

CURSO GINASTICA ARTISTICA
29 - 30 DE ABRIL, 2017
CLUBE REGATAS FLAMENGO

PALESTRANTES:



NILSON MEDEIROS

Treinador principal da Ginastica Feminina da Venezuela nos ultimos dez anos

Treinador Jessica Lopez ginasta sul Americana mas destacada na historia dos jogos olimpicos com quatro finais Olimpicas

Melhor classificacao de uma ginasta Sul Americana nas paralelas assimetricas na historia Olimpica

Treinador principal em 3 Olimpiadas (4 finais)

Treinador principal em 7 mundiais (5 finais)

Treinador 2 jogos Pan Americanos (2 medalhas)

Treinador Centro Americanos (10 medalhas)

Palestrante Para Comitee Olimpico Brasileiro para ABT

Palestarnte para Selecionado da Espanha em 2015

14 anos treinador Universidade Americana (NCAA)

**CURSO GINASTICA ARTISTICA
29 - 30 DE ABRIL, 2017
CLUBE REGATAS FLAMENGO**



GEORGETTE VIDOR

8 anos coordenadora da selecao Brasileira de ginastica feminina

Finalista com equipe e individual no Rio 2016

15 anos treinadora chefe da selecao Brasileira

Multi medalhista Pan Americana e Mundial com Daniele Hipolito e Luisa Parente

24 anos treinadora Clube Regatas Flamengo



JESSICA LOPEZ

Ginasta Olimpica 2008 / 2012 / 2016

Medalhista Pan Americana / Sul Americana / Centro Americana

*Melhor ginasta Sul America na historia dos jogos Olimpicos
5 vezes finalist mundial*

3 vezes finalist Olimpica (2 diplomas olimpicos)

32 medalhas em copas do mundo

**CURSO GINASTICA ARTISTICA
29 - 30 DE ABRIL, 2017
CLUBE REGATAS FLAMENGO**

OBJETIVOS:

Realizar um curso internacional de ginastica artistica no Rio de Janeiro com o objetivo de proporcionar atividades de cunho educacional de qualidade e conhecimentos de conteudo tecnico relevante para profissionais da area de educacao fisica e treinadores de ginastica artistica.

Contribuir atraves de tecnicas especificas para o desenvolvimento e atualizacao da ginastica artistica de base e alto rendimento para profissionais no Estado do Rio de Janeiro.



**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

CURSO GINASTICA ARTISTICA

29 - 30 DE ABRIL, 2017

CLUBE REGATAS FLAMENGO

29 DE ABRIL 2017	PRÁTICO	CURSO	APRESENTADOR	LOCAL	TEMA
8:30 am - 9:20 am		IMPORTANCIA DA PREPARACAO ESPECIFICA PARALELAS	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
9:20 am - 9:25 am		BREAK			
9:25 am - 10:20 am		BASICO DE PARALELAS	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
10:20 am - 10:50 pm		BREAK			
10:50 pm - 12:00 pm		IMPORTANCIA DOS ELEMENTOS GIROS	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
12:00 pm - 14:00 pm		BREAK			
		CURSO	APRESENTADOR	LOCAL	TEMA
14:00 pm - 14:50 pm		BASICO E BALLET DE TRAVE	GEORGETTE VIDOR	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
14:50 Pm - 14:55 pm		BREAK			
14:55 pm - 16:00 pm		COMO MONTAR UMA SERIE DE TRAVE	GEORGETTE VIDOR	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
16:00 pm - 16:20 pm		BREAK			
16:20pm - 17:00 pm		COMO ESTRUTURAR UMA SERIE DE PARALELAS	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA GERAL
		ENCERRAMENTO			
9:00 am - 3:00 pm					
30 DE ABRIL 2017	PRÁTICO	CURSO	APRESENTADOR	LOCAL	TEMA
8:30 am - 9:20 am		LARGADAS E SAIDAS	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
9:20 am - 9:25 am		BREAK			
9:25 am - 10:20 am		LARGADAS E SAIDAS	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
10:20 am - 10:50 pm		BREAK			
10:50 pm - 12:00 pm		APRENDER A ENSINAR	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA
12:00 pm - 14:00 pm		BREAK			
		CURSO	APRESENTADOR	LOCAL	TEMA
14:00 pm - 14:50 pm		PLANEJAMENTO DE TREINAMNETO PARALELA	NILSON MEDEIROS	GINÁSIO	GINASTICA FEMININA