



FEDERAÇÃO MINEIRA DE GINÁSTICA

CNPJ 18.228.577/0001-10

Inscrição Estadual: Isento

Av. Olegário Maciel, 311 - Sl. 210 - Telefax: (31) 3201-8711 - CEP 30180-110 - BH - MG

Belo Horizonte, 29 de outubro de 2019.

CIRCULAR DA PRESIDÊNCIA

Nº CP-004/2019

ASSUNTO: Curso Técnico de Ginástica Artística Feminina
nov 2019

Prezados,

Encaminhamos as informações sobre o “Curso Técnico de Ginástica Artística Feminina” a ser realizado nos dias 23 e 24 de novembro de 2019, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Pampulha, Belo Horizonte.

CURSO TÉCNICO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

DATA: 23 e 24 de novembro de 2019.

LOCAL: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG
Campus Pampulha, Belo Horizonte - MG

MINISTRANTE:

Professor Roger Medina

- Formado em Educação Física pela Universidade de Ribeirão Preto
- Curso de Ginástica Artística da Academia Brasileira de Treinadores - COB
- Comissão Técnica da Seleção Brasileira Permanente de GAF - 2002
- Participou na formação de ginastas brasileiras nos Ciclos Olímpicos de 2004, 2008 e 2012
- Treinador Chefe da seleção feminina juvenil e adulta da Argentina - 2019

PÚBLICO ALVO: Técnicos de Ginástica, Professores de Educação Física, Acadêmicos de Educação Física e demais interessados.

VAGAS: 40 participantes, por ordem de inscrição, devidamente comprovadas.

Data limite para inscrição 20 de novembro de 2019

OBJETIVO: O curso visa a introdução do conteúdo básico de Ginástica Artística e formação de técnicos e professores para atuação nas aulas de Educação Física nas escolas e no treinamento básico da GAF.

CARGA HORÁRIA: 12 horas



FEDERAÇÃO MINEIRA DE GINÁSTICA

CNPJ 18.228.577/0001-10

Inscrição Estadual: Isento

Av. Olegário Maciel, 311 - Sl. 210 - Telefax: (31) 3201-8711 - CEP 30180-110 - BH - MG

PROGRAMAÇÃO DO CURSO

23/11/2019 - Sábado:

08:00 - 10:00 - Parte Teórica

10:00 - 10:15 - Coffee Break

10:15 - 12:00 - Solo

- 1- Preparação física geral de membros inferiores

12:00 -14:00 - Almoço

14:00 - 16:30 - Solo

1. Aquecimento
2. Preparação física específica
3. Acrobacias básicas para frente e para trás

16:30 - 16:45 - Coffee Break

16:45 - 18:00 - Salto

1. Über
2. Yurchenko

24/11/2019 - Domingo:

08:00 - 9:30 - Paralelas

1. Aquecimento específico
2. Preparação física específica

09:30 - 09:45 - Coffee Break

09:45 - 12:00 - Paralelas

1. Básicos importantes (B.B.)

12:00 -14:00 - Almoço

14:00 - 16:30 - Paralelas

1. Aquecimento
2. Isometrias importantes
3. Básicos importantes (B.A.)

16:30 - 16:45 - Coffee Break

16:45 - 18:00 - Trave

1. Aquecimento na trave
2. Balé
3. Saltos ginásticos básicos
4. Acrobáticos básicos
5. Flexibilidade



FEDERAÇÃO MINEIRA DE GINÁSTICA

CNPJ 18.228.577/0001-10

Inscrição Estadual: Isento

Av. Olegário Maciel, 311 - Sl. 210 - Telefax: (31) 3201-8711 - CEP 30180-110 - BH - MG

INVESTIMENTO:

<u>Inscrições</u>	<u>Valor</u>
A) Profissionais de Educação Física com o CREF em dia	R\$ 150,00
B) Acadêmicos	R\$ 100,00
C) Demais interessados	R\$ 200,00

Ficha de inscrição em anexo

- Favor preenchê-la e enviar por e-mail para: fmineiradeginastica@gmail.com

A ficha deve ser enviada em arquivo de Excel acompanhada da cópia do comprovante de depósito identificado e do comprovante de situação de estudante acadêmico e/ou da Carteira do CREF, em arquivo a parte.

Data limite para inscrição 20 de novembro de 2019

O pagamento deverá ser feito na seguinte conta da FMG:

Federação Mineira de Ginástica:

Caixa Econômica Federal -
Banco **104** - Ag. **0536** - Agência Olegário Maciel
Conta nº **1350-0** - Operação **003**
Belo Horizonte.

Todos os comprovantes de pagamento realizados deverão ser enviados para o e-mail da FMG:

fmineiradeginastica@gmail.com

com cópia para o novo e-mail financeiro:

fmgfinadm@gmail.com

Atenciosamente,

Katya Mourthé
Presidente de FMG