

# 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)

<b>CIRCULAR Nº 085/2014</b>	Lisboa, 04/04/2014
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> Clubes com ginastas e treinadores participantes e Associações Territoriais.	
<b>ASSUNTO:</b> Ginástica Artística Feminina: Estágio das Seleções Nacionais Esperanças, Júniores e Seniores	

Exmos. Senhores,

No âmbito do Sistema de Alto Rendimento de Ginástica Artística Feminina, vimos por este meio convocar os ginastas e os técnicos abaixo indicados, para participarem no Estágio nacional no período de 7 a 12 abril de 2014, a realizar no Centro de Alto Rendimento da Anadia.

### **Ginastas GAF:**

Sara Raposeiro, Rita Araújo e Diana Abrantes (Ginásio Clube Português)

Catarina Moreira, Leonor Feijó, Nádía Canavezes, Maria Miguel, Leonor Silva e Mariana Pitrez (Ginásio Clube da Maia)

Filipa Martins, Zoi Lima, Carolina Almeida e Inês Romero (Sport Clube do Porto)

Mariana Marianito (Lisboa Ginásio Clube)

**Treinadores:** Pedro Roque (Coordenador juniores e esperanças), Raimundo Amorim, Paula Barata (6ª feira e sábado) e Cristina Gomes (coordenadora seniores)

**Fisioterapeuta:** Ricardo Ferreira

### **Objetivos:**

- 1 - Progredir tecnicamente na aprendizagem e consolidação de elementos, ligações e exercícios competitivos previstos para o CE e/ou para o CM (seniores) 2014;
- 2 - Melhorar a Condição Física Geral e Específica;
- 3 – Preparar as ginastas para as diferentes competições internacionais a curto e a médio prazo.

### **Programa de Treinos**

Da responsabilidade dos treinadores

### **Deslocações:**

Concentração no CAR às 10.30 do dia 07/04/2014

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

A Secretária Geral

Paula Araújo

