



V ESTÁGIO INTERNACIONAL DE PATINAGEM LIVRE

Pavilhão Municipal de Jovim

1, 2 e 3 de Abril de 2010

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

Quinta		Sexta		Sabado	
08:30 - 09:40	Nível IIA	08:30 - 09:40	Nível IIB	08:30 - 09:40	Nível I
09:40 - 10:50	Nível IIB	09:40 - 10:50	Nível I	09:40 - 10:50	Nível IIA
10:50 - 12:00	Nível I	10:50 - 12:05	Nível III	10:50 - 12:00	Nível IIB
12.00 - 13.15	Nível III	12.05 - 13.15	Nível IIA	12.00 - 13.15	Nível III
	Almoço		Almoço		
14:30 - 15:40	Nível IIA	14:30 - 15:40	Nível IIB		
15:40 - 16:50	Nível IIB	15:40 - 16:50	Nível I		
16:50 - 18:00	Nível I	16:50 - 18:05	Nível III		
18:00 - 19:15	Nível III	18:05 - 19:15	Nível IIA		

V Estágio Internacional de Patinagem Livre									
N.º	Licença F.P.P. n.º	Nome do Atleta	Clube 2010	Data do Nascimento	Categoria 2009	Patinagem Livre			
						Nível I	Nível II	Nível II B	Nível III
1	47077	Maria João Vieira Sousa	AGPA	18-01-1993	Júnior				III
2	57499	Beatriz Maria Carvalho Reis Alves	APRM	27-10-1999	Iniciados	I			
3	48163	Carolina Almeida Varela	APRM	17-01-1996	Cadetes			IIB	
4	47092	Iara Alexandra Silva Rocha	APRM	08-04-1995	Juvenis			IIB	
5	48167	Ana Catarina Corte Real	EDMV	19-05-1996	Cadetes			IIB	
6	47743	Ana Catarina Loureiro Costa	EDMV	20-01-1997	Cadetes				III
7	51811	Ana Rita Silva Oliveira	EDMV	15-11-1997	Cadetes		IIA		
8	50879	Ana Rita Silva Santos	EDMV	14-05-1998	Iniciados		IIA		
9	58723	Beatriz Neves Silva	EDMV	25-05-2001	Infantil		IIA		
10	53535	Bruno António da Costa Machado Tavares	EDMV	09-05-1999	Iniciados		IIA		
11	62756	Catarina Valente Martins	EDMV	29-05-1998	Iniciados		IIA		
12	62000	Diogo Francisco Luz Nogueira	EDMV	29-05-2003	Iniciação	I			
13	48689	Helena Sofia Neves Carmezim	EDMV	06-03-1996	Cadetes			IIB	
14	52601	Inês Filipa Moreira Silva	EDMV	30-05-1996	Cadetes		IIA		
15	56377	Joana Catarina Almeida Freitas	EDMV	25-05-1999	Iniciados	I			
16	51786	Joana Gama Silva	EDMV	23-12-1996	Cadetes			IIB	
17	61995	Juliana Matilde Ferreira Santos	EDMV	28-12-2000	Infantil	I			
18	40640	Maria Inês Cunha Brasileiro	EDMV	13-09-1991	Júnior				III
19	61684	Mariana Isabel Mota Araújo	EDMV	23-11-2002	Infantil	I			
20	59882	Mariana Moura Loureiro Costa	EDMV	03-11-2001	Infantil	I			
21	55476	Mário Rui Costa Oliveira Santos	EDMV	22-11-1998	Iniciados		IIA		
22	52470	Rita Salomé Neves Ferreira	EDMV	24-07-1998	Iniciados			IIB	
23	45747	Tatiana Soraia Neves Paiva	EDMV	09-05-1996	Cadetes			IIB	
24	57494	Valentina Savedra Cardenas	EDMV	27-11-1995	Juvenis		IIA		
25	47527	Valter Daniel Nogueira Silva	EDMV	26-01-1993	Júnior				III
26	52529	Vanessa Michel Rocha Antunes	EDMV	12-11-1997	Cadetes			IIB	
27	57533	Ana Carlota Ferreira Campos Santos	GDCF	07-01-2000	Infantil	I			
28	60330	Ana Rita Magalhães Bessa Mendes	GDCF	19-06-2001	Infantil	I			
29	62007	Diogo António Cunha Craveiro	JP	15-08-2001	Infantil	I			
30	60554	Mafalda Fernandes Barbosa	JP	13-03-2002	Infantil	I			
TOTAL						10	8	8	4
						30			