

PARKOUR

formação
10/30OUT
online | parque das nações

créditos: Federação Internacional de Ginástica



GINÁSTICA
Portugal



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO URBANO

apresentação

Com origem nas ruas, o Parkour pode ser resumido como a arte de ir de um ponto a outro com eficiência e fluidez.

Foi desenvolvido como um método de treino mas ao longo do tempo inspirou diversos eventos desportivos e filmes de ação, ganhando assim muitos seguidores.

filosofia

Estar em constante movimento, criar estratégias para progredir e ultrapassar obstáculos, avançar sempre! Portanto, directamente aplicado à vida.

O Parkour é um veículo para os valores da honestidade, respeito, humildade, abnegação, rigor e disciplina.

integração & lançamento

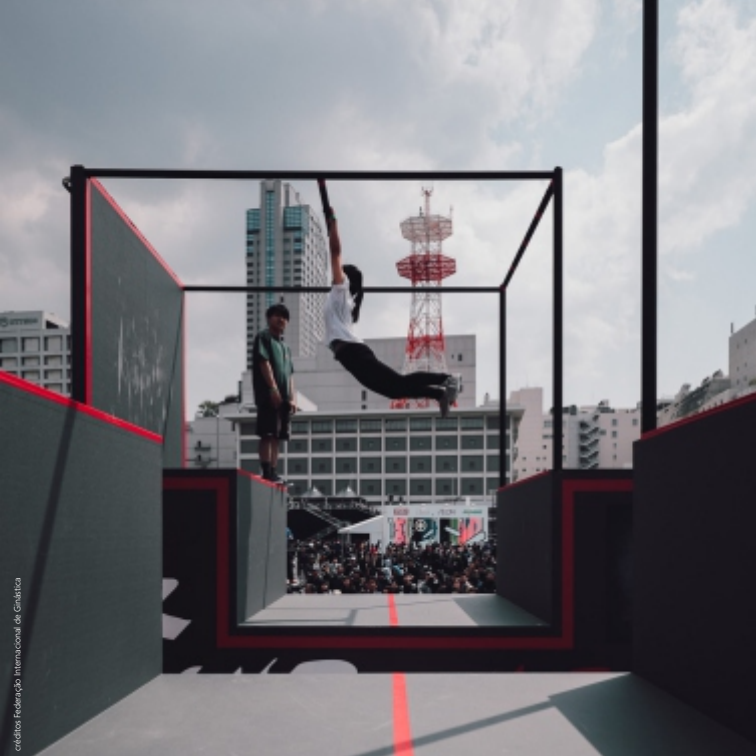
O Parkour é a mais recente modalidade da Federação Internacional de Ginástica. Nesse seguimento a Federação de Ginástica de Portugal iniciou no final de 2021 a sua relação com o Parkour.

No mês de Outubro de 2022 vai dar início ao desenvolvimento oficial do Parkour com o lançamento de:

- Open Day para a população geral
- Curso de Treinadores Grau I
- Curso de Juízes
- Curso de Treinadores Grau II (Fevereiro 2023)

Junte-se ao Parkour!





OPEN DAY

23OUT

parque das nações

objetivo

Este dia vai ser recheado de experiências. O programa inclui prática e algum enquadramento. Vai ser um momento de partilha das vantagens e influências do Parkour.

destinatários

Começamos pela população geral. Qualquer pessoa pode experimentar. Em seguida os Dirigentes, quer dos clubes desportivos como das autarquias e juntas de freguesia, para viverem o que o Parkour pode promover junto da população. Toda a comunidade gímnica está convidada.

programa

Manhã

10h00/11h00 - Prática

11h00/12h00 - Treino

12h00/13h00 - Integrar PK

Tarde

14h00/15h00 - Treino

15h00/16h00 - Prática

inscrição

Investimento: Gratuito

Inscrição obrigatória: clique no [LINK](#)

Data limite de inscrição: 20 Outubro 2022

Limite inscrições: 100 participantes.

CURSO TREINADORES | GRAU I

17a30OUT

online e presencial - parque das nações

objetivo

Capacitar Treinadores para lecionarem Parkour com qualidade em Clubes, Escolas, Juntas Freguesia e outras entidades coletivas.

regime único

Componente Única de Formação em Regime de Formação Complementar ao abrigo da Portaria .º 336/2013 de 18 de novembro. Única via para obter o Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) de Parkour em Portugal.

conteúdos 25h

- Fundamentos do processo de treino
- Princípios do treino
- Capacidades motoras
- A unidade de treino
- Treinador como formador de pessoas
- Aprender a ser treinador
- Treino desportivo como processo de ensino-aprendizagem
- Estratégias para autonomização aprendizagem
- Padrões motores e biomecânica
- Técnicas de base do Parkour
- Fundamentação técnica do treino do Parkour



inscrição

Investimento: 130€ (isento de IVA)

Inscrição e Programa: clique no [LINK](#)

Data limite de inscrição: 16 Outubro 2022

Limite inscrições: 30 participantes.

Pack PARKOUR

Inscreva-se [AQUI](#) nos Cursos de Treinador e Juíz por **135€**



CURSO JUIZES

18/20/23OUT

online e presencial - parque das nações

objetivo

Capacitar Juizes para pontuarem provas de Parkour nacionais e distritais, com qualidade.

destinatários

Qualquer pessoa pode ser juiz, desde que tenha 16 anos de idade.

conteúdos 8h

- Regras de Competição
- Tabela de ajuizamento
- Regras específicas
- Speed e Freestyle
- Tabela de Tricks e Tempo

inscrição

Investimento: 20€ (isento de IVA)

Inscrição e Programa: clique no [LINK](#)

Data limite de inscrição: 16 Outubro 2022

Limite inscrições: 30 participantes.

Pack PARKOUR

Inscreva-se [AQUI](#) nos Cursos de Treinador e Juíz por **135€**

formadores

Conhece as pessoas que vão acompanhar esta viagem pelo Parkour.



César Peixoto

Quem está ligado ao desporto, conhece este Professor. É quem pensa em Parkour há mais anos em Portugal.



Mário Guimarães

Dedicado ao ensino-aprendizagem, este Professor irá fazer a ligação entre o treinador e o praticante de Parkour - o Traceur.



Paulo Barata

Director Técnico da Formação da FGP, é também Professor universitário nas Ciências do Desporto.



João Marques

Juíz Internacional de Parkour e Academia FIG Parkour. É também o Director Técnico Nacional de Trampolins da FGP.



João Ferreira

7 anos como Traceur é finalista da licenciatura em Ciências do Desporto. Juíz Internacional de Parkour e Academia FIG Parkour.



João Almeida

Fisioterapeuta da Federação de Ginástica de Portugal, acompanha o desenvolvimento da Ginástica há vários anos.



PARKOUR

Junte-se ao Parkour!

Federação Ginástica Portugal

Estrada da Luz, 30 A
1600-159 Lisboa | Portugal
+351 218 141 145
federacao@ginastica.org
www.ginastica.org

saiba mais

Pack PARKOUR

Inscriva-se [AQUI](#) nos Cursos
de Treinador e Juiz por 135€