



GINÁSTICA - TRAMPOLINS E TUMBLING

COMO MEIO COMPLEMENTAR DO TREINO

7 DE DEZEMBRO DE 2019 (SÁBADO)
14H ÀS 19H | GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

FORMADORES:

CARLOS PAIS E DIOGO PAIS

OBJECTIVOS DA ACÇÃO:

- Abordar conceitos da utilização de meios auxiliares e/ou complementares (trampolim, minitrampolim, pista de tumbling insuflável, fast track, elásticos, cintos e outros) no Treino em Ginástica;
- Dar noções essenciais para o ensino/aprendizagem de elementos acrobáticos básicos na Ginástica (transversais a várias disciplinas gímnicas e específicos de cada uma das disciplinas);
- Transmitir orientações metodológicas na utilização destes meios auxiliares e/ou complementares no processo de treino da GAF, GAM, ACRO, TeamGym e GpT.

N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 1.0; Código da Ação em apreço é: 54221344
(Componente específica)

Inscrições: <https://forms.gle/G7Hbo2XYgEqwyHqb6>

INFORMAÇÕES: JOSECARLOSMANACAS@GCP.PT

CUSTO: 30,00€

NIB: 0010 0000 26602950002 53

Nº LIMITADO DE VAGAS (PRIORIDADE – ORDEM DE RECEPÇÃO DA INSCRIÇÃO C/PAGAMENTO)



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

apoio:



Federação
de Ginástica
de Portugal

www.gcp.pt