

## Observações gerais:

- 1) Normalmente, nos meses de janeiro e julho, haverá recesso de alguns dias. O período de recesso pode ser alterado conforme o calendário competitivo.
- 2) As turmas de treinamento devem acompanhar o calendário dos campeonatos.
- 3) Consulte a programação dos horários dos treinos no site e no mural do Ginásio 'D'.
- 4) A patinação dispõe dos seguintes canais de comunicação:
  - a. WhatsApp
  - b. Cartazes no mural da Patinação no Ginásio 'D'
- 5) O Atleta pagará uma taxa de treinamento mensal. Consulte o valor no Departamento de Esportes.

---

Mais informações no Departamento de Esportes.  
Tel.: 5511-9555 – ramais 2180 / 2181



BEM-VINDO À EQUIPE  
DE TREINAMENTO DA  
PATINAÇÃO DA  
AABB-SP

Parabenizamos você por ter sido aprovado para o treinamento em Patinação Artística. Saiba que o treinamento tem início na classe Iniciantes.

O primeiro passo é preencher a Ficha de Inscrição do treinamento com o(a) técnico(a), autorizando o débito mensal da taxa de treinamento.

A mensalidade no treinamento compreende a formação em três modalidades: Livre, Figuras e Dança. Nas primeiras semanas, o iniciante fará treino da modalidade Livre (continuação da Escolinha) e, posteriormente, será iniciado nas modalidades Figuras e Dança. Todas essas modalidades fazem parte de um pacote que aumentará as habilidades na sólida formação do patinador como atleta, tudo incluso na mensalidade.

Para ingressar no treinamento, o patinador precisará de patins de Livre específico de competição. Para treinamento em Figuras e Dança o patinador precisará adquirir um jogo de rodas e rolamentos. Verifique com o técnico da modalidade os modelos adequados.

Nos treinos as meninas usam cabelos presos, (preferencialmente em coque), saia, shorts de lycra, macacão de lycra ou collant de patinação junto com meia-calça e cobre-botas. Meninos usam camiseta, calça comprida ou bermuda com elasticidade e cobre-bota.

Para competir nas modalidades Livre e Free Dance, o patinador precisa de uma coreografia. A montagem da coreografia é um trabalho individualizado, podendo ser feito com o coreógrafo/técnico da sua preferência, com um custo adicional.

Para competição o patinador usará uniforme da equipe. A competição em cada modalidade tem uma vestimenta adequada. Para Figuras é utilizado um collant de uniforme e para Livre e Dança os collants são personalizados.

**Modalidade Livre** - ensina a patinar com estio internacional as principais posições de patinação, figuras, viradas, corrupios e saltos.

**Modalidade Figuras** - ensina exercícios obrigatórios sobre um jogo de círculos. Os patins não têm freio.

**Modalidade Dança** - ensina o patinador a executar diversos passos em ritmos dentro de diagramas de dança. Desenvolve noção de espaço, musicalidade, ritmo e posições.