

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

CIRCULAR Nº 0045/2025	Lisboa, 4 de abril de 2025
DISTRIBUIÇÃO: ATs, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina: Campeonatos Nacionais 2ª divisão	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização dos Campeonatos Nacionais da 2ª divisão de Ginástica Artística Feminina (GAF) a realizar nos dias 26 e 27 de abril de 2025.

Local: Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso
R. João da Silva, 20
1900-271 Lisboa

Dia 26 de abril

Escalões: Iniciadas (Anexo 1)
Abertura do Recinto: 9h00
Início da Competição: 9h30
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalões: Juvenis (Anexo 2)
Abertura do Recinto: 17h15 – aquecimento geral em ginásio anexo
Início da Competição: 17h45
Cerimónia protocolar: 20h45 (previsão)

Dia 27 de abril

Escalões: Juniores (Anexo 3)
Abertura do Recinto: 9h00
Início da Competição: 9h30
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalões: Seniores (Anexo 4)
Abertura do Recinto: 14h00
Início da Competição: 14h30
Cerimónia protocolar: 17h30 (previsão)



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

Direção da competição: Direção Executiva | André Nogueira
Direção Técnica | *A indicar*

Júri de apelo: *A indicar* | Direção FGP
A indicar | Membro do CA

INFORMAÇÕES

1. Participação em competição e controlo de acessos:

Só as pessoas devidamente acreditadas/inscritas têm acesso ao recinto da competição:

- A presença na competição só é autorizada a ginastas, treinadores, juízes, delegados filiados na presente época, membros da organização, da direção e órgãos sociais da FGP.
- Os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto válido.
- Clubes que participem apenas com uma ginasta, só podem ser acompanhadas por um(a) treinador(a). Não será permitido mais do que dois(duas) treinadores(as) por cada equipa e/ou grupo dentro de cada competição.
- Todas as ginastas devem ser portadoras do cartão do cidadão.

2. Modelo de competição:

A competição seguirá um modelo de aquecimento/competição seguidos

- Há um período de aquecimento geral;
- Após o aquecimento geral as ginastas preparam-se para o desfile inicial, que segue diretamente para o seu aparelho.
- Em cada rotação as ginastas alinham à frente das juízes, antes de se dar início ao aquecimento específico.
- As ginastas terão aquecimento específico em cada aparelho, dando-se início à competição logo de seguida.

3. Treinos oficiais:

- Não é possível a realização de treinos nos dias anteriores.

4. Os grupos poderão sofrer alterações, devido a possíveis desistências de ginastas.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

5. Músicas:

- Têm de dar entrada na FGP até ao dia 21/04/2025 (2ª-feira), enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org.
- Solicitamos que sejam enviadas via upload através de plataforma de transferência de ficheiros (exemplo: *WeTransfer*).
- Devem enviar todas as músicas do mesmo clube num só ficheiro.
- As músicas têm de estar devidamente identificadas com o número de dorsal, a sigla do clube o nome da ginasta (primeiro nome e apelido).

6. Ordem das equipas:

- Deve ser preenchido e enviado o ficheiro (ver pasta partilhada) até ao dia 21/04/2025 (2ª-feira), enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org

7. Emblemas nos fatos de competição:

- É expressamente proibido que as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional. Poderão ter a bandeira do clube e a bandeira nacional, mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas nos CdP da FIG sobre vestuário inadequado.

8. Cerimónias protocolares:

- As cerimónias protocolares realizam-se com o **fato de treino** do clube (casaco e calças; leggings/calções e t-shirt/sweat-shirt não são permitidos), não havendo lugar à apresentação de estandartes;
- Serão entregues os prémios por equipas, classificação geral e aparelhos, em todos os escalões.
- Apenas participam as ginastas/equipas medalhadas;
- Deve ser tido em consideração o disposto no artigo 30º, direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional (ginastas estrangeiros), do Regulamento Geral e de Competições.
- A presença nas cerimónias é obrigatória. A ausência implica desclassificação.

9. Espetadores:

- A venda de bilhetes é feita através da bilheteira online, não existindo venda direta ao público (nem no dia da competição) - <https://www.bol.pt/>



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- O evento pode também ser acompanhado em direto, no *livestreaming* da Ginástica TV: <https://www.ginastica.tv/>.

10. Clubes Participantes (#22):

Sigla	Clube
CGF	ACROBATIKDAYS - Clube Ginástica de Fátima
AGLou	AGL - Academia de Ginástica de Lousada
ACGB	Artigym Clube de Ginástica de Braga
ADL	Ateneu Desportivo de Leiria
BFC	Boavista Futebol Clube - Dpto. Ginástica
CBP	CBP2012 - Basquetebol Clube de Penafiel
CGTN	CGTN - Clube de Ginástica de Torres Novas
CLAC	CLAC - Clube de Lazer, Aventura e Competição
CA4	CLUBE A4
CGA	Clube de Ginástica de Almada
CGOB	Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro - CGOB
EGGaia	Escola de Ginástica de Gaia - CRL
FCG	Futebol Clube de Gaia
GCM	Ginásio Clube da Maia
GCP	Ginásio Clube Português
CGG	GUIMAGYM-Clube de Ginástica de Guimarães
LGC	Lisboa Ginásio Clube
SpCP	Sport Club do Porto
UDRZA	União Desportiva Recreativa Zona Alta
VDA	VDA - Villa Desportiva do Ave, CRL

Atentamente,

A Vice-Presidente Executiva

(Teresa Loureiro)



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 1

Campeonato Nacional 2ª divisão (Iniciadas)
9h00 – 9h30 – 12h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	Nome	DN
1	Eq. CGG	1	Leonor Sousa	2015
		2	Maria Torres	2014
		3	Maria Sousa	2015
		4	Ana Bravo	2015
		5	Margarida Loureiro	2015
	CGF	6	Marta Melnyk	2014
		7	Victoria Shyichuk	2015
2	Eq. LGC	8	Leonor Mendes	2015
		9	Isabel Almeida	2014
		10	Ellie Nemtsov	2015
		11	Yerusha Rai	2015
		12	Pietra Santos	2015
	LGC	13	Maria Amaral	2015
AGLo	14	Bianca Sousa	2014	
3	Eq. BFC	15	Fatou Faye	2015
		16	Benedita Inacio	2014
		17	Constança Mendes	2014
		18	Maria Montenegro	2014
	Eq. ADL	19	Diana Dinis	2015
		20	Laura Negrão	2015
		21	Júlia Negrão	2015



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
4	Eq. A4	22	Livia Carvalho	2014
		23	Vitória Martins	2015
		24	Marta Fonseca	2015
		25	Mariana Vieira	2014
	Eq. ACGB	26	Mariana Guinato	2015
		27	M ^a Leonor Ferreira	2014
		28	Letícia Carvalho	2014
		29	Margarida Costa	2014
5	Eq. EGGaia	30	Camila Crespo	2014
		31	Luísa Domingues	2015
		32	Benedita Sousa	2014
		33	Helena Biléu	2015
	CGTN	34	Madalena Sousa	2015
		35	Mara Ferreira	2014
6	Eq. CGOB	36	Mafalda Almeida	2015
		37	Joana Conceição	2014
		38	Kyara Santos	2014
	Eq. GCP	39	Diana Uva	2014
		40	Júlia Fagulha	2014
		41	Amélie Coffett	2014



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos / horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO	PAUSA
09:30	1 (Eq. CGG; 6,7)	2 (Eq. LGC; 13, 14)	3	4 (Eq. A4; Eq. ACGB)	5 (Eq. EGGaia; 33, 34)	6
10:00	6 (Eq. CGOB; Eq. GCP)	1 (Eq. CGG; 6,7)	2	3 (Eq. BFC; Eq. ADL)	4 (Eq. A4; Eq. ACGB)	5
10:30	5 (Eq. EGGaia; 33, 34)	6 (Eq. CGOB; Eq. GCP)	1	2 (Eq. LGC; 13, 14)	3 (Eq. BFC; Eq. ADL)	4
11:00	4 (Eq. A4; Eq. ACGB)	5 (Eq. EGGaia; 33, 34)	6	1 (Eq. CGG; 6,7)	2 (Eq. LGC; 13, 14)	3
11:30	3 (Eq. BFC; Eq. ADL)	4 (Eq. A4; Eq. ACGB)	5	6 (Eq. CGOB; Eq. GCP)	1 (Eq. CGG; 6,7)	2
12:00	2 (Eq. LGC; 13, 14)	3 (Eq. BFC; Eq. ADL)	4	5 (Eq. EGGaia; 33, 34)	6 (Eq. CGOB; Eq. GCP)	1

- ✓ Às 9h25 termina o período de aquecimento geral, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ As ginastas têm 12 minutos de aquecimento nos aparelhos antes do início de cada rotação.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 2

Campeonato Nacional 2ª divisão (Juvenis)

17h15 – 17h45 – 20h45

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
7	Eq. GCP	42	Madalena Baptista	2013
		43	Teresa Araújo	2012
		44	Mia Alves	2013
		45	Eduarda Oliveira	2013
		46	Martina Velasquez	2012
	GCP	47	Marta Matos	2013
	CGTN	48	Mia Miele	2012
8	Eq. A4	49	Carolina Gaspar	2012
		50	Bianca Rocha	2013
		51	Ariana Santos	2013
		52	Marta Tavares	2013
	FCG	53	Sara Parati	2012
		54	Bruna Correia	2012
	LGC	55	Bethânia Zurzica	2013
9	Eq. CBP	56	Clara Pacheco	2012
		57	Mafalda Moreira	2012
		58	Matilde Teixeira	2012
		59	Lavinia Sousa	2013
	CGOB	60	Lara Silva	2012
		61	Lara Semedo	2012



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
10	Eq. BFC	62	Maria Stoffel	2012
		63	Maria Pereira	2013
		64	Leonor Albuquerque	2013
		65	Yeily Fajardo	2013
	SpCP	66	Beatriz Sousa	2012
		67	Beatriz Santos	2012
CLAC	68	Maria Leitão	2013	
11	Eq. CGG	69	Inês Gonçalves	2012
		70	Eduarda Lopes	2013
		71	Juna Oliveira	2013
		72	Margarida Pinto	2012
		73	Margarida Sampaio	2013
CGF	74	Matilde Cristina	2012	
12	Eq. ADL	75	Maria Leal	2012
		76	Maria Correia	2012
		77	Constança Morais	2013
	Eq. CGA	78	Clara Queluz	2013
		79	Matilde Silva	2013
		80	Nur Brito	2012



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos / horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO	PAUSA
17:45	7 (Eq. GCP; 47, 48)	8 (Eq. A4; 53, 54, 55)	9	10 (Eq. BFC; 66, 67, 68)	11 (Eq. CGG; 74)	12
18:15	12 (Eq. ADL; Eq. CGA)	7 (Eq. GCP; 47, 48)	8	9 (Eq. CBP; 60, 61)	10 (Eq. BFC; 66, 67, 68)	11
18:45	11 (Eq. CGG; 74)	12 (Eq. ADL; Eq. CGA)	7	8 (Eq. A4; 53, 54, 55)	9 (Eq. CBP; 60, 61)	10
19:15	10 (Eq. BFC; 66, 67, 68)	11 (Eq. CGG; 74)	12	7 (Eq. GCP; 47, 48)	8 (Eq. A4; 53, 54, 55)	9
19:45	9 (Eq. CBP; 60, 61)	10 (Eq. BFC; 66, 67, 68)	11	12 (Eq. ADL; Eq. CGA)	7 (Eq. GCP; 47, 48)	8
20:15	8 (Eq. A4; 53, 54, 55)	9 (Eq. CBP; 60, 61)	10	11 (Eq. CGG; 74)	12 (Eq. ADL; Eq. CGA)	7

- ✓ Às 17h40 termina o período de aquecimento geral, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ As ginastas têm 12 minutos de aquecimento nos aparelhos antes do início de cada rotação.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 3

Campeonato Nacional 2ª divisão (Juniões)

9h00 – 9h30 – 12h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
13	Eq. ACGB	81	Maria Dias	2010
		82	Eva Sousa	2011
		83	Jessica Anderson	2011
	Eq. CGA	84	Olivia Ribeiro	2010
		85	Madalena Rodrigues	2010
		86	Mariana Carvalho	2010
14	Eq. BFC	87	Eva Fraga	2011
		88	Ana Cunha	2011
		89	Ana Garcia	2010
		90	Teresa Cunha	2011
	91	Alice Telinhos	2011	
CGTN	92	Madalena Martins	2010	
15	Eq. UDRZA	93	Maria Gameiro	2010
		94	Kayla Rosa	2010
		95	Dalila Pedro	2011
		96	Matilde Lopes	2010
	FCG	97	Ana Freitas	2011
		98	Sofia Rêgo	2011



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
16	Eq. CGOB	99	Margarida Dias	2011
		100	Bárbara Bartolomeu	2010
		101	Yara Lopes	2011
	SpCP	102	Sara Melo	2010
		103	Maria Fernandes	2011
17	Eq. LGC	104	Matilde Fernandes	2011
		105	Sara Ferreira	2010
		106	Leonor Dias	2010
		107	Teresa Molinar	2010
	AGLo	108	Maria Leal	2011
EGGaia	109	Beatriz	2010	
18	Eq. CGG	110	Ana Martins	2011
		111	Débora Pires	2010
		112	Catarina Fonte	2011
	CGF	113	Lilou Barros	2010
	CBP	114	Joana Câmara	2011



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos / horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO	PAUSA
09:30	13 (Eq. ACGB; Eq. CGA)	14 (Eq. BFC; 92)	15	16 (Eq. CGOB; 102, 103)	17 (Eq. LGC; 108, 109)	18
10:00	18 (Eq. CGG; 114)	13 (Eq. ACGB; Eq. CGA)	14	15 (Eq. UDRZA; 97, 98)	16 (Eq. CGOB; 102, 103)	17
10:30	17 (Eq. LGC; 108, 109)	18 (Eq. CGG; 114)	13	14 (Eq. BFC; 92)	15 (Eq. UDRZA; 97, 98)	16
11:00	16 (Eq. CGOB; 102, 103)	17 (Eq. LGC; 108, 109)	18	13 (Eq. ACGB; Eq. CGA)	14 (Eq. BFC; 92)	15
11:30	15 (Eq. UDRZA; 97, 98)	16 (Eq. CGOB; 102, 103)	17	18 (Eq. CGG; 114)	13 (Eq. ACGB; Eq. CGA)	14
12:00	14 (Eq. BFC; 92)	15 (Eq. UDRZA; 97, 98)	16	17 (Eq. LGC; 108, 109)	18 (Eq. CGG; 114)	13

- ✓ Às 9h25 termina o período de aquecimento geral, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ As ginastas têm 12 minutos de aquecimento nos aparelhos antes do início de cada rotação.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 4

Campeonato Nacional 2ª divisão (Seniores)

14h00 – 14h30 – 17h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
19	Eq. CGOB	115	Margarida Santos	2008
		116	Francisca Ferreira	2009
		117	Carolina Pacheco	2008
	Eq. UDRZA	118	Leonor Gouveia	2004
		119	Beatriz Calado	2009
		120	Rita Zeferino	2008
		121	Riana Greco	2008
20	Eq. A4	122	Eva Paiva	2009
		123	Matilde Sousa	2007
		124	Bruna Santos	2008
	Eq. CGA	125	Sofia Gonçalves	2005
		126	Valéria Polido	2007
		127	Maria Patrocínio	2007
	ADL	128	Filipa Meneses	2006
21	Eq. BFC	129	Maria Gonçalves	2007
		130	Isabel Nunes	2007
		131	Inês Teixeira	2008
		132	Mariana Coutinho	2007
	CBP	133	Maria Teixeira	2008
	CLAC	134	Beatriz Mendes	2007
		135	Maria Costa	2007



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
22	Eq. GCP	136	Ana Almeida	2003
		137	Catarina Camarate	2005
		138	Sara Aguilar	2006
		139	Rita Cardoso	2006
	GCM	140	Mariana Campos	2006
	CBP	141	Mariana Ribeiro	2007
	EGGaia	142	Catarina Sousa	2009
23	Eq. SpCP	143	Sara Monteiro	2009
		144	Joana Paranhos	2009
		145	Carolina Ferreira	2007
		146	Mariana D`Almeida	2009
	AGLo	147	Mafalda Branco	2008
	ACGB	148	Bárbara Almeida	2008
		149	Lara Quintela	2008
24	Eq. FCG	150	Carolina Gomes	2005
		151	Maria Miguel Gomes	2007
		152	Catarina Teixeira	2007
		153	Mariana Silva	2008
		154	Rita Almeida	2008
	VDA	155	Bruna Moreira	2006
	LGC	156	Sara Nunes	2007



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos / horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO	PAUSA
14:30	19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA)	20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128)	21	22 (Eq. GCP; 141, 142)	23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149)	24
15:00	24 (Eq. FCG; 155, 156)	19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA)	20	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	22 (Eq. GCP; 141, 142)	23
15:30	23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149)	24 (Eq. FCG; 155, 156)	19	20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128)	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	22
16:00	22 (Eq. GCP; 141, 142)	23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149)	24	19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA)	20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128)	21
16:30	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	22 (Eq. GCP; 141, 142)	23	24 (Eq. FCG; 155, 156)	19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA)	20
17:00	20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128)	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	22	23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149)	24 (Eq. FCG; 155, 156)	19

- ✓ Às 14h25 termina o período de aquecimento geral, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ As ginastas têm 12 minutos de aquecimento nos aparelhos antes do início de cada rotação.

