

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)

Membro do:

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



CIRCULAR Nº 0185/2018	Lisboa, 30 de outubro de 2018
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes de GAM	
ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina – Estágio da Seleção Nacional	

Exmos. Senhores,

No âmbito do Alto Rendimento em Ginástica Artística Masculina convocam-se os ginastas e técnicos abaixo indicados, para participarem no estágio da Seleção Nacional, no período de 1 a 3 de novembro, a realizar no CAR da Anadia.

Objetivos:

- Trabalhar para a melhoria da técnica de execução/performance dos ginastas;
- Criação de dinâmicas de trabalho para o desenvolvimento dos ginastas da SN;
- Avaliar e definir objetivos técnicos para os ginastas.

Ginastas:

Hugo Viegas (GCM)

Luis Léchaud (LGC)

Diogo Ribeiro, Diogo Ramos, Eduardo Dray, Filipe Almeida, Marcelo Marques e Manuel Santos(GCP)

Guilherme Campos, João Rios e José Nogueira (SpCP)

Joel Catarino (UDRZA)

Serão convidados a participar no estágio (a expensas próprias) os seguintes ginastas:

Francisco Noevo (GCM)

Miguel Freitas (SpCP)

Tiago Lopes (CGA)

Enquadramento técnico:

Pedro Almeida (Treinador Nacional), Diogo Soares, Bruno Narra, Pedro Monteiro e Paulo Simões.

Programa de Treinos:

Os horários e os programas técnicos são da responsabilidade do treinador nacional.

Dia 1: 16h30 - 20h30

Dia 2: 10h00 - 13h00 e 16h30 - 19h00

Dia 3: 9h00 - 12h00 e 14h00 - 17h00



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)

Membro do:

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



Deslocações:

Dia 1: Concentração no CAR às 16h00. Para a delegação de Lisboa: saída às 10h30 da FGP.

Dia 3: Regresso a casa após a última sessão de treino.

Cumprimentos,

A Secretária Geral

Paula Araújo

