



Associação de Patinagem do Porto
Comité Técnico-Desportivo da Patinagem Artística

1º ESTÁGIO DISTRITAL – Patinagem Livre
15 e 16 de fevereiro 2024
Pavilhão Municipal Paços de Ferreira

Versão 2 – 12/02/2024

	SÁBADO 15 de fevereiro		DOMINGO 16 de fevereiro	
HORÁRIO	TREINO Patinagem Livre	SPINNER & Flexibilidade	TREINO Patinagem Livre	SKATING SKILLS
9h30-10h15	Grupo 1		Grupo 1	Grupo 3
10h15-11h	Grupo 2		Grupo 2	Grupo 4
11h-11h45	Grupo 3		Grupo 3	Grupo 5
12h-12h45	Grupo 4		Grupo 4	Grupo 1
12h45-13h30	Grupo 5		Grupo 5	Grupo 2
	Intervalo Almoço			
14h45-15h30		Grupo 1		Grupo 3
15h30-16h15	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 4
16h15-17h	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 2	Grupo 5
17h-17h45	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 3	Grupo 1
18h-18h45	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 4	Grupo 2
18h45-19h30	Grupo 5		Grupo 5	

Notas:

Os aquecimentos e alongamentos serão efetuados de forma autónoma pelos atletas, devendo estar na pista devidamente equipados no horário acima estabelecido.

SPINNER & Flexibilidade – Os atletas devem levar Spinner e é aconselhável levarem um colchão

Associação de Patinagem do Porto
Comité Técnico-Desportivo da Patinagem Artística

1º ESTÁGIO DISTRITAL – Patinagem Livre

15 e 16 de fevereiro 2024

Pavilhão Municipal Paços de Ferreira



Versão 2 – 12/02/2024

Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4		Grupo 5	
Leia Raquel Correia	AGPA	Ariana Filipa Henriques	ACDG	Lara Pinto Moura	ACDG	Margarida Costa Loureiro	ACDG	Adriana Soares Magalhães	ACDG
Tatiana Moreira Martins	AGPA	Eva Caetano Guedes	ACDG	Mariana Barbosa Sousa	ACDG	Maria João Pereira	ACDG	Inês Sofia Marques	APAL
Claire Costa Santos	APVil	JOANA MAGALHAES MARTINS	AGPA	Mariana Gonçalves Pinto	ACDG	Maria Soares Magalhães	ACDG	Beatriz Mesquita Gomes	GDCF
Rosa Salgado Pinho	APVil	Maria Clara Freitas	AGPA	Matilde Correia Carmo	ACDG	Teresa Silva Pinto	ACDG	Carolina Filipa Oliveira	GDCF
Carlota Ribeiro Sousa	JP	Inês Sarabanda Loureiro	GDCF	Alice Gomes Pereira	GDCF	Beatriz Marques Guedes	GDCF	Leonor Correia Oliveira	GDCF
Carolina Moreira Dias	JP	João Luís Leal	GDCF	Leonor Ferreira Chaves	GDCF	NICOLE ROCHA MATOS	GDCF	Bárbara Teixeira Neto	JP
Francisca Rocha Gomes	NCRV	Maria Oliveira Soares	GDCF	Maria Oliveira Afonso	GDCF	Angelina Santos Pereira	JP	Maria Eduarda Ribeiro	JP
Inês Monteiro Barroso	NCRV	Melissa Alexandra Branco	GDCF	Marisa Nunes Leal	GDCF	Maria Francisca Campas	JP	Diogo Filipe Ramalho	NCRV
Mafalda Silva Moreira	NCRV	Ariana Liz Barros	JP	Marta Sofia Moreira	GDCF	Maria Leonor Malheiro	JP	Leonor Barbosa Neves	NCRV
Rita Pires Vidinha	NCRV	Leonor Henriques Moreira	JP	Santiago Portas Barqueira	GDCF	Matilde Coelho Ribeiro	JP	Núria Pereira Madureira	NCRV
Carminho Couto Sousa	SCC	Maria Clara Ribeiro	JP	Bia Leonor Viana	JP	Rita Correia Fagundes	JP	Alice Novais Rocha	SCC
Gabriela Nogueira Pinto	SCC	Aurea Ferreira Lopes	NCRV	Carolina Silva Pereira	JP	Inês Rodrigues Madeira	NCRV	Lara Sofia Almeida	SCC
Luísa Maria Soares	SCC	Inês Guimarães Pereira	UDPM	Graziela Correia Fagundes	JP	Maria Fátima Rocha	NCRV	Mariana Seixas Lebreiro	SCC
Mariana Sofia Pera	SCC	Letícia Castro Santos	UDPM	Margarida André Coelho	JP	Maria Leonor Rebelo	NCRV		
Sara Ferreira Sousa	SCC	Maria Catarina Costa	UDPM	Martim Filipe Teixeira	JP	Maria Miguel Gonçalves	NCRV		
Sergio Daniel Fernandes	SCC	Mariana Martins Neto	UDPM	Rafaela Sousa Soares	JP	Mariana Silva Fontes	NCRV		
Maria Inês Baptista	UDPM	Miguel Filipe Clemente	UDPM	Sara Veiga Ribeiro	JP				
Teresa Ribeiro Valentim	UDPM			Margarida Mourão Faria	NCRV				