



Associação de Patinagem do Porto Comité Distrital de Patinagem Artística

VI Estágio Internacional de Patinagem Livre V Estágio Internacional de Pares Artísticos

Pavilhão Municipal de Jovim

18, 19 e 20 de Dezembro de 2010

Elementos a treinar

NÍVEIS

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

HORÁRIO DE TREINOS

Sábado			Domingo			Segunda		
08:30	09:25	Nível IA	08:30	09:25	Nível IIA	08:30	09:25	Nível IB
09:25	10:20	Nível IB	09:25	10:20	Nível IIB	09:25	10:20	Nível IA
10:20	11:15	Nível IIA	10:20	11:15	Nível III	10:20	11:15	Nível IIA
11:15	12:10	Nível IIB	11:15	12:10	Nível IA	11:15	12:10	Nível IIB
12:10	13:20	Nível III	12:10	13:20	Nível IB	12:10	13:20	Nível III
		Almoço			Almoço			Almoço
15:00	15:55	Nível IA	15:00	15:55	Nível IIA	15:00	15:45	Nível IB
15:55	16:50	Nível IB	15:55	16:50	Nível IIB	15:45	16:30	Nível IA
16:50	17:45	Nível IIA	16:50	17:45	Nível III	16:30	17:15	Nível IIA
17:45	18:40	Nível IIB	17:45	18:40	Nível IA	17:15	18:00	Nível IIB
18:40	19:50	Nível III	18:40	19:50	Nível IB	18:00	18:45	Nível III