

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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

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



CIRCULAR Nº 0192/2021	Lisboa, 23 de setembro de 2021
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes de GAM	
ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina – Convocatória Estágio da Seleção Nacional	

Exmos. Senhores,

No âmbito do Alto Rendimento em Ginástica Artística Masculina, convocam-se os ginastas e técnicos abaixo listados, para um estágio da Seleção Nacional, a decorrer de 27 de setembro a 2 de outubro, no Centro de Alto Rendimento da Anadia.

Objetivos:

- Preparação para o Campeonato do Mundo (CM) – ginastas selecionados.
- Criação de dinâmicas de trabalho para a melhoria da técnica de execução e performance dos ginastas.

Ginastas:

GCP – Diogo Ramos, Diogo Ribeiro, Filipe Almeida, Francisco Martins, Manuel Santos e Marcelo Marques

GCM – Hugo Viegas e Francisco Noevo

LGC – Bernardo Almeida*

SpCP – Guilherme Campos*, João Rios, José Nogueira* e José Reis

* em preparação para o CM, estes ginastas devem concentrar-se na Anadia no dia 26.

Enquadramento técnico:

José Dias (Treinador Nacional), Pedro Almeida, Manuel Campos e Paulo Mota

Fisioterapeuta:

Michael Viegas

Programa geral de treinos:

2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Sábado
17h00-20h00	10h00-13h30 17h00-20h00	10h00-13h00 17h00-20h00	17h00-20h00	10h00-13h30 17h00-20h00	11h00-14h30



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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

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



Programa para ginastas em preparação para o Campeonato do Mundo:

Domingo	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Sábado
18h-20h	10h30-12h30 17h-20h	10h-13h30 17h-20h	17h-20h	17h-20h	10h-13h30 17h-20h	11h-14h30

Deslocações:

Dia 27: Encontro no CAR às 16h30. Ginastas e treinadores de Lisboa, saída da FGP às 10h30.

Dia 2: Regresso a casa após almoço.

Alojamento e Refeições:

Estalagem de Sangalhos.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

A Diretora Executiva

Teresa Loureiro

