



UPAG - PAGU

Campamento de Entrenamiento GR UPAG 2025

2025 PAGU RG Training Camp

PROGRAMACIÓN / PROGRAM

LUGAR DEL CAMPAMENTO / PLACE: Coliseo del Centro Activo 1 del Viceministerio del Deporte – Dirección: Av. Gaspar de Villaroel y el 6 de diciembre

EXPERTAS / COACHES: Daria Trubnikova (RUS), Juliana Coradine (BRA)

COORDENADORA / COORDINATOR: Márcia Aversani Lourenço (UPAG)

FECHA/ HORARIO DATE/ TIME	ACTIVIDAD ACTIVITY	PARTICIPANTES PARTICIPANTS	LUGAR PLACE
Domingo 12/octubre - Sunday/october 12			
Todo el día All day	Llegada de los participantes Arrival of participants		
Lunes 13/octubre - Monday/october 13			
08:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
08:30 – 09:00	Inauguración – Opening Cerimony	todos - all	Gimnasio - Gym
09:00 – 10:30	Calentamiento y Preparación física Warm up & Conditioning	todos - all	Gimnasio - Gym
10:40 – 12:00	Equilibrios – Balances	todos - all	Gimnasio - Gym
12:10	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
12:30 – 13:30	Almuerzo - Lunch	todos - all	Gimnasio - Gym
14:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
14:30 – 15:00	Calentamiento Warm up	todos - all	Gimnasio - Gym
15:30 – 16:30	Giros – Pivots	todos - all	Gimnasio - Gym
16:40 – 18:00	Cinta – Ribbon	todos - all	Gimnasio - Gym
18:15	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
Martes 14/octubre - Tuesday/october 14			
08:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
08:30 – 09:45	Calentamiento y Preparación física Warm up & Conditioning	todos - all	Gimnasio - Gym
10:00 – 11:00	Salto – Jumps	todos - all	Gimnasio - Gym
11:00 – 12:00	Cinta – Ribbon	todos - all	Gimnasio - Gym
12:10	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
12:30 – 13:30	Almuerzo - Lunch	todos - all	Gimnasio - Gym
14:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym



UPAG - PAGU

14:30 – 15:30	Calentamiento y Coordinación motora Warm up & Motor coordination	todos - all	Gimnasio - Gym
15:30 – 16:20	Pre acrobatico – Pre acrobatics	todos - all	Gimnasio - Gym
16:00 – 17:30	Orientación sobre el Código de Puntuación de GR 2025/2028 Information on the RG Code of Points 2025/2028	entrenadores - coaches	Gimnasio - Gym
16:30 – 18:00	Aro – Hoop	todos - all	Gimnasio - Gym
18:15	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
Miércoles 15/octubre - Wednesday/october 15			
08:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
08:30 – 10:00	Calentamiento y Preparación física Warm up & Conditioning	todos - all	Gimnasio - Gym
10:15 – 11:00	Equilibrios – Balances	todos - all	Gimnasio - Gym
11:10 – 13:00	Pelota – Ball	todos - all	Gimnasio - Gym
13:15	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
13:40	Almuerzo - Lunch	todos - all	hotel
Jueves 16/octubre - Thursday/october 16			
08:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
08:30 – 10:00	Calentamiento y Preparación física Warm up & Conditioning	todos - all	Gimnasio - Gym
10:00 – 10:30	Salto – Jumps	todos - all	Gimnasio - Gym
10:40 – 12:00	Mazas – Clubs	todos - all	Gimnasio - Gym
12:10	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
12:30 – 13:30	Almuerzo - Lunch	todos - all	Gimnasio - Gym
14:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
14:30 – 15:30	Calentamiento y Preparación física Warm up & Conditioning	todos - all	Gimnasio - Gym
15:30 – 16:30	Giros – Pivots	todos - all	Gimnasio - Gym
16:0 – 18:00	Passos de danza Dance steps	todos - all	Gimnasio - Gym
18:15	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
Viernes 17/octubre - Friday/october 17			
08:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
08:30 – 11:30	Clases Creaciones coreográficas con aparatos Passos de danza Classes Choreographic creations with apparatus Dance steps	todos - all	Gimnasio - Gym
11:45	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
12:00 – 13:00	Almuerzo - Lunch	todos - all	Gimnasio - Gym
13:30	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
14:00 – 15:00	Charla para gimnastas / Talk with gymnastics	Gimnastas y entrenadores	Gimnasio - Gym



UPAG - PAGU

15:00 – 18:00	Clases Juegos y expresión corporal Classes Games and body expresión	todos - all	Gimnasio - Gym
18:15	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
Sábado 18/octubre - Saturday/october 18			
09:00	Salida del transporte - Transport	todos - all	Hotel -Gimnasio Hotel - Gym
09:30 – 11:30	Clases y presentación Danza folclórica de los países Classes and presentation Folk dance of the countries	todos - all	Gimnasio - Gym
11:30	Cierre / Closing	todos - all	Gimnasio - Gym
12:30	Salida del transporte - Transport	todos - all	Gimnasio - Hotel
13:00	Almuerzo - Lunch	todos - all	hotel
Domingo 19/octubre - Sunday/october 19			
Todo el día	Salida de los participantes		

INFORMACIONES IMPORTANTES:

1. Las gimnastas deben usar los uniformes de su país en las clases/entrenamientos (en la medida de lo posible todos los días)
2. Las gimnastas deben tener sus aparatos individuales;
3. Todos los entrenadores deben participar activamente en las clases, es decir, no deben estar filmando o escribiendo solamente, deben corregir y colaborar con el aprendizaje de sus gimnastas durante las clases;
4. Para las clases de Danza folclórica de los países, por favor traer músicas típicas de su país;
5. Por favor, atención a los horarios del transporte;
6. Traer los siguientes materiales: cuerda, aro, pelota, mazas, cinta, cubo, pesas, banda elástica, 2 pelotas de tenis.

IMPORTANT INFORMATION:

1. Gymnasts must wear the uniforms of their country in classes/training (as far as possible every day);
2. Gymnasts must have their individual apparatus;
3. All coaches must actively participate in the classes, that is, they must not only be filming or writing, they must correct and collaborate with the learning of their gymnasts during the classes;
4. For the Folk Dance classes of the countries, please bring typical music from your country;
5. Please pay attention to the transport schedules;
6. Bring the following materials: rope, hoop, ball, clubs, ribbon, cube, weights, elastic band, 2 tennis balls.

Márcia Aversani Lourenço
Presidente CT GR UPAG