

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 0206/2015

Lisboa, 2 de novembro de 2015

DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes com GR

ASSUNTO: GR – Convocatória miniestágio juniores e seniores

Exmos. Senhores,

Apesar de ainda estar a decorrer o processo de contratação da Treinadora estrangeira, a FGP decidiu, desde já, dar corpo a alguns dos vetores estratégicos definidos no novo “Projeto” de Ginástica Rítmica, promovendo o trabalho entre as ginastas, treinadoras e clubes de GR, tendo em vista a participação internacional para esta época.

Assim sendo, vimos por este meio convocar as seguintes ginastas para um miniestágio, a decorrer entre 13 e 15 de novembro, no Centro de Treino de Ginástica Rítmica (CTGR) no Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso.

Ginastas	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

Treinadoras a convocar:

- Sandra Nunes (Coordenadora do estágio)
- Nina Chevts

Tendo em vista um processo de observação, convidam-se ainda as ginastas e respetivas treinadoras a participarem no estágio a expensas próprias:

Ginastas	Clube	Escalão
Beatriz Silva	GCP	Sénior



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)

Beatriz Santos	SAD	Sénior
Patrícia Barqueira	SAD	Júnior
Rita Costa	GCP	Júnior
Beatriz Rodrigues	CNM	Júnior
Luana Gomes	CRP	Júnior

A resposta ao convite deve ser dada até dia 5 de novembro. Na mesma altura deverão indicar qual a treinadora que acompanhará os trabalhos se assim o desejarem.

Nota: As ginastas que ainda não estão filiadas terão de proceder à sua filiação. Caso isso não aconteça não podem comparecer nos trabalhos.

Programa

- 13 a 15 de novembro
- CAR – Casal Vistoso

Horário	13/11	14/11	15/11
Manhã	09h-13h	09h-13h	09h-14h
Tarde	15h-19h	15h-19h	-

Refeições:

- Os almoços das ginastas 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 miniestágio.

Objetivos do miniestágio:

- Criar uma dinâmica de grupo e de trabalho entre ginastas e treinadoras;
- Partilha de conhecimentos técnicos;
- Trabalho de expressão corporal e coreográfico, aprendizagem de estilos de dança diferentes;



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)

- Observação, análise e correção das novas composições, com especial atenção à escolha da música e sua caracterização, dificuldades corporais e mestrias.

As ginastas que necessitarem de justificar as faltas na escola no dia 13 de novembro, precisam, de nos enviar as seguintes informações:

- . Nome da escola
- . Morada da escola
- . Ano
- . Turma
- . Nº
- . Diretor de Turma

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

A Secretária Geral

Paula Araújo

