

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 0072/2024	Lisboa, 7 de maio de 2024
DISTRIBUIÇÃO: AT's, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina - Campeonato Nacional 1ª divisão e Elites	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização do Campeonato Nacional da 1ª divisão e Elites de Ginástica Artística Feminina (GAF) a realizar no dia 25 de maio de 2024.

Local: Complexo Municipal dos Desportos da Cidade de Almada
Alameda de Guerra Junqueiro 35, 2810-075 Almada

Dia 25 de maio

Escalão: Iniciadas (Anexo 1)

Abertura do Recinto: 8h30 – aquecimento geral em sala no piso 1

Início da Competição: 9h05

Cerimónia protocolar: 13h00 (previsão)

Escalão: Juvenis (Anexo 2)

Abertura do Recinto: 10h30 – aquecimento geral em sala no piso 1

Início da Competição: 11h05

Cerimónia protocolar: 13h00 (previsão)

Escalão: Júniores (Anexo 3)

Abertura do Recinto: 14h10 – aquecimento geral em sala no piso 1

Início da Competição: 14h45

Cerimónia protocolar: 19h30 (previsão)

Escalão: Seniores (Anexo 4)

Abertura do Recinto: 16h30 – aquecimento geral em sala no piso 1

Início da Competição: 17h05

Cerimónia protocolar: 19h30 (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 | Ana Rita Figueiredo
Júri de apelo: A definir | Vice-Presidente FGP
A definir | 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 entrada de ginastas, treinadores, juizes e pessoas afetas à organização do evento, faz pela porta lateral, conforme imagem anexa (anexo 5)
- A presença na competição só é autorizada a ginastas, treinadores, juizes, 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.
- Todos os participantes ginastas devem ser portadores do cartão do cidadão.
- Informa-se os participantes que haverá controlo de dopagem, a 3 ginastas a definir.

2. Modelo de competição:

Esta competição seguirá um modelo de aquecimento/competição seguidos

- Há um período de aquecimento geral de 30' num ginásio localizado no piso 1 do pavilhão;
- 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 juizes, 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)

3. 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.

4. Treinos oficiais:

- É possível a realização de treinos no dia anterior (entre as 15h40 e as 20h00). Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar. Solicitação de treinos deve ser enviada até ao dia 10 de maio, 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.

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

6. Músicas:

- Têm de dar entrada na FGP até ao dia 17/05/2024 (6ª-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).

7. Ordem das equipas:

- Deve ser preenchido e enviado o ficheiro em anexo até ao dia 22/05/2024 (4ª-feira), enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org

8. 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.



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)

9. Cerimónias protocolares:

- As cerimónias protocolares realizam-se com o fato de treino do clube, não sendo necessária a apresentação de estandarte;
- Serão entregues os prémios por equipas, classificação geral e aparelhos, em todos os escalões.
- 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.

10. Público:

- A venda de bilhetes é feita através da bilheteira online, não existindo venda direta ao público (nem no dia da competição) - <https://ticketline.sapo.pt/>.
- O evento pode também ser acompanhado em direto, no livestreaming da Ginástica TV: <https://www.ginastica.tv/>.

11. Clubes Participantes (#11):

ACMaia	Acro Clube da Maia
GCP	Ginásio Clube Português
CGG	GUIMAGYM-Clube de Ginástica de Guimarães
SpCP	Sport Club do Porto
EGGaia	Escola de Ginástica de Gaia - CRL
GCM	Ginásio Clube da Maia
LGC	Lisboa Ginásio Clube
CGA	Clube de Ginástica de Almada
UDRZA	União Desportiva Recreativa Zona Alta
CGOB	Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro - CGOB
CBP	CBP2012 - Basquetebol Clube de Penafiel

Cumprimentos,

A Diretora 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)

8h30 – 9h05 – 13h00

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	ST	PA	TR	SO
1	ACMaia	1	Vitória Boas	2013	X	X	X	X
		2	Lara Donckt	2013	X	X	X	X
	Eq. GCP	3	Maria Henriques	2013	X	X	X	X
		4	Benedita Rocha	2013	X	X	X	X
		5	Rita Botte	2013	X	X	X	X
2	Eq. CGG	6	Maria Moura	2013	X	X	X	X
		7	Rafaela Pires	2013	X	X	X	X
		8	Francisca Castro	2013	X	X	X	X
		9	Maria Marques	2014	X	X	X	X
		10	Camila Castro	2014	X	X	X	X
3	Eq. SpCP	11	Francisca Soares	2013	X	X	X	X
		12	Sofia Faria	2014	X	X	X	X
		13	Carminho Barreto	2014	X	X	X	X
		14	Heloísa Soares	2014	X	X	X	X
		15	Polina Pavlik	2014	X	X	X	X
	SpCP	16	Ana Querobino	2014	X	X	X	X
4	EGGaia	17	Matilde Pinto	2013	X	X	X	X
		18	Carolina Pinto	2013	X	X	X	X
	GCM	19	Lorena Ribeiro	2013	X	X	X	X
		20	Catarina Ribeiro	2013	X	X	X	X
	LGC	21	Alice Fernandes	2013	X	X	X	X



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)

10h30 – 11h05 – 13h00

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	ST	PA	TR	SO
5	Eq. CGG	22	Catarina Barroso	2011	X	X	X	X
		23	Alexandra Pereira	2012	X	X	X	X
		24	Lara Martins	2012	X	X	X	X
		25	Maria Pereira	2011	X	X	X	X
		26	Ariana Freire	2012	X	X	X	X
	CGA	27	Clara Namora	2012	X	X	X	X
6	Eq. EGGaia	28	Sofia Amorim	2012	X	X	X	X
		29	Isadora Rocha	2011	X	X	X	X
		30	Sofia Rodrigues	2012	X	X	X	X
		31	Franciszka Gonçalves	2012	X	X	X	X
	GCM	32	Carolina Cunha	2012	X	X	X	X
7	Eq. LGC	33	Ana Costa	2011	X	X	X	X
		34	Damiana Atnasheva	2012	X	X	X	X
		35	Inês Oliveira	2012	X	X	X	X
		36	Sahra Lona	2012	X	X	X	X
	ACMaia	37	Leonor Silva	2012	X	X	X	X
	UDRZA	38	Dalila Pedro	2011	X	X	X	X
8	Eq. SpCP	39	Mafalda Freire	2012	X	X	X	X
		40	Maria Torres	2011	X	X	X	X
		41	Ema Oliveira	2011	X	X	X	X
		42	Matilde Roda	2011	X	X	X	X
	GCP	43	Maria Pires	2011	X	X	X	X
		44	Helena Ribeiro	2011		X		



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 e horários	ST	PA	TR	SO
09h05	1	2	3	4
09h35	4	1	2	3
10h05	3	4	1	2
10h35	2	3	4	1
11h05	5	6	7	8
11h35	8	5	6	7
12h05	7	8	5	6
12h35	6	7	8	5

- ✓ Às 9h00 termina o período de aquecimento geral, da 1ª subdivisão, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ Às 11h00 termina o período de aquecimento geral, da 2ª subdivisão, para desfile das ginastas e continuação da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ A competição da GAF terá início às 9h05 com os grupos 1 a 4, na 5ª rotação entram em competição os grupos 5 a 8. As ginastas entram para a competição no momento da transição de aparelho na competição da GAF.
- ✓ As ginastas têm 10 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)

ORDEM DE PASSAGEM (Iniciadas)

Aparelhos / horários	ST	PA	TR	SO
09h05	1, 2; Eq GCP	Eq. CGG	Eq. SpCP, 16	17, 18, 19, 20, 21
09h35	18, 19, 20, 21, 17	2, 1; Eq GCP	Eq. CGG	Eq. SpCP, 16
10h05	Eq. SpCP, 16	19, 20, 21, 17, 18	1, 2; Eq GCP	Eq. CGG
10h35	Eq. CGG	Eq. SpCP, 16	20, 21, 17, 18, 19	2, 1; Eq GCP

ORDEM DE PASSAGEM (Juvenis)

Aparelhos / horários	ST	PA	TR	SO
11h05	Eq. CGG, 27	Eq. EGGaia, 32	Eq. LGC; 37, 38	Eq. SpCP; 43
11h35	Eq. SpCP; 43	Eq. CGG, 27	Eq. EGGaia, 32	Eq. LGC; 38, 37
12h05	Eq. LGC; 37, 38	Eq. SpCP; 44, 43	Eq. CGG, 27	Eq. EGGaia, 32
12h35	Eq. EGGaia, 32	Eq. LGC; 38, 37	Eq. SpCP; 43	Eq. CGG, 27



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 (Juniões)

14h10 – 14h45 – 19h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	ST	PA	TR	SO
9	ACMaia	45	Rita Ferreirinha*	2009	X	X	X	X
		46	Clara Justo*	2009	X	X	X	X
	CGOB	47	Raquel Oliveira*	2009	X	X	X	X
		48	Bárbara Saraiva	2009	X	X	X	X
	UDRZA	49	Kayla Rosa	2010	X	X	X	X
10	Eq. GCP	50	Nuria Emidio*	2010	X	X	X	X
		51	Joana Monteiro*	2009	X	X	X	X
		52	Joana Louro	2009	X	X	X	X
		53	Iara Ferreira	2009	X	X	X	X
	54	Maria Fernandes	2009	X	X	X	X	
GCP	55	Madalena Mesquita	2009	X			X	
11	Eq. SpCP	56	Joana Reis*	2009	X	X	X	X
		57	Beatriz Costa	2010	X	X	X	X
		58	Nicole Nagata	2010	X	X	X	X
	59	Giovana Reis	2010	X	X	X	X	
	CBP2012	60	Mara Silva*	2010	X	X	X	X
GCM	61	Inês Mendes	2009	X	X	X	X	
12	EGGaia	62	Rita Duarte	2010	X	X	X	X
	LGC	63	Sarah Almeida	2009	X	X	X	X
		64	Nicole Machado	2009	X	X	X	X
	Eq. CGG	65	Sofia Moreira	2010	X	X	X	X
		66	Carolina Henriques	2010	X	X	X	X
67		Ema Alves	2010	X	X	X	X	

*ginastas Elite



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 1ª divisão (Seniores)

16h30 – 17h05 – 19h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	ST	PA	TR	SO
13	Eq. GCP	68	Marta Silva*	2006	X	X	X	X
		69	Maria Calisto*	2007	X	X	X	X
		70	Mariana Parente*	2006	X	X	X	X
		71	Maria Menezes*	2007	X	X	X	X
		72	Francisca Tropa	2008		X	X	
14	Eq. ACMaia	73	Filipa Martins*	1996	X	X	X	X
		74	Beatriz Águas*	2003	X	X	X	X
		75	Thais Baptista	2008	X	X	X	X
15	Eq. LGC	76	Mariana Marianito*	2000	X	X	X	X
		77	Margarida Barreto	2008	X	X	X	X
		78	Beatriz Correia	2008	X	X	X	X
	CGG	79	Natacha Silva	2007	X	X	X	X
		80	Matilde Cunha	2008	X	X	X	X
16	Eq. SpCP	81	Mafalda Costa*	2005	X	X	X	X
		82	Gabriela Alves*	2007	X	X	X	X
		83	Rita França Rodrigues	2000	X	X	X	X
		84	Noémia Conceição	2004	X	X	X	X
		85	Gabriela Reis	2006	X	X	X	X

*ginastas Elite



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 e horários	ST	PA	TR	SO
14h45	9	10	11	12
15h20	12	9	10	11
15h55	11	12	9	10
16h30	10	11	12	9
17h05	13	14	15	16
17h40	16	13	14	15
18h15	15	16	13	14
18h50	14	15	16	13

- ✓ Às 14h40 termina o período de aquecimento geral, das juniores, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ Às 17h00 termina o período de aquecimento geral, das seniores, para desfile das ginastas e continuação da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ A competição da GAF terá início às 9h05 com os grupos 9 a 12, na 5ª rotação entram em competição os grupos 13 a 16. As ginastas entram para a competição no momento da transição de aparelho na competição da GAF.
- ✓ 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)



ORDEM DE PASSAGEM (Juniões)

Aparelhos / horários	ST	PA	TR	SO
14h45	45, 46, 47, 48, 49	Eq. GCP;	Eq. SpCP; 60, 61	62, 63, 64; Eq. CGG
15h20	63, 64, 62; Eq. CGG	46, 47, 48, 49, 45	Eq. GCP;	Eq. SpCP; 61, 60
15h55	Eq. SpCP; 60, 61	64, 62, 63; Eq. CGG	47, 48, 49, 45, 46	Eq. GCP; 55
16h30	Eq. GCP; 55	Eq. SpCP; 61, 60	62, 63, 64; Eq. CGG	48, 49, 45, 46, 47

ORDEM DE PASSAGEM (Seniores)

Aparelhos / horários	ST	PA	TR	SO
17h05	Eq. GCP	Eq. ACMaia	Eq. LGC; 79, 80	Eq. SpCP
17h40	Eq. SpCP	Eq. GCP	ACMaia	Eq. LGC; 80, 79
18h15	Eq. LGC; 79, 80	Eq. SpCP	Eq. GCP	ACMaia
18h50	ACMaia	Eq. LGC; 80, 79	Eq. SpCP	Eq. 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 5

ENTRADA DE PARTICIPANTES

