

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)

CIRCULAR Nº 164/2014

Lisboa, 01/08/2014

DISTRIBUIÇÃO: Clubes com ginastas e treinadores participantes e Associações Territoriais

ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina: Estágio da Seleção Nacional Seniores

Exmos. Senhores,

No âmbito do Sistema de Alto Rendimento de Ginástica Artística Masculina, vimos por este meio convocar os ginastas e os técnicos abaixo indicados, para participarem no estágio nacional no período de 4 a 9 de agosto de 2014, a realizar no Centro de Alto Rendimento da Anadia.

Ginastas:

GCM – Tiago Barbosa

LGC- Bernardo Almeida, Gustavo Simões e Tiago Bessa

GCP – Luís Araújo, Simão Almeida, Francisco Fragoso, Vasco Barata,

SpCP – Diogo Romero e Ricardo Martins

Responsável Técnico Sénior: Pedro Almeida

Treinador: José Augusto Dias

Objetivos:

- 1 - Progredir tecnicamente na aprendizagem e consolidação de elementos, ligações, 1/2 ou exercícios simplificados visando os exercícios competitivos previstos para o CM 2014;
- 2 - Melhorar a Condição Física Geral e Específica;
- 3 – Observação e preparação dos ginastas com vista à seleção para o CM de 2014.

Programa de Treinos

Os horários e os programas técnicos são da responsabilidade dos coordenadores das seleções.

Deslocações no dia 4 de agosto:

Partida de Lisboa – dia 4 de agosto às 13h30 na FGP

Ginastas do Porto – Concentração no CAR às 16.30

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

A Secretária Geral

Paula Araújo

