

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 0190/2016	Lisboa, 03 de agosto de 2016
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica Aeróbica – Estágio Monica Darone	

Exmos. Senhores,

A Federação de Ginástica de Portugal vem por este meio divulgar o estágio que se vai realizar com a conceituada treinadora Italiana de Ginástica Aeróbica, Monica Darone, entre os dias 7 e 10 de Setembro de 2016.

Informações detalhadas serão enviadas posteriormente.

Evento: Condição física específica e aperfeiçoamento técnico em Ginastica Aeróbica, com Mónica Darone.

Data: 7 a 10 de setembro de 2016

Local: União Recreativa do Dafundo

Rua 1º de Maio, nº12 B 1495-745 Dafundo

GPS: 38.706230, - 9.250460

Currículo (resumido) Monica Darone:

- Especialista em Ginástica Aeróbica – Federação de Ginástica Italiana;
- Colabora com a Seleção Nacional Júnior de Ginástica Aeróbica – Federação de Ginástica Italiana;
- Gestora de Projectos de “Body Music and Movement”, nas disciplinas complementares de Aerodance, Aerostep e Hip Hop, na Federação de Ginástica Italiana;
- Instrutora de Ginástica Aeróbica no sector da competição da Federação de Ginástica Italiana;
- Juiz internacional de Ginástica Aeróbica;
- Diretora Técnica "A.S.D. Gymnastics Valentia" - Valenza (AL) – Itália;
- Instrutora de Fitness "Professione Fitness", Itália;
- Instrutora de Pilates certificada por “FIF” Itália;
- Instrutora de treino funcional certificada por “EAFA”.

Objetivos:

- Melhorar a execução e nível técnico dos ginastas;
- Melhorar a condição física dos ginastas;
- Aumentar o conhecimento dos treinadores (formação contínua acreditada pelo IPDJ).



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)

Vertentes:

- Estágio com treinos direccionados aos ginastas iniciados, juvenis, juniores elite e seniores elite;
- Ação de formação teórico-prática acreditada pelo IPDJ (2.8 créditos):
 - Condição física específica da Ginástica Aeróbica;
 - Aperfeiçoamento da execução dos ginastas na Ginástica Aeróbica;
 - Aperfeiçoamento do nível técnico dos ginastas de Ginástica Aeróbica.

Grupos Etários do estágio:

- A. Iniciados e Juvenis (INI/JUV) (máximo 20);
- B. Juniores e Seniores Elite (JUN/SEN) (máximo 20).

Condições de participação no estágio e acção de formação:

- Treinadores filiados na FGP, **na época 2016/17** e com a Cédula de Treinador de Desporto (CTD) válida. (Máximo 20, por ordem de inscrição, sendo que os treinadores com ginastas a participar no estágio têm prioridade). Não é permitida assistência a agentes não inscritos;
- Ginastas filiados na FGP, **na época 2016/17**, com as seguintes condições:
 - ❖ Ginastas Iniciados (1ª divisão):
 - Raparigas: 6 primeiras classificadas no último Campeonato Nacional, em Individual Feminino;
 - Rapazes: Participantes no último Campeonato Nacional, na categoria de Individual Masculino;
 - ❖ Ginastas Juvenis (1ª divisão):
 - Raparigas: 6 primeiras classificadas no último Campeonato Nacional, em Individual Feminino;
 - Rapazes: Participantes no último Campeonato Nacional, na categoria de Individual Masculino;
 - ❖ Ginastas Juniores Elite e Seniores Elite (todas as categorias) que participaram no último Campeonato Nacional;

Notas:

- Caso as 20 vagas no grupo etário INI/JUV não sejam preenchidas, poderão participar ginastas da 1ª divisão (INI e JUV), por ordem de inscrição (Inscrição II), sendo prioritário o escalão de Juvenis, até as 20 vagas serem preenchidas;
- Caso as 20 vagas no grupo etário JUN/SEN não sejam preenchidas, poderão participar ginastas da 1ª divisão (JUN e SEN), por ordem de inscrição (Inscrição II), sendo prioritário o escalão de Juniores, até as 20 vagas serem preenchidas;



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



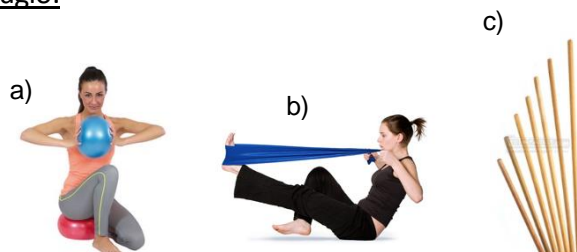
Filiada na:

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)

- A FGP informará, caso as vagas não sejam preenchidas (para realização da inscrição II);
- Os ginastas têm de ser acompanhados, obrigatoriamente, por um treinador.

Materiais que cada ginasta deverá trazer para o estágio:

- Pilates Soft Ball;
- Banda elástica;
- Bastão Gímnico.



Inscrição (estágio e acção de formação):

- Gymbase (estágio - **Ginastas**);
- Formulário de inscrição online: <https://engym.wufoo.com/forms/m1poplu41a3dd70/> (acção de formação - **Treinadores**).

Data limite de inscrição:

- Inscrição I: **19 de agosto** 2016;
- Inscrição II (caso as 20 vagas por faixa etária não sejam preenchidas na inscrição I): **26 de agosto** 2016.

Responsabilidade da FGP: Organização do estágio e acção de formação.

Responsabilidade dos Clubes/Entidades: Despesas de transporte, alojamento e alimentação.

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

A Secretária Geral

Paula Araújo

