

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 0024/2016	Lisboa, 2 de janeiro de 2016
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes com GR	
ASSUNTO: GR – Convocatória Estágio Carnaval Seleção Nacional GR – juniores e seniores	

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio convocar as seguintes ginastas da Seleção Nacional de GR para um estágio, a decorrer entre 6 e 9 de fevereiro, no Centro de Treino de Ginástica Rítmica (CTGR) no Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso.

Ginastas Seleção Nacional	Clube	Escalão
Maria Canilhas	SFUAP	Sénior
Rafaela Valente	SFUAP	Sénior
Tânia Domingues	CNM	Sénior
Laura Sales	SFUAP	Sénior
Margarida Ferreira	SFUAP	Júnior
M ^a Beatriz Pinto	CNM	Júnior
Rita Araújo	SFUAP	Júnior
Dinora Bondar *	SFUAP	Júnior

* Ginasta em processo de naturalização

O estágio será acompanhado por uma treinadora russa que será responsável pelo mesmo.

Considerando que as ginastas Rafaela Valente, Tânia Domingues, Margarida Ferreira e Rita Araújo irão participar numa prova internacional no mês de Fevereiro, as ginastas em causa terão prioridade na utilização do praticável dinâmico, sobretudo nos exercícios com música.

Treinadoras a convocar:

- Sandra Nunes
- Nina Chevts



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)

Continuando o processo de observação, convidam-se ainda as seguintes ginastas e respetivas treinadoras a participarem no estágio a expensas próprias:

Ginastas	Clube	Escalão
Beatriz Silva	GCP	Sénior
Beatriz Santos	SAD	Sénior
Patrícia Barqueira	SAD	Júnior
Rita Costa	GCP	Júnior
Beatriz Rodrigues	CNM	Júnior
Luana Gomes	SFUAP	Júnior

A resposta ao convite deve ser dada até dia 5 de fevereiro. Na mesma altura deverão indicar qual a treinadora que acompanhará os trabalhos, caso possam e o desejem.

Programa

- 6 a 9 de fevereiro
- CAR – Casal Vistoso

Horário	06/02 Sábado	07/02 Domingo	08/02 Segunda	09/02 Terça
Manhã	09h-13h	09h-14h	09h-13h	09h-14h
Tarde	15h-19h	-	15h-19h	-

Refeições:

- Apenas os almoços das ginastas da SN serão da responsabilidade da FGP.

Alojamento:

- As ginastas que residem fora de Lisboa ficarão alojadas em casa de outras ginastas de Lisboa e arredores que participam no estágio.

Objetivos do estágio:

- Observação e análise do trabalho realizado desde o último estágio;
- Observação, controlo e avaliação das ginastas com vista à preparação para as próximas provas internacionais.

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

A Secretária Geral

Paula Araújo

