

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 0103/2020	Lisboa, 21 de outubro de 2020
DISTRIBUIÇÃO: AT´s e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica Rítmica – observação vídeo – Ginastas 2008, 2007, 2006	

Exmas. Treinadoras,

A Federação de Ginástica de Portugal agradece todos os vídeos enviados que foram vistos e analisados pela treinadora nacional Darina Vasileva. Foram enviados 57 vídeos, em representação de 19 clubes nacionais.

A treinadora nacional ficou feliz por ver que, mesmo nestes momentos difíceis continuam a trabalhar arduamente, preservando o espírito da modalidade.

Sabe que nem todas conseguiram preparar-se nas melhores condições para estas observações, sobretudo num tão curto espaço de tempo, portanto, quer continuar a acompanhar a preparação de algumas ginastas que deixaram boas indicações nesta observação são elas:

2006 (7 ginastas)	2007 (11 ginastas)	2008 (11 ginastas)
Ana Vieira – CNM	Carlota Araújo – SAD	Anamar Couto – EGA
Carolina Sampaio – BFC	Carolina Dias - CNM	Beatriz Nascimento – GCP
Francisca Ribeiro – BFC	Diana Sobral - CRF	Bruna Tavares – GCP
Joana Pinheiro - GCP	Joana Ferreira – GCP	Carolina Félix Oliveira - VCQ
Lara Silva – EGA	Maria Augusto - CDN	Margarida Andrade - SAD
Leonor Oliveira – SAD	Maria Cerveira Pinto – VCQ	Margarida Santos – EGA
Sofia Amorim – AAE	Maria Leonor Miguel - GCP	Marta Leal – SAD
	Matilde Costa – GCST	Matilde Duarte - SAD
	Matilde Falé – SAD	Oleksandra Huzak - ACM
	Sofia Banakh – CDN	Rita Cardoso – CNM
	Sofia Campos – GCST	Sara Costa - GCST

Estas ginastas devem enviar novo vídeo com o exercício de maçãs, com as características indicadas anteriormente, até ao dia 30 de outubro.

A treinadora nacional pede a todas as ginastas que continuem a trabalhar mais e melhor para atingirem os seus resultados. Ter mais atenção à correção dos joelhos, dos pés e dos dedos dos pés esticados – na preparação de pivots, passos de ligação, troca-passos, etc – e à meia ponta, a qual deve ser alta em todos os movimentos do exercício (perceber-se bem quando estão na meia ponta e quando estão na planta do pé).

As dificuldades corporais devem ser cuidadosamente escolhidas de acordo com as capacidades das ginastas, e devem ser rigorosamente bem executadas de acordo com o Código de Pontuação, o mesmo



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)



acontecendo com as dificuldades de aparelho. Tenham atenção aos passos intermédios durante os riscos e às Ad's de lançamento, bem como às receções dos aparelhos sem incorreções (sobretudo receção a duas mãos ou em contato com o corpo).

Se possível, recomenda que façam no mínimo 45 minutos a 1 hora de ballet, 3 vezes por semana.

Desejamos a todas uma excelente preparação para os Campeonatos Nacionais.

Cumprimentos,

A Chefe dos Serviços Financeiros e Administrativos

Sandra Pires

