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)

Workshop 13: Ginástica Aeróbica, Fatores Condicionantes para Chegar a Ginasta Elite Júnior

FORMAÇÃO ONLINE

FORMADOR: MARTA COUTINHO
DATAS: 4 DE JUNHO A 31 DE JULHO 2020

CONTEÚDOS

- Planeamento de treino (pré-época, preparação, pré-competitivo, competitivo, transição);
- Estrutura técnica da disciplina (características especificas, categorias, escalões);
- Conteúdos técnicos (elementos de dificuldade, acrobáticos, coreografia, música);
- Estrutura nacional da disciplina (competições nacionais e divisões).