

# 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 0221/2015</b>	Lisboa, 7 de dezembro de 2015
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> AT's e Clubes com GR	
<b>ASSUNTO:</b> GR – Convocatória Estágio Natal 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 17 e 20 de dezembro, no Centro de Treino de Ginástica Rítmica (CTGR) no Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso.

<b>Ginastas Seleção Nacional</b>	<b>Clube</b>	<b>Escalão</b>
Maria Canilhas	SFUAP	Sénior
Rafaela Valente	SFUAP	Sénior
Tânia Domingues	CNM	Sénior
Laura Sales	SFUAP	Sénior
Margarida Ferreira	SFUAP	Júnior
M <sup>ã</sup> 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

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

<b>Ginastas</b>	<b>Clube</b>	<b>Escalão</b>
Beatriz Silva	GCP	Sénior
Beatriz Santos	SAD	Sénior
Patrícia Barqueira	SAD	Júnior
Rita Costa	GCP	Júnior
Beatriz Rodrigues	CNM	Júnior



# 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)

Luana Gomes	SFUAP	Júnior
-------------	-------	--------

A resposta ao convite deve ser dada até dia 14 de dezembro. Na mesma altura deverão indicar qual a treinadora que acompanhará os trabalhos.

## Programa

- 17 a 20 de dezembro
- CAR – Casal Vistoso

Horário	17/12	18/12	19/12	20/12
	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	09h-13h	09h-13h	09h-14h	09h-13h
Tarde	15h-19h	15h-19h	-	15h-19h (Observação)

## 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:

- Criar uma dinâmica de grupo e de trabalho entre ginastas e treinadoras;
- Trabalho de expressão corporal e coreográfico, aprendizagem de estilos de dança diferentes;
- Observação e análise do trabalho realizado desde o último estágio;
- Incidência do trabalho na melhoria da técnica corporal e de aparelho.

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

A Secretária Geral

Paula Araújo

