

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 0200/2016	Lisboa, 26 de agosto de 2016
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes com GR	
ASSUNTO: GR – Convocatória Estágio Jovens Promessas	

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio convocar as seguintes ginastas (que integram o quadro das Jovens Promessas) para um estágio, a decorrer entre 7 e 11 de setembro, no Centro de Treino de Ginástica Rítmica (CTGR) no Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso.

Ginastas	Clube	Ano de Nascimento
Clara Melo	GCP	2005
Clara Paiva	SFUAP	2005
Leonor Glória	SAD	2005
Madalena Gomes	EGA	2005
Mariana Cruz	EGA	2005
Rafaela Passos	CIRL	2005
Sofia Bijttebier	BFC	2005
Soraia Frieza	SFUAP	2005

Convidam-se ainda a participar no estágio as ginastas do ano de 2006 que também atingiram os requisitos mínimos em duas competições do calendário nacional, incluindo o CN da 1ª Divisão.

Ginastas	Clube	Ana de Nascimento
Beatriz Ribeiro	SFUAP	2006
Francisca Ribeiro	BFC	2006
Lara Silva	EGA	2006
Leonor Oliveira	SAD	2006

A Treinadora responsável pelo estágio será a treinadora búlgara Darina Vasileva.



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)

A resposta à convocatória e ao convite deve ser dada até dia 5 de setembro.

Tendo em vista um processo de observação, convidam-se ainda as respetivas treinadoras a participarem no estágio a expensas próprias. No entanto, a FGP assume o custo das deslocações e almoços das treinadoras que participarem no estágio.

Programa

- 7 a 11 de setembro
- CAR – Casal Vistoso

Horário	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	09h-13h	09h-13h	09h-13h	09h-13h	09h-13h
Tarde	15h-19h	15h-19h	15h-19h	15h-19h	15h-19h

Manhãs:

Preparação física geral, flexibilidade, dificuldades corporais, técnica de preparação para pivots e saltos.

Tarde:

Técnica de Aparelho e visualização das composições de exercícios

Deslocações/viagens

- A FGP assume o pagamento das despesas de deslocação das ginastas e treinadoras que vêm de fora da área de Lisboa e arredores.

Refeições:

- A FGP assume o pagamento dos almoços de todos os participantes.



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)

Alojamento:

- As ginastas que residem fora de Lisboa poderão ficar alojadas em casa de outras ginastas de Lisboa e arredores que participem no estágio, caso haja interesse de ambas as partes.

Objetivos do estágio:

- Aplicação de testes e observação das capacidades morfoconstitucionais e funcionais;
- Observação, controlo e avaliação das ginastas com vista à preparação para o início da época;
- Treino e aprofundamento da técnica de base – corporal e de aparelho.

Equipamento:

- As ginastas devem ir devidamente equipadas e devem trazer consigo os seus aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita), bem como elásticos.

PS: Só as ginastas que estejam filiadas na nova época desportiva poderão participar no estágio.

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

A Secretária Geral

Paula Araújo

