

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)



CIRCULAR Nº 0033/2021	Lisboa, 2 de março de 2021
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina – Estágio da Seleção Nacional	

Exmos. Senhores,

No âmbito do Alto Rendimento em Ginástica Artística Feminina, convocam-se as ginastas e técnicos abaixo listados, para um estágio da Seleção Nacional, a decorrer de 4 a 6 de março, no Centro de Alto Rendimento (CAR) de Anadia.

Todos os elementos presentes deverão efetuar o teste à covid-19 antes do início do estágio e deverão cumprir com as normas emanadas pela FGP relativamente à retoma dos treinos.

Objetivos:

Criação de dinâmicas de trabalho para a melhoria da técnica de execução e performance das ginastas.

Preparação das ginastas seniores para o Campeonato da Europa (CE). As ginastas em processo para o CE realizam prova de controlo no dia 6.

Ginastas:

ACM – Beatriz Dias e Filipa Martins

GCP – Benedita Guimarães, Maria Menezes, Maria João Mendes, Mariana Parente

LGC – Francisca Cancela, Maria Calisto e Mariana Marianito

SpCP – Carolina Marques, Lia Sobral, Mafalda Costa e Rafaela Ferreira

Enquadramento técnico:

Cristina Gomes, Paula Barata, Sara Nabais e José Ferreirinha

Fisioterapeuta:

Carolina Melo

Programa de Treinos:

5f – 17h30/21h00

6f – 10h00-13h00 / 17h00-20h00

sábado – 10h00-13h00



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)



Deslocações:

Dia 4: Encontro no CAR às 17h15.

Dia 6: Regresso a casa após treino da tarde.

Alojamento e Refeições:

Estalagem de Sangalhos

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos

O Presidente

Luís Arrais

