



**PROGRAMA TÉCNICO
SELEÇÕES TERRITORIAIS GR
AGIM
2022-23**



Missão

Desenvolver a Ginástica Rítmica a nível territorial, em estreita colaboração com os clubes e as associações desportivas, tendo por base a criação de uma imagem de rigor e de organização assente numa filosofia ativa e dinâmica com a formação da Seleção Territorial de Ginástica Rítmica nas modalidades de Individual e de Conjunto.

Objetivos

- Detetar e identificar jovens ginastas que revelem interesse na Ginástica Rítmica e evidenciem características distintas a nível técnico, distinguindo-se no seu desempenho em contexto de treino e competição;
- Selecionar as ginastas, promover e monitorizar um trabalho contínuo em conjunto com os Clubes;
- Cumprir as orientações do Programa Técnico-Pedagógico, elaborado pela Treinadora Territorial;
- Possibilitar a participação das ginastas em competições nacionais, territoriais e internacionais;

Seleção Territorial AGIM

Ginastas/Escalões etários

Nome	DN	2022	2023
INICIADAS			
JUVENIL			
SARA JESUS	2011	11 anos	12 anos
JÚNIOR			
MARIANA COSTA	2010	12 anos	13 anos
MARGARIDA FÉLIX	2009	13 anos	14 anos
EMA VIEIRA	2009	13 anos	14 anos
FILIPA GOMES	2009	13 anos	14 anos
SÉNIOR			
MARIA AUGUSTO	2007	15 anos	16 anos
SOFIA BANAKH	2007	15 anos	16 anos



Estrutura Técnica da Seleção Territorial

- Treinadora responsável designado pela Associação Territorial,
- Treinadora de Individuais,
- Treinadora de Conjuntos,
- Apoio técnico - observação e controlo mensais,
- Reuniões técnicas entre a treinadora responsável e as treinadoras locais.

Operacionalização

Iniciadas – selecionar 3 ginastas com perfil para Individual,

Juvenis - selecionar 3 ginastas com perfil para Individual, e seis ginastas com perfil para Conjunto

Juniores –selecionar 3 ginastas com perfil para Individual,

Seniores –selecionar 2 ginastas com perfil para Individual.

Planeamento Anual

O Planeamento Anual integra o Programa Técnico-Pedagógico, os conteúdos para o desenvolvimento dos diferentes escalões etários e as provas nacionais e internacionais previstas para as seleções territoriais.

Durante o ano serão realizados estágios, assim como, controlos e observações presenciais e online.

Estágios

I Estágio – 17 a 21 de dezembro

Requisição Treinadora Regional – 19 a 22 de dezembro

II Estágio – 18 a 25 de fevereiro

Requisição Treinadora Regional – 23 e 24 de fevereiro

Objetivos dos I, II Estágios:

- Detetar e identificar jovens ginastas para integrarem as ST. Primeira abordagem ao trabalho técnico a ser realizado.



- Aquisição do estado de preparação física.
- Recuperação desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades físicas.
- Estudo e aperfeiçoamento da técnica de movimentos correspondentes.
- Composição (elaboração) do programa competitivo.

Principais recursos:

- ▶ Exercícios de preparação física geral e específica.
- ▶ Elementos de preparação coreográfica (de dança).
- ▶ Exercícios de movimentos livres e de aparelhos correspondentes ao escalão das ginastas.
- ▶ Elementos, ligações e partes dos exercícios de competição.

III Estágio – 1 a 7 de abril

Requisição Treinadora Regional – 3 a 7 de abril

IV Estágio – 3 a 11 de junho

Requisição Treinadora Regional – 5 a 7 de junho

Objetivos dos III, IV Estágios:

- Alcançar um alto nível de estado de preparação funcional.
- Aperfeiçoar o estado da preparação física específica.
- Aperfeiçoar a técnica, e a expressividade, durante a execução dos exercícios de competição.
- Formar um estado de prontidão psicológica para o alcance de bons resultados desportivos.
- Preparação tática – elaboração de algumas variantes de execução dos elementos de maior risco e procura de caminhos para correção de possíveis erros.
- Preparação integral – Realização de treinos de controlos de aprendizagem.

Principais recursos:

- ▶ Exercícios de base de movimentos livres.
- ▶ Elementos, ligações e exercícios de competição.



- ▶ Exercícios coreográficos (de dança).
- ▶ Exercícios de preparação física geral e específica.

V Estágio – 1 a 9 de julho

Requisição Treinadora Regional – 3 a 7 de julho

Objetivos:

- Alcançar a perfeição técnica e a expressividade e fiabilidade de execução dos exercícios de competição.
- Adquirir o estado de prontidão funcional para a performance em competições.
- Manter um nível ótimo das capacidades físicas específicas.
- Mobilizar as forças e formação do estado de prontidão psicológica ótima para as competições.
- Realizar os resultados planeados para as competições principais.

Principais recursos:

- ▶ Exercícios de base de movimentos livres.
- ▶ Elementos, ligações e exercícios de competição.
- ▶ Exercícios coreográficos (de dança).
- ▶ Exercícios de preparação física geral e específica.

Observações e controlos

Observação	Data		Controlo	Data	
1ª Obs.	Novembro	Online			
2ª Obs.	7 janeiro	online			
			1º Contr.	21 janeiro	online
3ª Obs.	4 março	online			
			2º Contr.	18 março	online
			3º Contr.	1 e 2 abril	presencial
			4º Contr.	14 maio	online
			5º Contr.	3 e 4 abril	presencial



Calendário Anual

2022																
Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro				
	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria
Quinta	1												1			
Sexta	2												2			
Sábado	3				1								3			
Domingo	4				2								4			
Segunda	5				3								5			
Terça	6				4				1				6			
Quarta	7				5				2				7			
Quinta	8				6				3				8			
Sexta	9				7				4				9			
Sábado	10				8				5				10			
Domingo	11				9				6				11			
Segunda	12				10				7				12			
Terça	13				11				8				13			
Quarta	14				12				9				14			
Quinta	15				13				10				15			
Sexta	16				14				11				16			
Sábado	17				15				12		Observação		17			I Estágio
Domingo	18				16				13		Observação		18			
Segunda	19				17				14				19			
Terça	20				18				15				20			
Quarta	21				19				16				21			
Quinta	22				20				17				22			
Sexta	23				21				18				23			
Sábado	24				22				19				24			
Domingo	25				23				20				25			
Segunda	26				24				21				26			
Terça	27				25				22				27			
Quarta	28				26				23				28			
Quinta	29				27				24				29			
Sexta	30				28				25				30			
Sábado					29				26				31			
Domingo					30				27		Torneio Abertura					
Segunda					31				28							
Terça									29							
Quarta									30							



Seleção Territorial Ginástica Rítmica

2023																								
Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho				
	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria
Quinta																								
Sexta																								
Sábado																								
Domingo	1																							
Segunda	2																							
Terça	3																							
Quarta	4																							
Quinta	5																							
Sexta	6																							
Sábado	7			2ª Observação								3ª Observação												
Domingo	8																							
Segunda	9																							
Terça	10																							
Quarta	11																							
Quinta	12																							
Sexta	13																							
Sábado	14							11 T.Níveis/Benji/I Enc Inf																
Domingo	15											CR 2ª Div												
Segunda	16																							
Terça	17																							
Quarta	18																							
Quinta	19																							
Sexta	20																							
Sábado	21			1ª Controlo				II Estágio				2ª Controlo												
Domingo	22			Taça da Madeira								CR 1ª Div												
Segunda	23																							
Terça	24																							
Quarta	25																							
Quinta	26																							
Sexta	27																							
Sábado	28							25 Taça de Portugal																
Domingo	29																							
Segunda	30																							
Terça	31																							
Quarta																								
Quinta																								
Sexta																								

Julho				Agosto				Setembro				
	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria	Dia	Aula	Espaço	Matéria
Quinta												
Sexta												
Sábado	1			V Estágio								
Domingo	2											
Segunda	3											
Terça	4											
Quarta	5											
Quinta	6											
Sexta	7											
Sábado	8			CN 1ª D								
Domingo	9			CN 1ª D								
Segunda	10											
Terça	11											
Quarta	12											
Quinta	13											
Sexta	14											
Sábado	15											
Domingo	16											
Segunda	17											
Terça	18											
Quarta	19											
Quinta	20											
Sexta	21											
Sábado	22											
Domingo	23											
Segunda	24											
Terça	25											
Quarta	26											
Quinta	27											
Sexta	28											
Sábado	29											
Domingo	30											
Segunda	31											
Terça												
Quarta												
Quinta												
Sexta												

- observação e controlos
- Estágio GR na Madeira.
- Com azul claro pedir a minha requisição à FGP
- calendário AGIM
- calendário DFGP
- sobreposição de provas AGIM e FGP

**Programa dos Estágios**

Conforme o previsto no Programa Técnico-Pedagógico.

Horário I Estágio – 17 a 21 de dezembro

Exemplo de um horário:

Sábado	17	Manhã	11h reunião Técnica		h/treino		
		Tarde	14h-17h	17h-19h30	5h30	todas	sen
Domingo	18	Manhã	9h-11h	11h-13h	4h	todas	jun/juv
		Tarde	15h-17h	17h-19h30	4h30	todas	sen
Segunda	19	Manhã	9h-11h	11h-13h	4h	todas	jun/juv
		Tarde	15h-17h	17h-19h30	4h30	todas	sen
Terça	20	Manhã	9h-11h	11h-13h	4h	todas	jun/juv
		Tarde	15h-17h	17h-19h30	4h30	todas	sen
Quarta	21	Manhã	9h-11h	11h-13h	4h	todas	jun/juv
		Tarde	14h-17h30		3h30	todas	sen

Reuniões Técnicas

Nos estágios das Seleção Territorial de Ginástica Rítmica são realizadas uma reunião inicial e outra de encerramento entre a treinadora responsável e as treinadoras dos clubes.

Madeira, 1 de dezembro de 2022

Helena Simas Dias

Treinadora Territorial AGIM 2022/2023