

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 N.º 0047/2025	Lisboa, 4 de abril de 2025
DISTRIBUIÇÃO: ATs, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina: Campeonatos Nacionais 1ª divisão e Elites	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização dos Campeonatos Nacionais da 1ª divisão e Elites de Ginástica Artística Feminina (GAF) a realizar nos dias 25 e 26 de abril de 2025.

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

Dia 25 de abril Escalão: Iniciadas e Júniores (Anexo 1)
Abertura do Recinto: 8h30
Início da Competição: 9h00
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalão: Juvenis (Anexo 2)
Abertura do Recinto: 13h30
Início da Competição: 14h00
Cerimónia protocolar: 16h30 (previsão)

Escalão: Seniores (Anexo 3)
Abertura do Recinto: 16h30 – aquecimento geral em sala anexa
Início da Competição: 18h00
Cerimónia protocolar: 21h00 (previsão)

Dia 26 de abril Finais para Seniores e Seniores Elite (Anexo 4)
Abertura do Recinto: 13h15 – aquecimento geral 15' em sala anexa
Início da Competição: 14h15
Cerimónia protocolar: 16h30 (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.
- Informa-se os participantes que haverá controlo de dopagem, a 3 ginastas a definir.

2. Modelo de competição:

Nos escalões de iniciadas, juvenis, juniores e nas finais de aparelhos de seniores e seniores Elite 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.



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)

No escalão de seniores a competição seguirá um modelo com aquecimento de 1h30 seguindo posteriormente a competição

- O aquecimento geral inicia-se numa sala anexa, passando-se para um aquecimento específico nos aparelhos em seguida;
- Após o aquecimento 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.

3. Finais de aparelhos

- De acordo com o manual técnico, neste evento realizam-se finais por aparelho, no 2º dia de competição, para as ginastas Seniores e Seniores Elite.
- Apuram-se para estas finais as 6 melhores ginastas. Caso não existam no mínimo 2 ginastas, a final desse aparelho não se realiza e o prémio é atribuído no dia anterior.
- A ordem de passagem na final é inversa à qualificação, ou seja, a 1ª nas qualificações será a última a competir na final.
- Os títulos nacionais por aparelhos são entregues após esta competição.

4. Colchões de segurança:

- Para além do definido no código adaptado da 1ª divisão (ginastas iniciadas e juvenis), para todos os escalões é permitida a utilização nas paralelas assimétricas (para apoio em queda de despegues), devendo o mesmo ser retirado para a saída.

5. Treinos oficiais:

- É possível a realização de treinos no dia anterior, 24 de abril (entre as 11h00 e as 20h00). Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar. Solicitação de treinos deve ser enviada até ao dia 11 de abril, com informação do nº de ginastas e horário preferível. O treino não poderá exceder o tempo de 1h20 (GAF) nos aparelhos de competição, considerando-se 20 minutos em cada aparelho.

6. 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)

7. 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).

8. 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

9. 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.

10. 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.

11. 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/>.

12. Clubes Participantes (#11):

CGF	ACROBATIKDAYS - Clube Ginástica de Fátima
CBP	CBP2012 - Basquetebol Clube de Penafiel
CLAC	CLAC - Clube de Lazer, Aventura e Competição
CGOB	Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro - CGOB
EGGaia	Escola de Ginástica de Gaia - CRL
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
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 1ª divisão (Iniciadas e Júniores)

8h30 – 9h00 – 12h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	ESCALAO	DN
1	Eq. CGG	1	Martina Gomes	Iniciadas	2015
		2	Maria Marques	Iniciadas	2014
		3	Maria Marques	Iniciadas	2014
		4	Luísa Catela	Iniciadas	2015
		5	Eliana Lopes	Iniciadas	2015
	GCP	6	Clara Araújo	Iniciadas	2014
2	Eq. A SpCP	7	Polina Pavlik	Iniciadas	2014
		8	Heloísa Soares	Iniciadas	2014
		9	Francisca Moreira	Iniciadas	2014
		10	Carminho Barreto	Iniciadas	2014
		11	Ana Querobino	Iniciadas	2014
3	Eq. B SpCP	12	Maria Sá	Iniciadas	2015
		14	Eva Freitas	Iniciadas	2015
		15	Athena Serrano	Iniciadas	2015
		16	Aryanne D'Almeida	Iniciadas	2015
	94	Sofia Faria	Iniciadas	2014	
SpCP	13	Eva Gonçalves	Iniciadas	2015	
4	Eq. SpCP	19	Matilde Roda	Júniores	2011
		20	Maria Torres	Júniores	2011
		21	Giovana Reis	Júniores	2010
		22	Beatriz Costa	Júniores	2010
		23	Ema Oliveira	Elite Júniores	2011
	VDA	17	Inês Maia	Júniores	2010
CBP	24	Mara Silva	Elite Júniores	2010	
5	Eq. CGG	25	Sofia Moreira	Júniores	2010
		26	Maria Pereira	Júniores	2011
		27	Ema Alves	Júniores	2010
		28	Catarina Barroso	Júniores	2011
		29	Carolina Henriques	Júniores	2010
	LGC	18	Ana Costa	Júniores	2011
CLAC	30	Alice Malagueiro	Júniores	2011	
6	Eq. GCP	31	Mariana Machado	Júniores	2011
		32	Maria Pires	Júniores	2011
		33	Helena Ribeiro	Júniores	2011
		34	Nuria Emidio	Elite Júniores	2010
	CGF	35	Eva Jesus	Júniores	2010
	EGGaia	36	Rita Duarte	Júniores	2010
		37	Isadora Rocha	Júniores	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
09:00	1 (Eq. CGG; 6)	2 (Eq. A SpCP; 17)	3	4 (Eq. SpCP; 24)	5 (Eq. CGG; 30)	6
09:35	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1 (Eq. CGG; 6)	2	3 (Eq. B SpCP; 18)	4 (Eq. SpCP; 24)	5
10:10	5 (Eq. CGG; 30)	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1	2 (Eq. A SpCP; 17)	3 (Eq. B SpCP; 18)	4
10:45	4 (Eq. SpCP; 24)	5 (Eq. CGG; 30)	6	1 (Eq. CGG; 6)	2 (Eq. A SpCP; 17)	3
11:20	3 (Eq. B SpCP; 18)	4 (Eq. SpCP; 24)	5	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1 (Eq. CGG; 6)	2
11:55	2 (Eq. A SpCP; 17)	3 (Eq. B SpCP; 18)	4	5 (Eq. CGG; 30)	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1

- ✓ Às 8h55 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 1ª divisão (Juvenis)

13h30 – 14h00 – 16h30

Grupo	Clube	Dorsal	Nome	DN
7	Eq. EGGaia	38	Sofia Rodrigues	2012
		39	Sofia Amorim	2012
		40	Matilde Pinto	2013
		41	Franciszka Gonçalves	2012
		42	Carolina Pinto	2013
8	Eq. CGG	43	Rafaela Pires	2013
		44	Matilde Bourbon	2013
		45	Inês Sofia Castro	2013
		46	Ariana Freire	2012
	CBP	47	Alexandra Pereira	2012
9	Eq. LGC	48	Maria Ferreira	2012
		49	Sahra Lona	2012
		50	Maria Ferreira	2013
		51	Inês Oliveira	2012
		53	Carolina Adrega	2012
	54	Alice Fernandes	2013	
LGC	52	Damiana Atnasheva	2012	
10	Eq. SpCP	55	Vitória Vilas Boas	2013
		56	Mafalda Freire	2012
		57	Leonor Silva	2012
		58	Francisca Soares	2013
VDA	59	Ana André	2013	
11	Eq. GCM	60	Lorena Ribeiro	2013
		61	Catarina Ribeiro	2013
		62	Carolina Cunha	2012
	Eq. GCP	63	Rita Videira	2013
		64	Rita Botte	2013
		65	Maria Henriques	2013
		66	Benedita Rocha	2013



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
14:00	7 (Eq. EGGaia)	8 (Eq. CGG; 48)	9	10 (Eq. SpCP; 59)	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)
14:30	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7 (Eq. EGGaia)	8	9 (Eq. LGC; 54)	10 (Eq. SpCP; 59)
15:00	10 (Eq. SpCP; 59)	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7	8 (Eq. CGG; 48)	9 (Eq. LGC; 54)
15:30	9 (Eq. LGC; 54)	10 (Eq. SpCP; 59)	11	7 (Eq. EGGaia)	8 (Eq. CGG; 48)
16:00	8 (Eq. CGG; 48)	9 (Eq. LGC; 54)	10	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7 (Eq. EGGaia)

- ✓ Às 13h55 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 1ª divisão (Seniores)

16h30 – 18h00 – 20h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
12	Eq. B GCP	67	Sarah Almeida	2009
		68	Maria Fernandes	2009
		69	Joana Louro	2009
		70	Beatriz Lapa	2001
		71	Beatriz Cardoso	2009
13	Eq. LGC	72	Nicole Machado	2009
		73	Beatriz Correia	2008
		74	Mariana Marianito*	2000
	CGOB	75	Bárbara Saraiva	2009
		76	Raquel Oliveira*	2009
14	Eq. A GCP	77	Joana Monteiro*	2009
		78	Iara Ferreira*	2009
		79	Mariana Parente*	2006
		80	Maria Menezes*	2007
		81	Maria Calisto*	2007
	MON	82	Joana Freitas**	2006
15	CGF	83	Laura Jesus	2008
	GCM	84	M ^a . Margarida Abreu	2007
		85	Inês Mendes	2009
	CGG	86	Natacha Silva	2007
		87	Matilde Cunha	2008
16	Eq. SpCP	88	Mafalda Costa*	2005
		89	Joana Reis*	2009
		90	Gabriela Reis*	2006
		91	Gabriela Alves*	2007
		92	Clara Justo*	2009
	SpCP	93	Noémia Conceição	2004

*ginastas Elite

** Extraconcurso (ginasta Luso-monegasca)



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

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO
16:55	16	12	13	14	15
17:07	15	16	12	13	14
17:19	14	15	16	12	13
17:31	13	14	15	16	12
17:43	12	13	14	15	16

- ✓ Às 17h55 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	ST	PA	PAUSA	TR	SO
18:00	12 (Eq. B GCP)	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14	15 (83, 84, 85, 86, 87)	16 (Eq. SpCP, 93)
18:25	16 (Eq. SpCP, 93)	12 (Eq. B GCP)	13	14 (Eq. A GCP; 82)	15 (84, 85, 86, 87, 83)
18:50	15 (85, 86, 87, 83, 84)	16 (Eq. SpCP, 93)	12 (Eq. B GCP)	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14 (Eq. A GCP; 82)
19:15	14 (Eq. A GCP; 82)	15 (86, 87, 83, 84, 85)	16	12 (Eq. B GCP)	13 (Eq. LGC, 75, 76)
19:40	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14 (Eq. A GCP; 82)	15	16 (Eq. SpCP, 93)	12 (Eq. B GCP)



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

Finais por aparelhos (Seniores e Seniores Elite)

13h15 – 14h15 – 16h00

COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	TR	SO
14:15	Sen El.	Sen.		
14:40		Sen El.	Sen.	
15:05			Sen El.	Sen.
15:30	Sen.			Sen El.

- ✓ Às 13h15 inicia-se um período de 15' para aquecimento geral, no ginásio anexo;
- ✓ Às 13h40 as ginastas têm 35' de aquecimento nos aparelhos, podendo escolher aqueles em que pretendem aquecer, em função das qualificações para a final;
- ✓ Às 14h15 iniciam-se as finais com desfile das ginasta para o 1ª aparelho, onde alinham em frente às juizes;
- ✓ As ginastas têm 6 minutos de aquecimento nos aparelhos antes do início de cada rotação.

