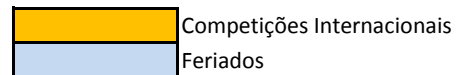
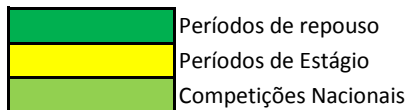


GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - PROGRAMA DE ALTO RENDIMENTO 2015



	Jan-15	Fev-15	Mar-15	Abr-15	Mai-15	Jun-15	
1	Q Ano Novo	D	D	Q Sangalhos	S TM S.Paulo	S	1
2	S	S	S	Q Sangalhos	S TM S.Paulo GymSport	T	2
3	S	T	T	S Feriado	D Tº Int GymSport	Q	3
4	D	Q	Q	S	S	Q Sangalhos	4
5	S	Q	Q Sangalhos	D Páscoa	T	S	5
6	T	S	S	S	Q	S	6
7	Q	S	S	T	Q	D	7
8	Q	D	D	Q	S	S	8
9	S	S Sangalhos	S	Q	S C Nacional 1ª divisão	T Partida para os JE	9
10	S	T	T	S	D C Nacional 1ª divisão	Q	10
11	D	Q	Q	S Partida CE	S	Q	11
12	S	Q	Q	D	T	S	12
13	T	S	S	S	Q	S Jogos Europeus	13
14	Q	S	S Tª Portugal	T	Q	D	14
15	Q	D	D Tª Portugal	Q Campeonato Europa Montpellier	S	S	15
16	S	S	S	Q	S	T	16
17	S	T Carnaval	T	S	D	Q	17
18	D	Q	Q	S	S Sangalhos	Q	18
19	S	Q	Q	D	T	S	19
20	T	S	S	S	Q	S	20
21	Q	S TJAM	S	T	Q	D	21
22	Q	D TJAM	D	Q	S TM Anadia	S	22
23	S	S	S	Q	S	T Regresso dos JE	23
24	S	T	T	S	D	Q	24
25	D	Q	Q TM Doha	S Feriado	S	Q	25
26	S	Q	Q	D	T	S	26
27	T	S	S	S	Q	S	27
28	Q	S	S	T	Q	D	28
29	Q		D	Q	S	S	29
30	S		S	Q	S	T	30
31	S		T		D		31

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - PROGRAMA DE ALTO RENDIMENTO 2015



Períodos de repouso
 Períodos de Estágio
 Competições Nacionais

Competições Internacionais
 Feriados



	Jul-15	Ago-15	Set-15	Out-15	Nov-15	Dez-15	
1	Q	S	T	Q	D	T	1
2	Q	D	Q	S	S	Q	2
3	S	S Início Prep CM	Q	S	T	Q	3
4	S	T	S	D	Q	S	4
5	D	Q	S	S	Q	S	5
6	S	Q	D	T	S	D	6
7	T	S	S	Q Sangalhos	S	S	7
8	Q	S	T	Q	D	T Feriado	8
9	Q	D	Q	S	S	Q	9
10	S	S	Q	S Tº Prep CM	T	Q	10
11	S	T	S	D	Q	S	11
12	D	Q	S	S	Q	S	12
13	S	Q	D	T	S	D	13
14	T	S	S	Q	S	S	14
15	Q	S Feriado	T	Q	D	T	15
16	Q	D	Q	S	S	Q	16
17	S	S	Q Sangalhos	S	T	Q	17
18	S	T	S	D	Q	S	18
19	D	Q	S	S	Q	S	19
20	S	Q	D	T	S	D	20
21	T	S	S	Q	S	S	21
22	Q	S	T	Q	D	T	22
23	Q	D	Q	S	S	Q	23
24	S	S	Q	S	T	Q	24
25	S	T	S	D	Q	S Feriado	25
26	D	Q	S Tº Prep CM	S	Q	S	26
27	S	Q Sangalhos	D	T	S	D	27
28	T	S	S	Q	S	S	28
29	Q	S	T	Q	D	T	29
30	Q	D	Q	S	S	Q	30
31	S	S		S		Q	31

Informações complementares:

- Estágio de 9 a 11 de fevereiro
 - Aberto a todos os ginastas que integrem o quadro das seleções nacionais;
- Estágio de 5 a 7 de março
 - Aberto a todos os ginastas que integrem o quadro das seleções nacionais;
- Estágio de 01 a 04 de abril
 - Aberto aos ginastas seleccionados para o CE;
 - Aberto, a expensas próprias, aos ginastas que integrem o quadro das seleções nacionais;
- Estágio de 18 a 20 de maio
 - Aberto aos ginastas seleccionados para a TM Anadia e JE
- Estágio de 04 a 06 de junho
 - Aberto aos ginastas seleccionados para os JE e Universíadas
 - Aberto, a expensas próprias, aos ginastas que integrem o quadro das seleções nacionais;
- Estágio de 26 a 29 de agosto
 - Aberto a todos os ginastas que integrem o quadro das seleções nacionais;
- Estágio de 17 a 19 de Setembro
 - Aberto aos ginastas seleccionados para o CM;
 - Aberto, a expensas próprias, aos ginastas que integrem o quadro das seleções nacionais;
- Estágio de 05 a 09 de outubro
 - Aberto aos ginastas seleccionados para o CM;
 - Aberto, a expensas próprias, aos ginastas integrem o quadro das seleções nacionais;

Nota importante:

Os ginastas que não integrem os quadros das seleções nacionais, e que solicitem uma participação a expensas próprias num qualquer estágio previsto no planeamento de AR 2015, estes pedidos serão devidamente analisados pela equipa técnica nacional e pela Direção Técnica Nacional.