



Associação de Patinagem do Porto Gabinete Técnico de Patinagem Artística

X Estágio Internacional de Patinagem Livre IX Estágio Internacional de Pares Artísticos

Pavilhão Municipal de Paços de Ferreira

21, 22 e 23 de Dezembro de 2012

Elementos a treinar

NÍVEIS

- I** – Saltos simples , iniciação ao Axel
Piões verticais e em baixo
- IIA** - Axel, DT, DS
Piões em baixo
Iniciação aos Piões de Avião
- IIB** – Todos os Duplos
Iniciação Saltos: DR
Piões em Avião e iniciação aos piões em Calcanhar
- III** – Duplos em Ligação
DA, TT, TS, TF
Piões: Calcanhares, Invertido, Broken Ankle, Ligações

HORÁRIO DE TREINOS

Sexta (21)			Sábado (22)			Domingo (23)		
09:00	09:45	Nível I	09:00	10:00	Nível III	18:00	09:45	Pares
09:45	10:30	Nível IIA	10:00	10:45	Nível I	09:45	10:45	Nível III
10:30	11:15	Nível IIB	10:45	11:30	Nível IIA	10:45	11:30	Nível IIB
11:15	12:15	Nível III	11:30	12:15	Pares	11:30	12:15	Nível I
12:15	13:00	Pares	12:15	13:00	Nível IIB	12:15	13:00	Nível IIA
		Almoço			Almoço			Almoço
14:00	14:45	Nível I	14:00	15:00	Nível III	14:00	14:45	Pares
14:45	15:30	Nível IIA	15:00	15:45	Nível I	14:45	15:45	Nível III
15:30	16:15	Nível IIB	15:45	16:30	Nível IIA	15:45	16:30	Nível IIB
16:15	17:15	Nível III	16:30	17:15	Pares	16:30	17:15	Nível I
17:15	18:00	Pares	17:15	18:00	Nível IIB	17:15	18:00	Nível IIA

ATENÇÃO

Cada Grupo terá:

Aquecimento para o treino 15 minutos antes do seu horário (Professora Catarina Valente)

Expressão corporal, 30 minutos depois do seu horário (Professora Catarina Valente)



Associação de Patinagem do Porto Gabinete Técnico de Patinagem Artística

X Estágio Internacional de Pares Artísticos IX Estágio Internacional de Patinagem Livre 21,22 e 23 de Dezembro de 2012											
N.º	Licença F.P.P. n.º	Nome do Atleta	Estági o	Clube 2012	Data do Nascimento	Categoria 2012					
			Total				Nível I	Nível IIA	Nível IIB	Nível III	Pares
40	46917	Inês Moura Tavares	6	JP	15-12-1993	Júnior				1	
30	48162	Ana Catarina Lopes Mendes	5	JP	23-08-1995	Juvenil				1	
34	48751	Diana Patricia Ribeiro Ferreira	5	CPB	08-12-1993	Júnior				1	
29	52529	Vanessa Michel Rocha Antunes	8	EDMV	12-11-1997	Cadete			1		
2	52546	Francisco Manuel Ribeiro Sousa Lima	7	AGPA	08-11-1997	Cadete				1	
57	52830	Inês Sofia Nascimento Ferreira	1	CPB	19-03-1998	Cadete - 1º				1	
45	53414	Tiago Filipe Correia Mota	2	RCHL						1	
4	53528	Pedro Monteiro Walgode	5	AGPA	23-07-1994	Júnior - 1º				1	
1	53533	Ana Luisa Monteiro Walgode	6	AGPA	31-12-1997	Cadete				1	
22	53535	Bruno António da Costa Machado Tavares	8	EDMV	09-05-1999	Iniciado			1		1
79	55497	Daniela Filipa Santos Marques	3	CPB	09-05-2000	Iniciado - 1º			1		
81	55788	Joana Catarina Dias Leão Meireles	5	JP	04-01-1996	Juvenil - 1º				1	
42	58237	Lara Brito Santos	5	JP	29-10-2000	Iniciado - 1º			1		
35	58238	Catarina Oliveira Ferreira	3	JP	04-05-2000	Iniciado - 1º		1			
38	58239	Fernanda Luís Alves Barros	7	JP	11-02-2000	Iniciado - 1º			1		
31	58241	Carolina Leonor Ferreira Campas	4	JP	11-11-2002	Infantil - 1º		1			
39	58242	Francisca Vilela Rocha	3	JP	10-01-2003	Benjamim		1			
21	58723	Beatriz Neves Silva	8	EDMV	25-05-2001	Infantil			1		1
3	58728	Mónica Sá Couto Cruz	8	AGPA	14-01-2001	Infantil			1		
25	59882	Mariana Moura Loureiro Costa	6	EDMV	03-11-2001	Infantil			1		
44	60545	Nuno Filipe Fonseca Fernandes	4	JP	05-01-1995	Juvenil			1		
32	60550	Carolina Lobo Pinto Moura	7	JP	16-01-1999	Iniciado			1		
43	60554	Mafalda Fernandes Barbosa	7	JP	13-03-2002	Infantil - 1º		1			
24	61995	Juliana Matilde Ferreira Santos	7	EDMV	28-12-2000	Iniciado - 1º			1		
23	62000	Diogo Francisco Luz Nogueira	4	EDMV	29-05-2003	Benjamim		1			1
37	62007	Diogo António Cunha Craveiro	8	JP	15-08-2001	Infantil			1		1
36	62011	Diana Oliveira Ribeiro	2	JP	06-11-2001	Infantil		1			
41	62015	Isa Mara Barbosa Dias	2	JP	05-07-2001	Infantil	1				
153	63623	Daniela Fernanda Veiga Meireles	1	ADP	12-07-2003	Benjamim		1			
26	64915	Patrícia Daniela Sousa Silva	1	EDMV	07-07-2004	Benjamim - 1º	1				1
33	67150	Catarina Cunha Craveiro	2	JP	27-10-2005	Iniciação - 4º	1				1
	60548	Mariana Andrade Castro	1	JP	21-07-2001	Infantil		1			
	67150	Maria Carneiro Costa	1	JP	21-01-2012	Iniciação	1				
	64353	Lara Fabiana Sousa Costa	1	JP	26-08-2012	Benjamim	1				
	62019	Sofia Araujo	1	JP	09-01-2002	Infantil	1				
	69763	Francisca Valente Meireles Marques	1	JP	19-11-2002	Infantil	1				
	62561	Leonor Fatima Ferreira Ribeiro	1	JP	19-06-2002	Infantil	1				
	60022	Goreti Files Gonçalves	1	JP	10-03-2001	Infantil	1				
	60669	Luciana Parente Lopes	1	JP	02-08-2001	Infantil	1				
	61993	Mariana Lemos Venâncio	1	CPB	30-08-2001	Infantil		1			
	65843	Rita Alves de Andrade	1	CPB	23-01-2004	Benjamim-2º	1				
	68516	Catarina Pombo Martins	1	EDMV	25-09-2003	Benjamim-1º	1				

Técnico formador: Ruben Genchi

13 9 12 9 6

Local: Pavilhão Municipal de Paços de Ferreira

TOTAL DE ATLETAS

43