

# 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 0065/2020**

Lisboa, 4 de junho de 2020

**DISTRIBUIÇÃO:** Todos os agentes Gímnicos

**ASSUNTO:** Atividades de Formação a partir de junho 2020

Exmos. Senhores

Como é do vosso conhecimento, a Federação de Ginástica de Portugal tem vindo a lançar diversas atividades formativas, de forma a que pudéssemos manter a formação de todos os Treinadores e Outros Agentes Filados na FGP na presente época e continuar a possibilitar a renovação do TPTD.

Pretendemos apresentar algumas informações:

## A) Ações de Formação Online

A maior parte das Formações online lançadas terminavam o prazo no passado dia 31 de maio, pelo que tomámos a iniciativa de solicitar ao IPDJ a extensão do prazo de realização até dia 31 de julho, pedido esse que foi aceite. Nesse sentido, todas as Formações Online disponíveis na Gym Store (conforme quadro abaixo) passaram a ter como prazo limite de inscrição o dia 31 de julho de 2020.

| DATA                       | ATIVIDADE  | CRÉDITOS                               | CUSTO                                 |
|----------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 23/03/2020 a<br>31/07/2020 | Seminário Europeu de Combate à Violência na Ginástica  | 54223305<br>(1.0 Créditos Gerais)      | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 25/03/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 1: Ginástica Rítmica, Fatores Condicionantes para Chegar a Ginasta Elite Júnior                               | 54223314<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 26/03/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 3: GAM, Fatores Condicionantes para Chegar a Ginasta Elite Júnior   | 54223315<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 27/03/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 9: ESCOLA, Pedagogia da Ginástica e do Circo - um Encontro Possível e Desejado                                | 54223316<br>(1.0 Créditos Gerais)      | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 30/03/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 2: TRA, Fatores Condicionantes para Chegar a Ginasta Elite Júnior   | 54223327<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 31/03/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 8: TUMB, Fatores Condicionantes para Chegar a Ginasta Elite Júnior  | 54223337<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 01/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 7: A Segurança no Ensino dos Elementos Técnicos em Ginástica. O Exemplo do Ensino do Flick Flack à Retaguarda | 54223346<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |



# 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)



|                            |  |  |                                       |
|----------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 02/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 6: Ginástica Acrobática, Fatores Condicionantes para Chegar a Ginasta Elite Júnior                                      | 54223363<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 03/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 12: Lateralidade em Ginástica Artística. O Exemplo Prático do Ensino das Piruetas                                       | 54223340<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 06/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 11: Teamgym - Trampolins & Tumbling como Meio Complementar de Treino  | 54223378<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 07/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 10: Parkour, As Regras FIG e a Abordagem à Prática e sua Adaptação à Escola e ao Clube                                  | 54223379<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 08/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 4: Educação, Bases da Ginástica para a Educação Física  | 54223389<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 09/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 14: Ginástica Rítmica, Complexo de Exercícios com Pesos, Aquecimento Período Competitivo e Preparação Física Específica | 54223429<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 14/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 15: Ginástica Rítmica, Complexo de Exercícios de Aquecimento e Preparação Física  | 54223430<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 16/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 16: Ginástica Rítmica, Técnica Corporal (Equilíbrios) e Técnica de Execução de Elementos Acrobáticos/Pré-Acrobáticos    | 54223477<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 21/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 22: Ginástica, Basics of Basics - Solo  | 54223541<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 23/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 17: Ginástica Rítmica, Técnica Corporal – Saltos, Preparação para Saltos e Técnica de Aparelho de Corda                 | 54223478<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 28/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 18: Ginástica Rítmica, Rotações, Exercícios com Elásticos e Técnica de Aparelho - Arco                                  | 54223608<br>(1.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 30/04/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 23: Trampolins para a Ginástica Artística, Uma Abordagem através das Posições Base Ventral e Dorsal/Deitado             | 54223668<br>(2.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 05/05/2020 a<br>15/07/2020 | AFO 1: Série: Eu Sou Treinador de Ginástica - 1ª Temporada   | 54223607<br>(2.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 07/05/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 19: Ginástica Rítmica, Exercícios para Fortalecer os Pés, Técnica de Aparelho - Bola e Exercícios de Coordenação        | 54223714<br>(2.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 12/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 5: Pedagogia e Avaliação do treino - Tutoria de estágios de Grau I e II para Tutores e Estagiários                           | 54223824<br>(2.0 Créditos Gerais)      | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |



# 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)



|                            |  |  |                                       |
|----------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 14/05/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 20: Ginástica Rítmica, Pequeno Aquecimento para Pés e Joelhos, Preparação Física com Maças, Técnica de Aparelho - Maças | 54223831<br>(2.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 19/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 3: Minimização do Risco de Lesão   | 54223904<br>(1.0 Créditos Gerais)      | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 19/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 7 D: Certificação Regresso aos Treinos em Segurança – Dirigentes   | A informar                             | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 21/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 2: O Sono na Prática Desportiva  | 54223903<br>(1.0 Créditos Gerais)      | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 21/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 7 T: Certificação Regresso aos Treinos em Segurança – Treinadores  | 54223935<br>(1.0 Créditos Gerais)      | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 22/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 7 G: Certificação Regresso aos Treinos em Segurança – Ginastas   | NA                                     | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 22/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 7 P: Certificação Regresso aos Treinos em Segurança – Pais e Encarregados de Educação  | NA                                     | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 25/05/2020 a<br>31/07/2020 | AFO 4: Quantificação da Carga Interna  | 54223905<br>(1.0 Créditos Gerais)      | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 26/05/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 21: Ginástica Rítmica, Técnica de Aparelho – Fita e Ballet Adaptado à Ginástica Rítmica                                 | 54224002<br>(2.0 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 28/05/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 24: GAM, Paralelas Simétricas e Cavalos com Arções  | 54224061<br>(0.5 Créditos Específicos) | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 02/06/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 25: TG, Iniciação ao Teamgym  | A informar                             | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |
| 04/06/2020 a<br>31/07/2020 | Workshop 13: Ginástica Aeróbica, Fatores Condicionantes para Chegar a Ginasta Elite Júnior                                       | A informar                             | 0,00€ Filiados<br>25,00€ Não Filiados |

Para todos os que já concluíram a formação, e por concluir entenda-se, a realização de todas as atividades de avaliação existentes em cada uma das formações, estão a ser preparados os diplomas de participação automáticos para serem enviados a cada participante. Assim que estejam disponíveis, informaremos.

A partir de agora a periodicidade de lançamento de novas atividades (todas as 3ª e 5ª) vai ser reduzida e só serão propostas novas ações de forma pontual.

## B – Estágios de Cursos de Treinadores - Lei n.º 40/2012 de 6 de setembro

Nas próximas semanas serão abertas as inscrições para os novos estágios de Cursos de Treinadores (CT) de Grau I (9º Estágio), de Grau II (6º Estágio) e de Grau III (2º Estágio).

Todos os alunos de CT anteriores deverão terminar o Estágio (para finalizarem o seu CT num prazo máximo de 4 anos após a frequência da Componente Específica). Assim, informa-se que os alunos de cursos efetuados na época desportiva de 2017/2018 (set/out de 2017) têm nesta época a sua última oportunidade de completar o seu curso.



# 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)



Mesmo que alunos de cursos de CT de épocas mais recentes (2018/2019 e 2019/2020) tenham por lei mais 1 e 2 anos, a FGP sugere de forma bastante efetiva que terminem o vosso estágio na época que agora inicia, para que se resolvam as situações de formação relativas à Lei anterior;

## C – Cursos de Treinadores – nova Lei n.º 106/2019

Os novos Cursos de Treinadores de Grau I, de Grau II e de Grau III, serão lançados assim que todos os documentos de preparação sejam terminados pela FGP e após aceitação e validação por parte do IPDJ.

Estes cursos manterão as componentes, Geral (Sessões presenciais, sessões online síncronas e assíncronas), Específica Prática (Sessões presenciais, sessões online síncronas e assíncronas) e Práticas (Estágios práticos presenciais), com base na nova reorganização de 4 Graus de formação dos cursos. Importa referir que todos os Graus obtidos pelos Treinadores até ao momento se manterão, não existindo nenhuma equiparação a Graus não obtidos.

Cumprimentos,

A Chefe dos Serviços Financeiros e Administrativos

Sandra Pires

