

# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

Membro do:

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



CIRCULAR N.º 0085/2023	Lisboa, 8 de maio de 2023
DISTRIBUIÇÃO: AT's, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina - Campeonato Nacional 1ª divisão e Elites	

Exmos. Senhores,

No seguimento da circular 76/2023, envia-se as informações e listagem atualizada de ginastas participantes no Campeonato Nacional 1ª divisão e Elites.

Local: Centro de Alto Rendimento de Anadia  
Rua Ivo Neves, n.º 405  
Sangalhos

Dia 13 de maio

Escalão: Iniciadas e Juvenis (Anexo 1)  
Abertura do Recinto: 8h30  
Início da Competição: 10h00  
Cerimónia protocolar: 12h45 (previsão)

Escalão: Júniores e Seniores (Anexo 2)  
Abertura do Recinto: 13h30 (Aquecimento geral na zona de treino, se necessário)  
Início da Competição: 15h00  
Cerimónia protocolar: 17h45 (previsão)

Direção da competição: Direção Executiva | André Nogueira  
Direção Técnica | Ana Rita Figueiredo

Júri de apelo: **Lineu Oliveira** | Vice-Presidente FGP  
**Pedro Lopes** | Presidente do CA



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## INFORMAÇÕES

### 1. Treinos oficiais:

- Distribuição dos grupos de treino, é apresentada no anexo 3.

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

### 3. Músicas:

- A enviar até ao dia 10/05/2022 (4ª-feira), para [andre.nogueira@ginastica.org](mailto:andre.nogueira@ginastica.org)

### 4. Ordem das equipas:

- A enviar até ao dia 10/05/2021 (4ª-feira), para [andre.nogueira@ginastica.org](mailto:andre.nogueira@ginastica.org)

### 5. 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/>.

### 6. Clubes Participantes (#12):

ACM – Acro Clube da Maia

CARTI – Clube Artigym

CBP 2012 – Clube de Basquetebol de Penafiel

CGA – Clube de Ginástica de Almada

CGG – Clube de Ginástica de Guimarães

CGOB – Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro

GCM – Ginásio Clube da Maia

GCP – Ginásio Clube Português

EGGaia – Escola de Ginástica de Gaia, CRL

LGC – Lisboa Ginásio Clube

SpCP – Sport Club do Porto

UDRZA – União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

Membro do:

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



## ANEXO 1

### INICIADAS E JUVENIS

8h30 – 10h00– 12h45

Grupo	Escalão	Clube	Dorsal	Nome	DN
1	Iniciadas	SpCP	1	Mafalda Freire	2012
	Juvenis	Eq. SpCP	2	Ema Oliveira	2011
			3	Matilde Roda	2011
			4	Maria Torres	2011
			5	Nicole Nagata	2010
			6	Giovana Reis	2010
2	Iniciadas	Carti	7	Ariana Freire	2012
			8	Inês Castro	2013
		Eq. LGC	9	Damiana Athasheva	2012
			10	Inês Oliveira	2012
	Juvenis	LGC	11	Sahra Lona	2012
			12	Ana Costa	2011
3	Iniciadas	Eq. GCM	13	Carolina Cunha	2012
			14	Lorena Ribeiro	2013
			15	Catarina Ribeiro	2013
	Juvenis	Eq. GCM	16	Mafalda Benigno	2010
			17	Beatriz Costa	2010
			18	Sofia Mouta	2010
4	Iniciadas	Eq. EGGaia	19	Noa Jesus	2010
			20	Sofia Amorim	2012
	Juvenis	EGGaia	21	Sofia Rodrigues	2012
			22	Franciszka Gonçalves	2012
			23	Rita Duarte	2010
			24	Isadora Rocha	2011
5	Iniciadas	Eq. ACM	25	Vitória Boas	2013
			26	Beatriz Sousa	2012
			27	Leonor Silva	2012
	Juvenis	ACM	28	Julieta Matos	2011
			29	Matilde Afonso	2010
			30	Mara Silva	2010
6	Juvenis	CGA	31	Cláudia Gonçalves	2010
			32	Nuria Emidio	2010
		Eq. GCP	33	Maria Pires	2011
			34	Helena Ribeiro	2011
	Iniciadas	CGG	35	Alexandra Pereira	2012
	Juvenis	CGG	36	Carolina Henriques	2010
			37	Sofia Moreira	2010



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO	PAUSA
08h50	6	1	2	3	4	5
09h00	5	6	1	2	3	4
09h10	4	5	6	1	2	3
09h20	3	4	5	6	1	2
09h30	2	3	4	5	6	1
09h40	1	2	3	4	5	6

- ✓ Às 9h50 termina o período de aquecimento geral para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

## COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	ST	PA	PAUSA	T	S	PAUSA
1ª	1 (1, Eq. SPCP)	2 (7, 8, Eq. LGC, 12)	3	4 (19, Eq. EGG, 23, 24)	5 (Eq. ACM, 28, 29, 30)	6
2ª	6 (31, Eq. GCP, 35, 36, 37)	1 (1, Eq. SPCP)	2	3 (Eq. ini GCM; Eq. Juv GCM)	4 (Eq. EGG, 23, 24, 19)	5
3ª	5 (28, 29, 30, Eq. ACM)	6 (Eq. GCP, 35, 36, 37, 31)	1	2 (8, Eq. LGC, 12, 7)	3 (Eq. ini GCM; Eq. Juv GCM)	4
4ª	4 (23, 24, 19, Eq. EGG)	5 (29, 30, Eq. ACM, 28)	6	1 (1, Eq. SPCP)	2 (Eq. LGC, 12, 7, 8)	3
5ª	3 (Eq. ini GCM; Eq. Juv GCM)	4 (24, 19, Eq. EGG, 23)	5	6 (35, 36, 37, 31, Eq. GCP)	1 (1, Eq. SPCP)	2
6ª	2 (12, 7, 8, Eq. LGC)	3 (Eq. ini GCM; Eq. Juv GCM)	4	5 (30, Eq. ACM, 28, 29)	6 (36, 37, 31, Eq. GCP, 35)	1



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## ANEXO 2

### JUNIORES E SENIORES

13h30 – 15h00– 17h45

Grupo	Escalão	Clube	Dorsal	Nome	DN
1	Juniões	Eq. GCP	38	Madalena Mesquita	2009
			43	Iara Ferreira	2009
			40	Joana Louro	2009
			41	Catarina Carvalho *	2008
			42	Joana Monteiro *	2009
		GCP (Ind.)	39	Beatriz Cardoso	2009
2	Seniores	Eq. GCP	44	Marta Silva	2006
			45	Maria Calisto *	2007
			46	Mariana Parente *	2006
			47	Maria Menezes *	2007
		UDRZA	48	Leonor Gouveia	2004
			49	Iris Gonçalves	2003
			50	Noémia Conceição	2004
3	Seniores	Eq. SpCP	51	Gabriela Reis	2006
			52	Mafalda Costa *	2005
			53	Gabriela Alves *	2007
			69	Gianna Silva**	
		Juniões	SpCP	54	Joana Reis *
4	Juniões	Eq. LGC	58	Margarida Barreto	2008
			59	Beatriz Correia	2008
			60	Sarah Almeida	2009
			61	Nicole Machado	2009
		CGOB	56	Raquel Oliveira	2009
			57	Bárbara Saraiva	2009
5	Seniores	Eq. ACM	62	Beatriz Águas	2003
			63	Noémie Laurent	1996
			64	Filipa Martins *	1996
		CGG	55	Natacha Silva *	2007
	Juniões	ACM	65	Rita Ferreirinha *	2009
			66	Clara Justo *	2009

\*Ginastas Elite

\*\*Ginasta Extra-concurso



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO
13h50	5	1	2	3	4
14h02	4	5	1	2	3
14h14	3	4	5	1	2
14h26	2	3	4	5	1
14h38	1	2	3	4	5

✓ Às 14h50 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

## COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	ST	PA	PAUSA	TR	SO
1ª	1 (Eq. GCP, 39)	2 (Eq. GCP, 48, 49)	3	4 (Eq. LGC, 56, 57)	5 (Eq. ACM, 55, 65, 66)
2ª	5 (Eq. ACM, 65, 66, 55)	1 (Eq. GCP, 39)	2	3 (Eq. SpCP, 54, 55)	4 (Eq. LGC, 57, 56)
3ª	4 (Eq. LGC, 56, 57)	5 (Eq. ACM, 66, 55, 65)	1	2 (Eq. GCP, 49, 48)	3 (Eq. SpCP, 55, 54)
4ª	3 (Eq. SpCP, 54, 55)	4 (Eq. LGC, 57, 56)	5	1 (Eq. GCP, 39)	2 (Eq. GCP, 48, 49)
5ª	2 (Eq. GCP, 49, 48)	3 (Eq. SpCP, 55, 54)	4	5 (Eq. ACM, 55, 65, 66)	1 (Eq. GCP, 39)



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## ANEXO 3

### TREINOS OFICIAIS

Treinos oficiais GAF CN 1ª divisão				
Aquecimento Geral no praticável de treino 20 minutos antes do 1º aparelho				
	Saltos	Par. Assim.	Trave	Solo
16h00		CGG (4)		
16h20	ACM I (5)	ACM II (5)	CGG (4)	
16h40		ACM I (5)	ACM II (5)	CGG (4)
17h00	GCP I (6) CGG (4)	GCP II (7)	ACM I (5)	ACM II (5)
17h20	ACM II (5)	GCP I (6)	GCP II (7)	ACM I (5)
17h40			GCP I (6)	GCP II (7)
18h00	GCP II (7)	CGA (1) CBP (1)	GCM (6)	GCP I (6)
18h20	LGC I (4)	LGC II (4)	CGA (1) CBP (1) CJOB (3)	GCM (6)
18h40	GCM (6)	LGC I (4)	LGC II (4)	CGA (1) CBP (1) CJOB (3)
19h00	CGA (1) CBP (1) CJOB (3)	GCM (6)	LGC I (4)	LGC II (4)
19h20	LGC II (4)	CJOB (3)		LGC I (4)
19h40				



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



CIRCULAR N.º 0086/2023	Lisboa, 8 de maio de 2023
DISTRIBUIÇÃO: AT's, CA e Clubes de GAM	
ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina – Campeonato Nacional 1ª divisão e Elites	

Exmos. Senhores,

No seguimento da circular 77/2023, envia-se as informações e listagem atualizada de ginastas participantes no Campeonato Nacional 1ª divisão e Elites.

Local: Centro de Alto Rendimento de Anadia  
Rua Ivo Neves, n.º 405  
Sangalhos

Dia 13 de maio

Escalão: Iniciados e Juvenis (Anexo 1)  
Abertura do Recinto: 8h30  
Início da Competição: 10h00  
Cerimónia protocolar: 12h45 (previsão)

Escalão: Juniores e Seniores (Anexo 2)  
Abertura do Recinto: 13h30 (Aquecimento geral na zona de treino, se necessário)  
Início da Competição: 15h00  
Cerimónia protocolar: 17h45 (previsão)

Direção da competição: Direção Executiva | André Nogueira

Direção Técnica | Pedro Sebastião

Júri de apelo: Lineu Oliveira | Vice-Presidente FGP

Pedro Lopes | Membro do CA





# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## INFORMAÇÕES

### 1. Treinos oficiais:

- Distribuição dos grupos de treino, é apresentada no anexo 3.

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

### 3. Ordem das equipas:

- A enviar até ao dia 10/05/2021 (4ª-feira), para [andre.nogueira@ginastica.org](mailto:andre.nogueira@ginastica.org)

### 4. 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/>.

### 5. Clubes Participantes (#7):

CGA – Clube de Ginástica de Almada  
CGG – Clube de Ginástica de Guimarães  
CGTN – Clube de Ginástica de Torres Novas  
GCM – Ginásio Clube da Maia  
GCP – Ginásio Clube Português  
LGC – Lisboa Ginásio Clube  
SpCP – Sport Club do Porto

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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## ANEXO 1

### INICIADOS E JUVENIS

8h30 – 10H00– 12h45

Grupo	Escalão	Clube	Dorsal	Nome	DN	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
1	Iniciados	CGA	1	Illia Yarusko	2011	x	x	x	x	x	x
		GCM	3	Vasco Polonia	2011	x	x	x	x	x	x
		LGC	4	João Gouveia	2011	x	x	x	x	x	x
			5	Vasco Santo	2011	x	x	x	x	x	x
		Eq. SpCP	6	Simão Sousa	2012	x	x	x	x	x	x
			7	Pedro Gomes	2012	x	x	x	x	x	x
			8	Mário Lemos	2011	x	x	x	x	x	x
		2		CGG	9	Sérgio Antunes	2009	x	x	x	x
LGC	11			Gonçalo Pereira	2009	x	x	x	x	x	x
SpCP	12			Martim Lima	2010	x	x	x	x	x	x
	13			Salvador Ferreira	2010	x	x	x	x	x	x
3	Juvenis	GCM	14	Miguel Noevo	2010	x	x	x	x	x	x
			15	Guilherme Gomes	2010	x	x	x	x	x	x
		Eq. GCP	16	Gonçalo Correia	2008	x	x	x	x	x	x
			17	Lucas Drago	2008	x	x	x	x	x	x
			18	Vasco Pelágio	2008	x	x	x	x	x	x
4	Eq. CGA	19	Francisco Faustino	2008	x	x	x	x	x	x	
		20	Diogo Dionísio	2009	x	x	x	x	x	x	
		21	Martim Silva	2009	x	x	x	x	x	x	
		22	Bernardo Silva	2009	x	x	x	x	x	x	
		23	Samuel Ribeiro	2010	x	x	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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
08h50			1	2	3	4
09h00	4			1	2	3
09h10	3	4			1	2
09h20	2	3	4			1
09h30	1	2	3	4		
09h40		1	2	3	4	

✓ Às 09h50 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos

## COMPETIÇÃO

Aparelhos /rotações	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
1ª		1 (1, 3, 4, 5, Eq. SpCP)	2 (9, 11, 12, 13)	3 (14, 15; Eq GCP)	4 (Eq. CGA)	
2ª			1 (3, 4, 5, Eq. SpCP, 1)	2 (11, 12, 13, 9)	3 (15, Eq GCP, 14)	4 (Eq. CGA)
3ª	4 (Eq. CGA)			1 (4, 5, Eq. SpCP, 1, 3)	2 (12, 13, 9, 11)	3 (Eq GCP, 14, 15)
4ª	3 (14, 15; Eq GCP)	4 (Eq. CGA)			1 (5, Eq. SpCP, 1, 3, 4)	2 (13, 9, 11, 12)
5ª	2 (9, 11, 12, 13)	3 (15, Eq GCP, 14)	4 (Eq. CGA)			1 (Eq. SpCP, 1, 3, 4, 5)
6ª	1 (1, 3, 4, 5, Eq. SpCP)	2 (11, 12, 13, 9)	3 (Eq GCP, 14, 15)	4 (Eq. CGA)		



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## ANEXO 2

### JUNIORES E SENIORES

13h30 – 15H00 – 18h00

Grupo	Escalão	Clube	Dorsal	Nome	DN	SO	CA	ARG	ST	PS	BF	
1	Juniiores	Eq. GCP	24	Guilherme Baptista	2005	X	X	X	X	X	X	
			25	Francisco Martins *	2005	X	X	X	X	X	X	
			26	Manuel Santos *	2006	X	X	X	X	X	X	
			27	Francisco Brás *	2007	X	X	X	X	X	X	
			28	Tiago Hernandez *	2005	X	X	X	X	X	X	
		GCP (Ind.)	29	Francisco Dias	2007	X			X			
		CGTN	30	Clovis Dias	2007	X	X	X	X	X	X	
2	Juniiores	Eq. SpCP	31	Hugo Mendes	2005	X	X	X	X	X	X	
			32	Gustavo Teixeira	2007	X	X	X	X	X	X	
			33	Gaspar Ribeiro	2006	X	X	X	X	X	X	
			34	Hugo Lopes	2005	X	X	X	X	X	X	
			35	José Reis *	2008	X	X	X	X	X	X	
		36	Diogo Oliveira *	2007	X	X	X	X	X	X		
		SpCP (Ind.)	37	Miguel Lima	2005	X	X	X	X	X	X	
3	Seniores	Eq. LGC	CGA	38	Luka Santos *	2008	X	X	X	X	X	
			GCM	39	Tomás Martins	2005		X				
			Eq. LGC	40	Pedro Pereira	2004	X	X	X	X	X	X
				41	Tiago Lopes	2004	X	X	X	X	X	X
				42	Hugo Barreiros	2004	X	X	X	X		
		43		Bernardo Almeida *	1996	X	X	X	X	X	X	
		GCM (Ind.)	44	Luís Léchaud *	2004	X	X	X	X	X	X	
45	Eduardo Peneda		1999					X				
46	Francisco Noevo *		2004	X	X	X	X	X	X			
4	Seniores	GCP (Ind.)	47	Hugo Viegas *	2004	X	X	X	X	X	X	
			48	Manuel Duarte	2001		X					
			49	Marcelo Marques *	2001	X	X	X	X	X	X	
		CGTN	50	Diogo Ramos *	2003	X	X	X	X	X	X	
			51	Joel Catarino *	2001			X		X	X	
		SpCP (Ind.)	52	Guilherme Campos *	2000	X	X	X	X	X	X	
			53	Ricardo Almeida *	1999	X	X				X	
			54	José Nogueira *	2002	X	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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
13H50		1	2	3	4	
14H00			1	2	3	4
14H10	4			1	2	3
14H20	3	4			1	2
14H30	2	3	4			1
14H40	1	2	3	4		

✓ Às 14h50 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos

## COMPETIÇÃO

Aparelhos	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
1ª	1 (Eq. GCP, 29, 30, 31)	2 (Eq. SpCP, 37, 38, 39)	3 (Eq. LGC, 46, 47)	4 (49, 50, 52, 54)		
2ª		1 (Eq. GCP, 30, 31)	2 (Eq. SpCP, 38, 37)	3 (Eq. LGC, 47, 46)	4 (50, 51, 52, 54, 49)	
3ª			1 (Eq. GCP, 31, 30)	2 (Eq. SpCP, 37, 38)	3 (Eq. LGC, 45, 46, 47)	4 (51, 52, 53, 54, 49, 50)
4ª	4 (52, 53, 54, 49, 50)			1 (Eq. GCP, 29, 30, 31)	2 (Eq. SpCP, 38, 37)	3 (Eq. LGC, 46, 47)
5ª	3 (Eq. LGC, 47, 46)	4 (53, 54, 48, 49, 50, 52)			1 (Eq. GCP, 30, 31)	2 (Eq. SpCP, 37, 38)
6ª	2 (Eq. SpCP, 38, 37)	3 (Eq. LGC, 46, 47)	4 (54, 49, 50, 51, 52)			1 (Eq. GCP, 31, 30)



# 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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

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



## ANEXO 3

### TREINOS OFICIAIS

Treinos oficiais GAM CN 1ª divisão						
Aquecimento Geral no praticável de treino 20 minutos antes do 1º aparelho						
	Solo	Cav. c/ arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra-fixa
16h20						
16h40						
17h00	GCP I (6)	GCP II (6)				
17h20	LGC (7)	GCP I (6)	GCP II (6)			
17h40		LGC (7)	GCP I (6)	GCP II (6)	GCM (5)	
18h00	CGA (7)	SpCP (5)	LGC (7)	GCP I (6)	GCP II (6)	GCM (5) CGG (2)
18h20	GCM (5) CGG (2)	CGA (7)	SpCP (5)	LGC (7)	GCP I (6)	GCP II (6)
18h40	GCP II (6)	GCM (5) CGG (2)	CGA (7)	SpCP (5)	LGC (7)	GCP I (6)
19h00			GCM (5) CGG (2)	CGA (7)	SpCP (5)	LGC (7)
19h20				GCM (5) CGG (2)	CGA (7)	SpCP (5)
19h40	SpCP (5)				CGG (2)	CGA (7)

