

CONVITE OFICIAL & DIRETIVAS
GINÁSTICA RÍTMICA
Spring Camp



1. Metas & Objetivos

- Promoção de intercâmbio desportivo internacional ao nível amador e profissional
- Melhorias ao nível das mestrias de ginástica rítmica
- Condição física geral e específica
- Melhoria da técnica corporal e de aparelho
- Aprendizagem de uma coreografia para a Gala Final da Taça do Mundo

2. Datas e Localização

8 maio – 13 maio 2018

- 07.05.2018 – chegada, check-in
- 08.05.2018 – 1^o dia do campo de treino
- 13.05.2018 – último dia do campo de treino
- 14.05.2018 – dia da partida

Morada: Av. Miguel Bombarda, 8500-851 Portimão

Pavilhão Municipal de Portimão



CONVITE OFICIAL & DIRETIVAS
GINÁSTICA RÍTMICA
Spring Camp



Alojamento:

Hotel – três estrelas – Apartamentos Jardim da Rocha



Pacote 1

460 euros

Alojamento com pensão completa (6 noites) inclui 11 refeições, transfers locais durante 6 dias (8 a 13 maio). Apenas são permitidas crianças acompanhadas. O número de quartos é limitado às primeiras reservas efetuadas.

Pacote 2

415 euros

Alojamento com pensão completa (5 noites) inclui 9 refeições, transfers locais nos dias do campo de treinos. Apenas são permitidas crianças acompanhadas. O número de quartos é limitado às primeiras reservas efetuadas.

Pacote 3

150 euros

Sem alojamento e sem alimentação. Participação no campo de treinos.

Reservas sem pagamento NÃO serão aceites!

CONVITE OFICIAL & DIRETIVAS
GINÁSTICA RÍTMICA
Spring Camp



3. Treinadora

Silviya Petrova Miteva (29 novembro 1966)

- Treinadora da seleção nacional da Bulgária - 2001 a 2013
- Treinadora da ginasta Silviya Miteva – 3 vezes medalha de bronze em Campeonatos da Europa, 3 vezes medalha de bronze em Campeonatos do Mundo, Medalha de bronze nos Jogos Mundiais e Universíadas. Finalista dos Jogos Olímpicos de Londres em 2012.
- Juíz internacional – de 2009 até 2012
- Membro da Seleção Nacional de Ginástica Rítmica da Bulgária - Conjuntos
- Vice Campeã da Europa em 1982 – conjuntos
- Ginasta suplente no Campeonato do Mundo em 1981 e na Taça do Mundo em 1983

4. Programa

Dia	8 (Terça)	9 (Quarta)	10 (Quinta)	11 (Sexta)	12 (Sábado)	13 (Domingo)
Manhã Sessão 1	3 horas	3 horas	3 horas	3 horas	3 horas	3 horas
Tarde Sessão 2	3 horas	3 horas	-	3 horas	-	Exibição na Gala Final
Taça do Mundo				x	x	x

- Técnica de Aparelho
- Aquecimento Específico, Preparação física geral
- Alongamentos e Flexibilidade
- Coreografia para a Gala Final

5. Participantes

Máx. 30 ginastas.

6. Condições de Participação

Todas as ginastas devem ter o seguinte:

- Seguro Médico/Saúde/ Acidentes (cópia da apólice)
- Fatos de competição, Elásticos, etc.
- Todos os aparelhos de competição

CONVITE OFICIAL & DIRETIVAS
GINÁSTICA RÍTMICA
Spring Camp



7. Condições de Pagamento

- Pede-se gentilmente a cada participante que preencha o descritivo da transferência da seguinte forma: Spring Camp Portimao 2018
- Banco: Millennium BCP
- BENEFICIÁRIO: Federação de Ginástica de Portugal
- IBAN: PT50 0033 0000 0188 0157 8909 6
- BIC/Swift: BCOMPTPL
- O participante é responsável por todas as eventuais comissões bancárias relativas às transferências bancárias.

Data limite para pagamento: 9 abril 2018

CONVITE OFICIAL & DIRETIVAS
GINÁSTICA RÍTMICA
Spring Camp



Ginástica Rítmica
SPRING CAMP 2018

Inscrição Nominativa

(enviar para: rgportugal@gympor.com – TB, data limite: 9 de Abril)

Nome		Apelido	
-------------	--	----------------	--

País	
-------------	--

Data de Nascimento		Idade	
---------------------------	--	--------------	--

Email	
--------------	--

Pacote 1 (460 €)	Pacote 2 (415€)	Pacote 3 (150€)

Data:

Assinatura: