



**IV ESTÁGIO INTERNACIONAL DE PATINAGEM LIVRE**  
**III ESTÁGIO INTERNACIONAL DE PARES ARTÍSTICOS** (INICIAÇÃO À ESPECIALIDADE)

**Elementos a treinar**

**NÍVEIS**

**IA** – Saltos simples , iniciação ao axel, DT e DS, piões verticais e em baixo,

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

Axel, DT, DS

Piões em baixo

Iniciação aos Piões de Avião

**II** – Todos os Duplos e em ligação

Iniciação Saltos: DR, DA

Piões em Avião e iniciação aos piões em Calcanhar

**III** – Todos os Duplos em Ligação

DA, TT, TS, TF

Piões: Calcanhares, Invertido, Broken Ankle, Ligações

**HORÁRIO DE TREINOS**

Sabado			Domingo		
09:00-09:45	Pares		09:00-09:45	Pares	
09:45-10:45	Nível III		09:45-10:45	Nível III	
10:45-11:30	Nível IA		10:45-11:30	Nível IA	
11:30-12:15	Nível IB		11:30-12:15	Nível IB	
12:15-13:00	Nível IIA		12:15-13:00	Nível IIA	
13:00-13:45	Nível IIB		13:00-13:45	Nível IIB	
	Almoço			Almoço	
14:45-15:30	Pares		14:45-15:30	Pares	
15:30-16:30	Nível III		15:30-16:30	Nível III	
16:30-17:15	Nível IA		16:30-17:15	Nível IA	
17:15-18:00	Nível IB		17:15-18:00	Nível IB	
18:00 18:45	Nível IIA		18:00 18:45	Nível IIA	
18:45 19:30	Nível IIB		18:45 19:30	Nível IIB	