



3º Centro de treino da APR 2023

De acordo com o "Projeto da Seleção Distrital da APR", a Associação de Patinagem do Ribatejo vem por este meio convocar os seguintes atletas, para o 3º Centro de treino:

Data: 01 de Novembro de 2023

Local: Pavilhão Desportivo Municipal de Santarém

Para este centro de treino apenas convocamos os atletas Benjamins que já atingiram o nível de acesso a campeonato.

Os restantes atletas serão chamados no próximo centro de treino, a ser realizado no dia 19 de novembro, caso obtenham, até lá, o nível 2 ou 3 de disciplina.

Benjamins

Luna Vieira (JO)
Maria Carolina Alves (HCT)

Infantis

Ema Henriques (SCDGR)
Érica Silva (CBE)
Maria do Céu Fernandes (HCS)
Mariana Rosa (HCS)

Iniciados

Gabriela Brites (SCT)
Lara Gomes Maia (SCT)
Laura Barquinha (SCT)
Leonor César Nunes (SCT)

Cadetes

Clara Galvão (SCT)
Ema Gonçalves (SCT)
Leonor Serrão (GCCC)
Rita Cristóvão (CEV)

Juvenis

Joana D'Água (GCCC)
Madalena César Nunes (SCT)
Margarida Knoblich Lopes (CEV)
Maria Rita Oliveira (GCCC)

Juniores + Séniores

Débora Lourenço (CEV)
Gonçalo Rodrigues (SCT)
Inês Moura Silva (SCT)
Sofia Parreira (GCCC)

Normas e Documentos de Apoio

→ Deslocações para as concentrações de atletas, são da responsabilidade de cada atleta ou dos seus clubes, assim como a alimentação;

→ Os atletas não podem ser portadores de qualquer peça de vestuário identificativa do seu clube. Obrigatório o uso de fatos de patinagem e cabelo bem penteado;

→ Os treinos serão à porta aberta;

→ Os atletas devem fazer-se acompanhar de todo o material inerente à prática da Patinagem Artística (sapatilhas, garrafa de água, chaves dos patins, entre outros);

→ Os atletas deverão comparecer no pavilhão 30 minutos antes da hora do seu treino, para que se possam equipar e aquecer. O aquecimento é da responsabilidade dos atletas/treinadores, devendo estar devidamente calçados na hora do seu treino;

→ Os atletas poderão estar acompanhados por no máximo 2 treinadores por clube (com o título reconhecido pelo IPDJ e devidamente inscritos no clube como treinadores) não sendo obrigatória a sua presença.

→ **Irá ser visionado o Free Program. Os treinadores deverão, preencher o formulário "Free Program Content Sheet 2023", disponibilizado pela World Skate, e enviar em formato pdf juntamente com a música em formato mp3, para a Comissão Técnica da APR, com caráter obrigatório, até dois (2) dias úteis antes do início do centro de treino, e sempre que os mesmos sofram alterações.**

09h00 às 10h00	Juvenis
10h00 às 11h00	Juniores + Séniores
11h00 às 12h00	Cadetes
12h00 às 13h00	Iniciados
13h00 às 14h30	Almoço
14h30 às 16h00	Benjamins + Infantis

QUALQUER QUESTAO, POR FAVOR, ESCLARECER VIA EMAIL

CTPA da APR
José Candeias
Gustavo D'Assunção
Cláudia Mourato