

## ***APP – Associação de Patinagem do Porto***

### ***III Estágio Internacional de Patinagem Livre e II Estágio Internacional de Pares Artísticos***

***Local: Pavilhão Municipal de Fânzeres - Gondomar***

N.º	Licença F.P.P. n.º	Nome do Atleta	Clube	Data do Nascimento	Categoria 2009	Patinagem Livre			Pares Artísticos
						Nível I	Nível II	Nível III	
1	53533	Ana Luisa Monteiro Walgode	AGPA	31-12-1997	Iniciados		II		
2	53529	Ana Patricia Moreira Fraga	AGPA	15-04-1994	Juvenis	IB			
3	48686	Ana Rita Santos Strecht	AGPA	10-03-1993	Juvenis			III	
4	48163	Carolina Almeida Varela	AGPA	17-01-1996	Cadetes		II		
5	54638	Daniela Filipa Oliveira Barbosa	AGPA	25-05-2000	Infantil	IA			
6	44679	Diogo Fernando Carvalho Ferreira	AGPA	04-09-1993	Juvenis			III	
7	52546	Francisco Manuel Ribeiro Lima	AGPA	08-11-1997	Iniciados		II		
8	54138	Eliana Filipa Oliveira Ribeiro	AGPA	05-03-1997	Iniciados	IB			
9	54140	Natália Alexandra Teix. D. Pereira	AGPA	10-01-1996	Cadetes		II		
10	56201	Marta Garcia Santos	AGPA	06-10-1999	Infantil	IA			
11	58728	Mónica Sá Couto Cruz	AGPA	14-01-2001	Infantil	IB			
12	54141	Mariana Filipa Oliveira Ribeiro	AGPA	07-05-2001	Infantil	IA			
13	59304	Mariana Silva Santos Vieira Costa	AGPA	04-05-1995	Cadetes	IB			
14	56370	Maria João Teixeira dos Santos	AGPA	30-03-2001	Infantil	IA			
15	53528	Pedro Monteiro Walgode	AGPA	23-07-1994	Juvenis		II		
16	59917	Rafaela Teix. Dias Pereira	AGPA	09-04-1997	Iniciados	IB			
17	58736	Sofia da Silva S. Vieira da Costa	AGPA	12-12-1999	Infantil	IA			
18	57538	Viviana Filipa C. Vasconcelos	AGPA	24-11-1998	Iniciados	IA			
19	55493	Ana Isabel Vasconcelos Duarte	APM	11-02-2000	Infantil	IB			
20	57986	Mariana Queirós Pereira	APM	19-01-2001	Infantil	IA			
21	49924	José Paulo Marques Souto	CPB	25-03-1996	Cadetes		II		
22	48751	Diana Patricia Ribeiro Ferreira	CPB	08-12-1993	Juvenis			III	
23	46917	Inês Moura Tavares	CPB	15-12-1993	Juvenis			III	
24	51787	Mariana Marques Souto	CPB	10-12-1997	Iniciados		II		
25	56372	Marcia Inês Teixeira França	CSPA	08-12-1999	Infantil	IB			
26	57499	Beatriz Maria Carvalho Reis Alves	CSPA	27-10-1999	Infantil	IB			
27	51855	Beatriz Moura	JP	12-09-1995	Cadetes		II		
28	60550	Carolina Lobo Pinto Moura	JP	16-01-1999	Infantil	IB			
29	58229	Claudia Isabel Maia Dias	JP	15-07-1998	Iniciados	IA			
30	62007	Diogo António Cunha Craveiro	JP	15-08-2001	Infantil	IA			
31	58239	Fernanda Luís Alves Barros	JP	11-02-2000	Infantil	IA			
32	49751	Liliana Neto	JP	19-04-1995	Cadetes	IB			
33	60554	Mafalda Barbosa	JP	13-03-2002	Infantil	IA			
34	56240	Marta Oliveira	JP	18-04-1996	Cadetes	IB			
35	31432	Paula Margarida Coelho Gomes	JP	01-06-1987	Senior			III	
36		Amadeu Vilela/Sofia Araujo	JP		Infantil				1
37		Catarina Andrade/Diogo Craveiro	JP		Infantil				1
TOTAIS						22	8	5	2

**APP – Associação de Patinagem do Porto**

**III Estágio Internacional de Patinagem Livre e II Estágio Internacional de Pares Artísticos**

**Local:** Pavilhão Municipal de Fânzeres - Gondomar

**Horários de treino**

SEGUNDA, 21			TERÇA, 22			QUARTA, 23		
9:00	9:45	Pares	9:00	9:45	IB	9:00	10:00	III
9:45	10:45	III	9:45	10:30	IA	10:00	10:45	IA
10:45	11:30	II	10:30	11:30	III	10:45	11:30	IB
11:30	12:15	IA	11:30	12:15	II	11:30	12:15	Pares
12:15	13:00	IB	12:15	13:00	Pares	12:15	13:00	II
ALMOÇO			ALMOÇO					
14:00	14:45	Pares	14:00	14:45	IB			
14:45	15:45	III	14:45	15:30	IA			
15:45	16:30	II	15:30	16:30	III			
16:30	17:15	IA	16:30	17:15	II			
17:15	18:00	IB	17:15	18:00	Pares			

**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