

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), 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 0009/2025	Lisboa, 17 de janeiro de 2025
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica Acrobática   2ª Prova de Apuramento para a Competição Europeia por Grupos de Idade e Campeonatos da Europa	

Exmos. Senhores,

Enviam-se as informações atualizadas a respeito da prova em epígrafe

Data: 1 e 2 de fevereiro de 2025.

Local: Academia de Ginastica do Sporting Clube de Portugal

R. Academia Recreativa e Musical de Sacavém 75, Sacavém

## Programa - Sábado

Manhã	Treinos de adaptação (P/G que competem sábado) – horários a definir
13:30	Abertura do Recinto
14:00 às 14:50	Aquecimento Geral
15:00 às 19:35	Fim da Competição
Após Competição	Treinos de adaptação (P/G que competem domingo) – horários a definir

## Domingo

8:30	Abertura do Recinto
9:00 às 9:50	Aquecimento Geral
10:00 às 13:00	Competição
14:00 às 17:20	Competição

### 1. Medições de pares e grupos

- Todos os pares e grupos têm de ser submetidos à medição para aplicação de eventuais penalizações por diferença de altura.



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), 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)

- A marcação de medições tem de ser efetuada para [ctacrobatica@ginastica.org](mailto:ctacrobatica@ginastica.org) de acordo com os seguintes horários:
  - Sábado - 10h00-12h00 (todos)
  - Sábado - 13h30-14h00 (competição sábado)
  - Sábado - após a competição (competição domingo)
  - Domingo - 8h30-9h00 (competição domingo)

## 2. Diagramas

- Podem solicitar já os diagramas para esta prova através do link: <https://forms.gle/U1ku615qjnV3hfQR6>
- Os diagramas têm de ser submetidos através do Acro Companion até 6ª feira dia 24 janeiro às 13h00, aos diagramas rececionados após data e hora indicada é aplicada uma taxa pecuniária de acordo com o Artº. 2.2 do Manual Técnico.
- As identificações dos diagramas têm que obrigatoriamente utilizar a nomenclatura indicada no manual técnico.

## 3. Bónus

- Tratando-se de uma prova de apuramento não é necessário indicar os bónus, os mesmo não são considerados para a nota final.

## 4. Música

- Todas as músicas têm de ser enviadas até 6ª feira dia 24 janeiro às 13h00 enviadas por <https://wetransfer.com/> para [bernardo.tomas@ginastica.org](mailto:bernardo.tomas@ginastica.org), apenas em formato mp3.
- As músicas têm de estar devidamente identificadas, utilizando a nomenclatura de identificação dos diagramas.
- Caso enviem uma 2ª versão de uma música a mesma deve ser identificada no final com "V2".
- Por segurança o clube também tem de ser portador das músicas em suporte digital (pendrive) apenas com as músicas devidamente identificadas. Em caso de necessidade usar-se-á apenas este suporte de acesso rápido não atrasando o andamento da competição.



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), 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. Referências Especiais

- Os exercidos são realizados com a frente para o painel de juízes respetivo.
- Os períodos de aquecimento e hora de entrada no praticável de competição podem ser antecipados ou atrasados de acordo com o desenrolar da competição.

## 6. Protestos

- Anexo á circular de competição enviamos o formulário de protesto em provas FGP.
- É da responsabilidade de cada clube possuir impresso o formulário de protesto para qualquer eventualidade. Não será disponibilizado pela organização.
- O procedimento está devidamente descrito na circular CC0124\_2021 – Gestão e Protestos.
- Aconselha-se a todos os que se encontram nesta circunstância a leitura do Artigo 30º - Direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional (ginastas estrangeiros) do Regulamento Geral e de Competições.

## 7. Emblemas nos fatos de competição

- É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem 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 no CIP sobre vestuário inadequado. Cada ginasta deve utilizar o emblema do seu clube no seu fato de competição, de acordo com as normas FGP em vigor.

## 8. Espetadores

- Será permitida a entrada de espetadores dentro da disponibilidade de lugares no recinto, será enviado um link para inscrição.

Com os melhores cumprimentos e votos de bom trabalho,

O Presidente

(Luís Arrais)



## SÁBADO TARDE

13:30	Abertura Recinto	
14:00 - 14:25	Aquecimento Geral	Pares e Grupos do 1 ao 13
14:25 - 14:50	Aquecimento Geral	Pares e Grupos do 14 ao 26

## EQUILÍBRIO

10 minutos no praticável competição

Início	Fim	Nº	Exc.	Cat.	Esc.	Clube
15:00	15:05	1	PF	Júnior	Joana Silva   Sofia Ferreira	GRVM
15:05	15:10	2	PF	Júnior	Ana Leite   Maria Soares	CGG
15:10	15:15	3	PMX	Júnior	David Nunes   Mariana Pinheiro	ACM
15:15	15:20	4	GF	Júnior	Helena Abreu   Diana Laranjinha   Constança Santos	SCP
15:20	15:25	5	GF	Júnior	Leonor Filhote   Margarida Duarte   Rita Machado	ACM
15:25	15:30	6	GF	Júnior	Beatriz Lopes   Daisy Bell   M <sup>a</sup> Inês Barata	SCP
15:30	15:35	7	GF	Júnior	Maria Amorim   Catarina Santos   Maria Correia	GRVM
15:35	15:40	8	GM	Júnior	Jorge Silva   Tomás Martinho   Gabriel Vilela   João Samico	ACM
15:40	15:45	9	PF	Sénior	Beatriz Carneiro   Inês Faria	ACM

10 minutos no praticável competição

15:55	16:00	10	PMX	Sénior	Tiago Lagorsse   Rita Faria	ACM
16:00	16:05	11	PMX	Sénior	Lara Fernandes   Guilherme Henriques	SCP
16:05	16:10	12	PMX	Sénior	Bruno Asseiceiro   Madalena Francisco	OCG
16:10	16:15	13	GF	Sénior	Maria Arezes   Rita Costa   Joana Pinto	ACM
16:15	16:20	14	GF	Sénior	Maria Duarte   Laura Veloso   Inês Nossa	GRVM
16:20	16:25	15	GF	Sénior	Ema Fernandes   Leonor Carreira   Alcía Santos	SCP
16:25	16:30	16	GF	Sénior	Margarida Barroso   Rita Barroso   Joana Mendes	GMFR
16:25	16:30	17	GF	Sénior	Teresa Silva   Joana Rodrigues   Kira Tanganho	AAS

10 minutos no praticável competição

16:40	16:45	18	GM	Sénior	Bruno Ramalho   Bruno Tavares   Fábio Beco   Guilherme Matos	GMFR
16:45	16:50	19	GM	Sénior	André Fiuza   Gustavo Fernandes   Rodrigo Coutinho   Rafael Santos	SCP
16:50	16:55	20	PF	Youth	Clara Grilo   Alice Geraldés	CEDF
16:55	17:00	21	PF	Youth	Francisca Farófia   M <sup>a</sup> Amélia Sá	SCP
17:00	17:05	22	PF	Youth	Beatriz Martins   Inês Babo	ACM
17:05	17:10	23	PMX	Youth	António Segurado   Júlia Fonseca	AHBE
17:10	17:15	24	PMX	Youth	Salvador Oliveira   Benedita Lopes	CGG
17:15	17:20	25	PMX	Youth	Guilherme Solano   Inês Mendes	GMFR
17:20	17:25	26	PMX	Youth	Martim Rego   Beatriz Gomes	SCP

## DINÂMICO

## 10 minutos no praticável competição

Início	Fim	Nº	Exc.	Cat.	Esc.	Clube
17:35	17:39	1	PF	Júnior	Joana Silva   Sofia Ferreira	GRVM
17:39	17:43	2	PF	Júnior	Ana Leite   Maria Soares	CGG
17:43	17:47	3	PMX	Júnior	David Nunes   Mariana Pinheiro	ACM
17:47	17:51	4	GF	Júnior	Helena Abreu   Diana Laranjinha   Constança Santos	SCP
17:51	17:55	5	GF	Júnior	Leonor Filhote   Margarida Duarte   Rita Machado	ACM
17:55	17:59	6	GF	Júnior	Beatriz Lopes   Daisy Bell   M <sup>a</sup> Inês Barata	SCP
17:59	18:03	7	GF	Júnior	Maria Amorim   Catarina Santos   Maria Correia	GRVM
18:03	18:07	8	GM	Júnior	Jorge Silva   Tomás Martinho   Gabriel Vilela   João Samico	ACM
18:07	18:11	9	PF	Sénior	Beatriz Carneiro   Inês Faria	ACM

## 10 minutos no praticável competição

18:21	18:25	10	PMX	Sénior	Tiago Lagorsse   Rita Faria	ACM
18:25	18:29	11	PMX	Sénior	Lara Fernandes   Guilherme Henriques	SCP
18:29	18:33	12	PMX	Sénior	Bruno Asseiceiro   Madalena Francisco	OCG
18:33	18:37	13	GF	Sénior	Maria Arezes   Rita Costa   Joana Pinto	ACM
18:37	18:41	14	GF	Sénior	Maria Duarte   Laura Veloso   Inês Nossa	GRVM
18:41	18:45	15	GF	Sénior	Ema Fernandes   Leonor Carreira   Alcía Santos	SCP
18:45	18:49	16	GF	Sénior	Margarida Barroso   Rita Barroso   Joana Mendes	GMFR
18:45	18:49	17	GF	Sénior	Teresa Silva   Joana Rodrigues   Kira Tanganho	AAS

## 10 minutos no praticável competição

18:59	19:03	18	GM	Sénior	Bruno Ramalho   Bruno Tavares   Fábio Beco   Guilherme Matos	GMFR
19:03	19:07	19	GM	Sénior	André Fiuza   Gustavo Fernandes   Rodrigo Coutinho   Rafael Santos	SCP
19:07	19:11	20	PF	Youth	Clara Grilo   Alice Geraldés	CEDF
19:11	19:15	21	PF	Youth	Francisca Farófia   M <sup>a</sup> Amélia Sá	SCP
19:15	19:19	22	PF	Youth	Beatriz Martins   Inês Babo	ACM
19:19	19:23	23	PMX	Youth	António Segurado   Júlia Fonseca	AHBE
19:23	19:27	24	PMX	Youth	Salvador Oliveira   Benedita Lopes	CGG
19:27	19:31	25	PMX	Youth	Guilherme Solano   Inês Mendes	GMFR
19:31	19:35	26	PMX	Youth	Martim Rego   Beatriz Gomes	SCP

## DOMINGO MANHÃ

8:30 Abertura Recinto

9:00 - 9:25 Aquecimento Geral Pares e Grupos do 27 ao 42

9:25 - 9:50 Aquecimento Geral Pares e Grupos do 43 ao 59

## DINÂMICO

## 10 minutos no praticável competição

Início	Fim	Nº	Exc.	Cat.	Esc.	Clube
10:00	10:04	27	PF	Pré Youth	Yasmin Briosa   Lara Faustino	GRVM
10:04	10:08	28	PF	Pré Youth	Mª Beatriz Caeiro   Beatriz Caetano	GMFR
10:08	10:12	29	PF	Pré Youth	Miriam Martins   Francisca Almeida	ACM
10:12	10:16	30	PF	Pré Youth	Leonor Marques   Mariana Rodrigues	AgCC
10:16	10:20	31	PF	Pré Youth	Gabriela Almeida   Maria Baptista	AAS
10:20	10:24	32	PF	Pré Youth	Mariana Filipe   Matilde Filipe	SCP
10:24	10:28	33	PMX	Pré Youth	Tiago Sousa   Valentina Pereira	CGG
10:28	10:32	34	PMX	Pré Youth	Pedro Falcão   Mª Clara Teixeira	AgCC

## 10 minutos no praticável competição

10:42	10:46	35	PMX	Pré Youth	Lourenço Cartaxo e Noa Rodrigues	CEDF
10:46	10:50	36	PMX	Pré Youth	Manuel Fernandes   Carolina Felgueiras	ADCPN
10:50	10:54	37	GF	Pré Youth	Maria Sousa   Martinha Oliveira   Lara Leonor	GCV
10:54	10:58	38	GF	Pré Youth	Matilde Branco   Ana Dediu   Sofia Cirne	AHBE
10:58	11:02	39	GF	Pré Youth	Marta Pinto   Mafalda Fernandes   Ana Saraiva	GCV
11:02	11:06	40	GF	Pré Youth	Madalena Gil   Ana Almeida   Maria Tavares	GMFR
11:06	11:10	41	GF	Pré Youth	Maria Fidalgo   Maria Santiago   Sofia Vale	LDC
11:10	11:14	42	GF	Pré Youth	Flor Gonçalves   Matilde Martins   Rita Moisés	GMFR

## 10 minutos no praticável competição

11:24	11:28	43	GF	Pré Youth	Beatriz Branco   Ana Oliveira   Constança Proença	AgCC
11:28	11:32	44	GF	Pré Youth	Mª Leonor Agostinho   Beatriz Deodato   Matilde Figueiras	APAGL
11:32	11:36	45	GF	Pré Youth	Camila Vieira   Benedita Leite   Leonor Ferreira	ACM
11:36	11:40	46	GF	Pré Youth	Mafalda Almeida   Helena Soares   Mª Madalena Joyce	SCP
11:40	11:44	47	GF	Pré Youth	Isis Rodrigues   Joana Ramires   Inês Godinho	CEDF
11:44	11:48	48	GF	Youth	Lara Gonçalves   Kateryna Ilchyshyn   Núria Gil	APAGL
11:48	11:52	49	GF	Youth	Matilde Medina   Maria Marques   Beatriz Nunes	GMFR
11:52	11:56	50	GF	Youth	Maya Andrade   Mª Clara Anjos   Madalena Anaia	URD

## 10 minutos no praticável competição

12:06	12:10	51	GF	Youth	Mª Inês Ponte   Beatriz Mota   Inês Rocha	SCP
12:10	12:14	52	GF	Youth	Mariana Carmo   Tatiana Saúde   Joana Cravo	LDC
12:14	12:18	53	GF	Youth	Mariana Godinho   Núria Mendes   Marta Martins	GCT
12:18	12:22	54	GF	Youth	Mariana Bizarro   Joana Santos   Maria Horta	SCP
12:22	12:26	55	GF	Youth	Olga Oliveira   Beatriz Fidalgo   Sofia Babo	ACM
12:26	12:30	56	GF	Youth	Margarida Tamagnini   Helena Costelha   Rita Brandão	ACM
12:30	12:34	57	GF	Youth	Beatriz Cardoso   Varvara Pastukhova   Francisca Pires	SCP
12:34	12:38	58	GF	Youth	Joana Jesus   Maria Fernandes   Mia Engrácio	ADCPN
12:38	12:42	59	GM	Youth	André Arroja   Frederico Carvalho   Gonçalo Garcia   Tiago Henriques	SCP

## DOMINGO TARDE

13:00 - 13:25 Aquecimento Geral Pares e Grupos do 27 ao 42

13:25 - 13:50 Aquecimento Geral Pares e Grupos do 43 ao 59

## EQUILÍBRIO

## 10 minutos no praticável competição

Início	Fim	Nº	Exc.	Cat.	Esc.	Clube
14:00	14:04	27	PF	Pré Youth	Yasmin Briosa   Lara Faustino	GRVM
14:04	14:08	28	PF	Pré Youth	Mª Beatriz Caeiro   Beatriz Caetano	GMFR
14:08	14:12	29	PF	Pré Youth	Miriam Martins   Francisca Almeida	ACM
14:12	14:16	30	PF	Pré Youth	Leonor Marques   Mariana Rodrigues	AgCC
14:16	14:20	31	PF	Pré Youth	Gabriela Almeida   Maria Baptista	AAS
14:20	14:24	32	PF	Pré Youth	Mariana Filipe   Matilde Filipe	SCP
14:24	14:28	33	PMX	Pré Youth	Tiago Sousa   Valentina Pereira	CGG
14:28	14:32	34	PMX	Pré Youth	Pedro Falcão   Mª Clara Teixeira	AgCC

## 10 minutos no praticável competição

14:42	14:46	35	PMX	Pré Youth	Lourenço Cartaxo e Noa Rodrigues	CEDF
14:46	14:50	36	PMX	Pré Youth	Manuel Fernandes   Carolina Felgueiras	ADCPN
14:50	14:54	37	GF	Pré Youth	Maria Sousa   Martinha Oliveira   Lara Leonor	GCV
14:54	14:58	38	GF	Pré Youth	Matilde Branco   Ana Dediú   Sofia Cirne	AHBE
14:58	15:02	39	GF	Pré Youth	Marta Pinto   Mafalda Fernandes   Ana Saraiva	GCV
15:02	15:06	40	GF	Pré Youth	Madalena Gil   Ana Almeida   Maria Tavares	GMFR
15:06	15:10	41	GF	Pré Youth	Maria Fidalgo   Maria Santiago   Sofia Vale	LDC
15:10	15:14	42	GF	Pré Youth	Flor Gonçalves   Matilde Martins   Rita Moisés	GMFR

## 10 minutos no praticável competição

15:24	15:28	43	GF	Pré Youth	Beatriz Branco   Ana Oliveira   Constança Proença	AgCC
15:28	15:32	44	GF	Pré Youth	Mª Leonor Agostinho   Beatriz Deodato   Matilde Figueiras	APAGL
15:32	15:36	45	GF	Pré Youth	Camila Vieira   Benedita Leite   Leonor Ferreira	ACM
15:36	15:40	46	GF	Pré Youth	Mafalda Almeida   Helena Soares   Mª Madalena Joyce	SCP
15:40	15:45	47	GF	Pré Youth	Isis Rodrigues   Joana Ramires   Inês Godinho	CEDF
15:45	15:50	48	GF	Youth	Lara Gonçalves   Kateryna Ilchyshyn   Núria Gil	APAGL
15:50	15:55	49	GF	Youth	Matilde Medina   Maria Marques   Beatriz Nunes	GMFR
15:55	16:00	50	GF	Youth	Maya Andrade   Mª Clara Anjos   Madalena Anaia	URD

## 10 minutos no praticável competição

16:10	16:15	51	GF	Youth	Mª Inês Ponte   Beatriz Mota   Inês Rocha	SCP
16:15	16:20	52	GF	Youth	Mariana Carmo   Tatiana Saúde   Joana Cravo	LDC
16:20	16:25	53	GF	Youth	Mariana Godinho   Núria Mendes   Marta Martins	GCT
16:25	16:30	54	GF	Youth	Mariana Bizarro   Joana Santos   Maria Horta	SCP
16:30	16:35	55	GF	Youth	Olga Oliveira   Beatriz Fidalgo   Sofia Babo	ACM
16:35	16:40	56	GF	Youth	Margarida Tamagnini   Helena Costelha   Rita Brandão	ACM
16:40	16:45	57	GF	Youth	Beatriz Cardoso   Varvara Pastukhova   Francisca Pires	SCP
16:45	16:50	58	GF	Youth	Joana Jesus   Maria Fernandes   Mia Engrácio	ADCPN
16:50	16:55	59	GM	Youth	André Arroja   Frederico Carvalho   Gonçalo Garcia   Tiago Henriques	SCP