

# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



<b>CIRCULAR Nº</b> 0145/2018	Lisboa, 17 de julho de 2018
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> AT's e Clubes de GAM	
<b>ASSUNTO:</b> Ginástica Artística Masculina – Estágio da Seleção Nacional	

Exmos. Senhores,

No âmbito do Sistema de Alto Rendimento de Ginástica Artística Feminina, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) vem por este meio convocar as ginastas e técnicos abaixo indicados, para participarem nos estágios da Seleção Nacional no período de 23 a 27 de julho, a realizar no CAR da Anadia.

### Objetivos:

Trabalhar para a melhoria da técnica de execução/performance das ginastas;  
Criação de dinâmicas de trabalho para o desenvolvimento dos ginastas da SN;  
Preparar os ginastas para o Campeonato da Europa de Juniores e Campeonato da Europa de Seniores.

### Ginastas:

LGC – Bernardo Almeida  
GCP – Eduardo Dray, Filipe Almeida e Simão Almeida  
SpCP – Diogo Romero, Guilherme Campos, João Rios e José Nogueira  
UDRZA – Joel Catarino

### Enquadramento técnico:

Pedro Almeida, Diogo Soares, José Augusto Dias, Manuel Campos

### Fisioterapeuta:

João Almeida

### Programa de Treinos:

Os horários e os programas técnicos são da responsabilidade do treinador nacional.

Dia 23 - 16h00 - 19h30

Dia 24- 10h30 - 13h00 – 15h30 - 18h00

Dia 25 - 12h30 - 14h00 - 17h30

Dia 26 - 15h00 - 18h00

Dia 27 - 12h30 - 14h00 - 17h30 (controlo qualitativo)

### Deslocações:

Dia 23: Concentração no CAR às 15h30. Para a delegação de Lisboa: saída às 10h30 da FGP.

Dia 27: Regresso a casa após treino.



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

A Secretária Geral

Paula Araújo

