



**II ESTÁGIO INTERNACIONAL DE PATINAGEM LIVRE**  
**I ESTÁGIO INTERNACIONAL DE PARES ARTÍSTICOS** (INICIAÇÃO À ESPECIALIDADE)  
**30/31 Março e 1 de Abril - Parque de Exposições da Associação Empresarial de Paços de Ferreira**  
**ELEMENTOS A TREINAR**

**NÍVEIS**

**IA** - Iniciação aos saltos e piões

**IB** – Saltos todos de uma volta e ligações

Iniciação Saltos: Axel, DT, DS

Piões verticais / Em baixo

Iniciação aos Piões de Avião

**II A** – Axel, DT, DS

Piões: Baixo /Avião

Iniciação Saltos: DF, DL

Iniciação Piões: AEF/AET, AEF/bIT- AEF/AET/bET

**II B** – Todos os Duplos e em ligação

Iniciação Saltos: DR, DA

Iniciação Piões: Calcanhares

**III** – Todos os Duplos em Ligação

DA, TT, TS, TF

Piões: Calcanhares, Invertido, Broken Ankle, Ligações

**HORÁRIO DE TREINOS**

Segunda - feira			Terça-feira			Quarta-feira		
09:00-09:45	Pares		09:00-10:00	Nível I	P. FISICA II	09:00-10:00	Nível II	P. FISICA Par
09:45-11:00	Nível III		10:00-11:00	Nível II	P. FISICA III	10:00-10:45	Pares	P. FISICA III
11:00-12:00	Nível II		11:00-12:15	Nível III	P. FISICA Par	10:45-12:00	Nível III	P. FISICA I
12:00-13:00	Nível I		12:15-13:00	Pares	P. FISICA I	12:00-13:00	Nível I	P. FISICA II
	Almoço			Almoço			Almoço	
14:00-14:45	Pares		14:00-15:00	Nível I	P. FISICA II	14:00-15:00	Nível II	P. FISICA Par
14:45-16:00	Nível III		15:00-16:00	Nível II	P. FISICA III	15:00-15:45	Pares	P. FISICA III
16:00-17:00	Nível II		16:00-17:15	Nível III	P. FISICA Par	15:45-17:00	Nível III	P. FISICA I
17:00-18:00	Nível I		17:15-18:00	Pares	P. FISICA I	17:00-18:00	Nível I	P. FISICA II