

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

CIRCULAR Nº 0016/2021	Lisboa, 1 de fevereiro de 2021
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica Rítmica – Masterclass Ginastas em observação 2006/2007/2008/2009/2010/2011	

Exmos. Senhores,

Considerando as restrições impostas pela Tutela, ao desenvolvimento da prática desportiva e por proposta da Diretora Técnica e da Treinadora Nacional (TN) de Ginástica Rítmica (Darina Vasileva) decidiu-se promover uma série de Masterclasses online para um grupo de ginastas em processo de observação, pela TN.

O objetivo será o de manter o interesse e a motivação por parte das ginastas abrangidas, orientar séries de exercícios que se podem executar em confinamento, em casa, para melhoria dos membros superiores e inferiores; manter o contato com a TN e com as ginastas da Seleção Nacional.

As sessões decorrem à quinta-feira, das 18h00 às 20h00, na plataforma Zoom, até ao regresso aos treinos presenciais.

Os treinos serão orientados pela TN e pela treinadora Sandra Nunes, tendo como ginasta de referência/exemplo uma ginasta da SN.

Esta Masterclass será exclusiva para as **ginastas da 1ª Divisão em Observação** abaixo indicadas:

2006 (5 ginastas)	2007 (8 ginastas)	2008 (10 ginastas)
Carolina Sampaio – BFC	Carlota Araújo – SAD	Anamar Couto – EGA
Francisca Ribeiro – BFC	Joana Ferreira – GCP	Beatriz Nascimento – GCP
Lara Silva – EGA	Maria Augusto - CDN	Bruna Tavares – GCP
Leonor Oliveira – SAD	Maria Cerveira Pinto – VCQ	Carolina F. Oliveira - VCQ
Sofia Amorim – AAE	Maria Leonor Miguel - GCP	Margarida Andrade - SAD
	Matilde Falé – SAD	Marta Leal – SAD
	Sofia Banakh – CDN	Matilde Duarte - SAD
	Sofia Campos – GCST	Oleksandra Huzak - ACM
		Rita Cardoso – CNM
		Sara Costa – GCST



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

2009 (10 ginastas)	2010 (11 ginastas)	2011 (9 ginastas)
Alexandra Sepúlveda (GUI)	Benedita Esteves (VCQ)	Beatriz Lopes (GCP)
Ana Miguel Dias (CNM)	Clara Cabanes (BFC)	Carolina Garcia (VCQ)
Mafalda Santos (CRP)	Joana Lourenço (SAD)	Maria Almeida (BFC)
Mafalda Santos (EGA)	Kira Kozban (SAD)	Lavínia Calestru (GCP)
Carolina Freitas (GCP)	Lara Calado (AGRP)	Jessica Betaressi (GUI)
Ema Vieira (CDN)	Leonor Batista (GUI)	Joana Dorta (GCP)
Ema Rodrigues (SAD)	Lívia Vinagre (EGA)	Sofia Garriapa (SAD)
Leonor Batista (GCP)	Madalena Marques (SAD)	Júlia Madeira (VCQ)
Vesna Pietzark (GCP)	Maria Osório (AAE)	Rita Carmo (GCP)
Mafalda Bakker Dias (SAD)	Maria Santos (AGRP)	
Íris Gonçalves (CRDM)*	Rita Fernandes (BFC)	
Viktoriya Danylyuk (EGA)*	Benedita Mira (GCP)*	

*Integração após o 1º Torneio Virtual por indicação da TN

Haverá ainda a possibilidade de registo de uma treinadora por Clube e por sessão, apenas dos Clubes envolvidos e respeitando a condição de ter o vídeo/imagem ligado. Mais se informa que a sessão não pode ser gravada.

Para a realização das Masterclass é necessário ter o seguinte material: Elásticos, 2 bolas de ténis, aparelhos de GR, toalha e lápis.

Para que as ginastas e as treinadoras possam entrar na sessão será necessário que enviem, até quarta-feira, dia 3, os emails correspondentes para gr@gympor.com, de forma a receberem as credenciais para acesso à sessão online, no dia 4.

Cumprimentos,

O Presidente

Luis Arrais

