

# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



<b>CIRCULAR Nº 0036/2021</b>	Lisboa, 3 de março de 2021
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> AT's e Clubes	
<b>ASSUNTO:</b> Ginástica Rítmica – Convocatória Estágio Preparação Prova Internacional – SN Sénior	

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio convocar as ginastas abaixo indicadas para um estágio, a decorrer entre 15 e 22 de março, em Lisboa, sob a supervisão da treinadora nacional Darina Vasileva.

Todas as ginastas e treinadoras deverão cumprir com as normas emanadas pela FGP relativamente à retoma dos treinos.

Bárbara Santos	AAE	2004
Dália Porokhnya	GCP	2004
Rita Araújo	GCP	2003

No estágio a Treinadora Nacional, será coadjuvada pela treinadora Sandra Nunes, em alguns momentos.

## Programa:

Data	Dia semana	Horário treino
15 março	Segunda-feira	8h30-12h00 / 13h30-17h00
16 março	Terça-feira	8h30-12h00 / 13h30-17h00
17 março	Quarta-feira	9h00 - 14h00
18 março	Quinta-feira	8h30-12h00 / 13h30-17h00
19 março	Sexta-feira	8h30-12h00 / 13h30-17h00
20 março	Sábado	9h00 - 14h00
21 março	Domingo	Descanso
22 março	Segunda-feira	8h30-12h00 / 13h30-17h00

## Refeições:

A FGP assume o pagamento dos almoços das ginastas.



# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



## Objetivos do estágio:

- Consolidação técnica dos exercícios;

As ginastas devem ser portadoras dos seus próprios aparelhos e equipamento, bem como elásticos e pesos.

Cumprimentos,

O Presidente

Luís Arrais

