

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 0124/2020

Lisboa, 10 de novembro de 2020

DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes

ASSUNTO: Ginástica Rítmica – observação vídeo – Ginastas 2009, 2010, 2011

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 18 clubes nacionais.

A treinadora nacional agradeceu a disponibilidade e o empenho de todas e informou que na maioria dos casos já se nota uma preocupação maior com o trabalho de base da técnica corporal, havendo ginastas com um futuro promissor na modalidade caso continuem a treinar corretamente e a evoluir fisicamente.

Apesar do pouco tempo de preparação e das limitações que estamos a viver por causa da situação epidemiológica do país, considera que as treinadoras e as ginastas estão no bom caminho e à procura das melhores soluções para não pararem a atividade e manterem o espírito da modalidade ativo.

De acordo com a observação realizada em vídeo, a treinadora nacional quer continuar a acompanhar a preparação de algumas ginastas que deixaram boas indicações nesta observação são elas:

2009 (10 ginastas)

Alexandra Sepúlveda (GUI)
Ana Miguel Dias (CNM)
Mafalda Santos (CRP)
Mafalda Santos (EGA)
Carolina Freitas (GCP)
Ema Vieira (CDN)
Ema Rodrigues (SAD)
Leonor Batista (GCP)
Vesna Pietzark (GCP)
Mafalda Bakker Dias (SAD)

2010 (11 ginastas)

Benedita Esteves (VCQ)
Clara Cabanes (BFC)
Joana Lourenço (SAD)
Kira Kozban (SAD)
Lara Calado (AGRP)
Leonor Batista (GUI)
Lívia Vinagre (EGA)
Madalena Marques (SAD)
Maria Osório (AAE)
Maria Santos (AGRP)
Rita Fernandes (BFC)

2011 (9 ginastas)

Beatriz Lopes (GCP)
Carolina Garcia (VCQ)
Maria Almeida (BFC)
Lavínia Calestru (GCP)
Jessica Betaressi (GUI)
Joana Dorta (GCP)
Sofia Garriapa (SAD)
Júlia Madeira (VCQ)
Rita Carmo (GCP)

Estas ginastas devem enviar novo vídeo com o exercício de arco, com as características indicadas anteriormente, até ao dia 27 de novembro.

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 da meia ponta, a qual deve ser alta em todos os movimentos do exercício.



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)



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.

Recomenda que façam no mínimo 45 minutos de barra clássica, 3 vezes por semana.

Desejamos a todas uma excelente preparação para os Campeonatos Nacionais.

Cumprimentos,

A Chefe dos Serviços Financeiros e Administrativos

Sandra Pires

