

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)

CIRCULAR Nº 205/2013

LISBOA, 12/11/2013

DISTRIBUIÇÃO: Clubes com ginastas e treinadores participantes, ADG's, ANJGD, Imprensa

ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina: Estágio das Seleções Nacionais Júniores e Seniores

Exmos. Senhores,

No âmbito do Sistema de Alto Rendimento de Ginástica Artística Masculina, vimos por este meio convocar os ginastas e os técnicos abaixo indicados, para participarem no Estágio nacional nos a decorrer entre 18 e 22 de novembro de 2013, no Centro de Alto Rendimento da Anadia.

Ginastas: GCM - Tiago Barbosa

LGC - Bernardo Almeida, Gustavo Simões e Tiago Bessa

GCP - Simão Almeida, Francisco Fragoso, Vasco Barata, Pedro Dourado, Pedro Guimarães e Francisco Araújo

SpCP - Diogo Romero, Ricardo Martins e Frederick Farley

CDN - Rafael Sá

Responsável Técnico Júnior: José Augusto Dias

Responsável Técnico Sénior: Pedro Almeida

Fisioterapeuta: Ricardo Ferreira

Objetivos:

- 1 - Progredir tecnicamente na aprendizagem e consolidação de elementos, ligações, 1/2 ou exercícios simplificados visando os exercícios competitivos previstos para o CE e para o CM (seniores) 2014;
- 2 - Melhorar a Condição Física Geral e Específica;
- 3 - Observar os ginastas com vista à seleção para as competições preparatórias do CE e CM (seniores) de 2014, nomeadamente, Torneios Internacionais e Taças do Mundo (seniores).

Programa de Treinos

18/11 (2ª feira) – 17h00/20h30

19, 20 e 22/11 (3ª, 4ª e 6ª feira) – 10h00/13h00 e 17h00/20h00

21/11 (5ª feira) – 9h30/13/00

Nota: Estes horários podem sofrer alterações.



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)

Deslocações:

No dia 18 de Março, partida de Lisboa às 14h00 na FGP e regresso dia 22 de novembro.

Ginastas do Porto – Concentração no CAR às 16.30

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos e subscrevemo-nos,

A Secretária Geral

Paula Araújo

