

Ficha de Inscrição

Nome _____

Morada _____

Cod.Postal _____ Localidade _____

Distrito _____

Telefone _____ Telemóvel _____

Data de Nascimento _____

Email _____

Preço de Inscrição no Curso: 65,00 €

Portador do Cartão da Ginástica: 60,00 €

Preço Estágio Técnico: 15,00 €

Modo de Pagamento:

Numerário (apenas na Sede da FGP)

Cheque

Transferência através do NIB: 0018 0000 50924642020 49

(agradece-se o envio do comprovativo da transferência bancária)

Curso de Treinador: _____ (*)Estágio Técnico: _____

(*) *Classe TG a que pertence:* _____

Cheques endossados à Federação de Ginástica de Portugal:

Estrada da Luz, Nº 30 A, 1600-159 Lisboa

Tel: 21 814 11 45 / Fax: 21 814 29 50

E-mail: engym.cursos@gympor.com

Data: ____ / ____ / ____ Assinatura: _____

Apoios:



Curso de Treinadores de TeamGym – Grau 1

Estágio Técnico TeamGym



Colégio Militar

17, 18 e 19 de Abril 2009

Exame Teórico – 25 de Abril – F.G.P.



Áreas de interesse: Classes de TeamGym

Destinatários Curso de Treinadores:

Treinadores, Técnicos e Monitores;

Alunos de Educação Física nas ESE's ou Faculdades;

Alunos de Opção Desporto;

Professores de Educação Física;

Outros sujeitos a aprovação.

Destinatários Estágio Técnico:

Ginastas das Classes TeamGym participantes no Campeonato Nacional de TeamGym.

Formadores: Jacob Bie-Hansen e Sara Stromberg

- Treinador Principal da Silkeborg Mens' Team, Denmark – Equipa vencedora do último Campeonato da Europa de TeamGym;

- Em 2008 iniciou um projecto a longo termo, no mínimo de 10 anos, para treinar uma equipa de raparigas com 12 anos que competem a nível nacional;

- Campeã da Europa em 2008 na Ling Womens' Team of Sweden;

- Treinadora TeamGym Juniores Dinamarca.

Avaliação do Curso: A avaliação final teórica, confere ao candidato a condição de aprovado ou não aprovado, é realizada dia 25 de Abril de 2009 na Federação de Ginástica de Portugal.

Atenção:

- As inscrições serão aceites por ordem de recepção;

- Só serão confirmadas as inscrições após pagamento da taxa respectiva;

- Nº mínimo de Formandos: 10 para o Curso e 15 para o *Estágio*

- Nº máximo de Formandos: 40 para o Curso e 60 para o *Estágio*

- As inscrições deverão dar entrada nos Serviços Administrativos da FGP até **dia 14 de Abril 2009**

Observações / informações úteis:

Colégio Militar

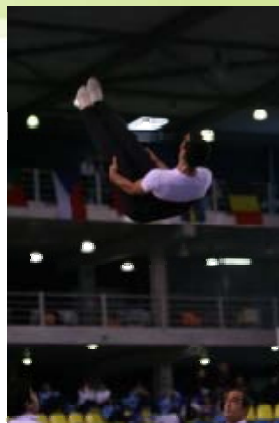
Largo da Luz, 1600-498 Lisboa

- As refeições são da responsabilidade de cada formando;

- O valor de inscrição inclui **Diploma de Aprovação**

Para mais informações contacte: Filipe Jesus

E-mail: engym.cursos@gympor.com



Programa 17 de Abril (6ª Feira)

19h30 – Abertura do Curso

20h00 – Biomecânica, Corrida e Transições

21h30 – Exercícios e Técnicas de Tumbling / Estágio Técnico (Prática)

23h00 - Termina do 1º dia

Programa 18 de Abril (Sábado)

09h00 – Exercícios e Técnicas em Mini-Trampolim

13h00 Almoço

14h30 – Coreografia (Técnica e Estética)

17h30 – Coffee Break

18h00 – Trampolim e Tumbling / Estágio Técnico (Prática)

21h00 – Termina do 2º dia



Programa 19 de Abril (Domingo)

09h00 – Ajudas, Eficiências nas Ajudas e Treino Especializado

13h00 Almoço

14h30 – Aspectos Psicológicos, Espírito de Equipa e Preparação de Equipa.

Compreender o Código de Pontuação

17h30 – Coffee Break

18h00 – Coreografia / Estágio Técnico (Prática)

20h00 – Termina do 3º dia



Programa 25 de Abril (Sábado) – F.G.P.

15h00 – Avaliação Teórica do Curso

17h00 – Termina do Curso

