 Juíz Nº3: APRib - Rita Maria Silva