

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 0180/2013	LISBOA, 7 de agosto de 2013
DISTRIBUIÇÃO: Clubes com ginastas e treinadores participantes, ADG's, ANJGD, Imprensa. Associações Territoriais.	
ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina: Estágio – CAR Anadia - 12 a 17 Agosto / 26 a 31 Agosto 2013	

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 nos Estágios Nacionais a realizar nos períodos de 12 a 17 de agosto e de 26 a 31 de agosto de 2013, no Centro de Alto Rendimento da Anadia.

Ginastas seniores:

Luís Araújo (GCP)
Simão Almeida (GCP)
Francisco Fragoso (GCP)
Vasco Barata (GCP)
Gustavo Simões (LGC)
Tiago Bessa (LGC)
Diogo Romero (SpCP)
Ricardo Martins (SpCP)
Tiago Barbosa (GCM)

Ginastas juniores:

Bernardo Almeida (LGC)
Pedro Dourado (GCP)
Pedro Guimaraes (GCP)
Francisco Araújo (GCP)
Frederick Farley (SpCP)
Manuel Brandão (GCM)
Rafael Sá (CDN) *

* O ginasta em causa participará apenas no estágio de 26 a 31 de agosto de 2013

Treinadores: Pedro Almeida, José Augusto, Manuel Campos e Paulo Mota

Fisioterapeuta: Ricardo Ferreira

Objetivos:

1º Evoluir tecnicamente visando o CM Sen Set./Out. 2013, CE Jun Maio 2014 e JO Juventude/Ago. 2014;

2º Corrigir técnicas de base;



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)

Programa de Treinos

- Seg. - 17:00 - 20:30
- Ter. e qua. - 10:00 - 13:00 - 17h00 - 20h00
- Qui. - 9:30 - 13:00
- Sex. - 10:00 - 13:00 - 17h00 - 20h00
- Sábado - 9:30 - 13:00
- Regresso a casa após treino de sábado

Nota: Estes horários podem sofrer alterações.

Deslocações:

Ginastas de Lisboa - Saída de Lisboa (Sede FGP) às 14h00.

Ginastas do Porto - Encontro às 16h30 no CAR.

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos e subscrevemo-nos,

Federação de Ginástica de Portugal
Diretor Técnico Nacional

(José Carlos Manaças)

