



Federação
de **Ginástica**
de **Portugal**

CALENDARIZAÇÃO E PROGRAMAÇÃO DO CURSO DO GRAU III (COMPONENTE ESPECÍFICA DE GINÁSTICA ACROBÁTICA)

Programação do Curso

23 Novembro Sexta	24 Novembro Sábado	25 Novembro Domingo	30 Novembro Sexta	1 Dezembro Sábado	2 Dezembro Domingo	15 Dezembro Sábado
19:00 – 22:00	9:00-13:00	9:00-13:00	19:00 – 22:00	9:00-13:00	9:00-13:00	10:00-13:00
- Apresentação do Curso (Objectivos, valências, e conteúdos) - Apresentação do sistema de Avaliação (sorteio dos elementos técnicos para o exame prático) - A Carreira do Ginasta - Trabalho postural (core balance)	- Código de Pontuação e Tabelas a) Exemplos Práticos - Código para Seniores (Regulamentos Nacional e Internacional) - Composição de um Exercício - Diagramas	- Trabalho técnico de Pares (Equilíbrio) a) Regulamentos b) Código c) Diagramas e Exemplos d) <u>Prática</u> - Elementos de Equilíbrio (ângulo-pino)	- Trabalho técnico de Trios e Quadras (Equilíbrio) a) Regulamentos b) Código c) Diagramas e Exemplos d) <u>Prática</u>	- Trabalho técnico de Trios e Quadras (Equilíbrio) a) Regulamentos b) Código c) Diagramas e Exemplos d) <u>Prática</u>	- Coreografia e Artística	- Trabalho técnico de Trios e Quadras (Dinâmico) a) Regulamentos b) Código c) Diagramas e Exemplos d) <u>Prática</u>
(Lourenço França)	(Lourenço França)	(Lourenço França)	(Lourenço França)	(Lourenço França)	(Mariana Vieira)	(Lourenço França)
	14:00-21:00	14:00-19:00		14:00-21:00	14:00-18:00	14:00-19:00
	- Trabalho técnico de Pares (Equilíbrio) a) Regulamentos b) Código c) Diagramas e Exemplos d) <u>Prática</u> - Biomecânica específica das técnicas na Acrobática	- Trampolins: utilização sistemática do trampolim no treino das habilidades aéreas - Trabalho técnico de Pares (Dinâmico) a) Regulamentos b) Código c) Diagramas e Exemplos d) <u>Prática</u>		- Trabalho técnico de Trios e Quadras (Dinâmico) a) Regulamentos b) Código c) Diagramas e Exemplos d) <u>Prática</u>	- Coreografia e Artística - <u>Prática</u> /Trabalho Coreográfico	- Apresentação das Avaliações
	(Lourenço França)	(Lourenço França)		(Lourenço França)	(Mariana Vieira)	(Lourenço França)

Os formandos deverão, trazer vestuário apropriado para a exercitação e as ajudas na Ginástica Acrobática.

Deverão ainda fazer-se acompanhar da última versão do Manual FGP e das Tabelas e Código de Pontuação da FIG (última versão).