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 Nº 0113/2022	Lisboa, 06 de maio de 2022
DISTRIBUIÇÃO: AT's, CA e Clubes de GAM	
ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina – 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 Masculina (GAM) a realizar no dia 21 de maio de 2021.

São convidados a participar nesta competição ginastas juniores e seniores da Seleção Nacional de Espanha.

Local: Complexo Municipal de Ginástica da Maia
Avenida Altino Coelho
4470-334 Maia

Dia 21 de maio

Escalão: Iniciados e Juvenis (Anexo 1)
Abertura do Recinto: 8h30 (Aquecimento até às 9h50)
Início da Competição: 10h00
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalão: Juniores (Anexo 2)
Abertura do Recinto: 13h00 (Aquecimento até às 14h20)
Início da Competição: 14h30
Cerimónia protocolar: 16h45 (previsão)

Escalão: Seniores (Anexo 3)
Abertura do Recinto: 17h15 (Aquecimento até às 18h40)
Início da Competição: 18h45
Cerimónia protocolar: 20h30 (previsão)

Direção Executiva:	André Nogueira
Direção Técnica:	Pedro Sebastião
Júri de apelo:	Artur Romão | Vice-Presidente FGP
	Ana Lopes| Membro do CA

INFORMAÇÕES

1. <u>Participação em competição e controlo de acessos:</u>
   Só as pessoas devidamente acreditadas/inscritas têm acesso ao recinto da competição:
   - A presença na competição só é autorizada a ginastas, treinadores, juízes, delegados (1 por clube) 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 um ginasta, só por um(a) treinador(a) a acompanhar. Não será permitido mais do que dois(duas) treinadores(as) por cada equipa e/ou grupo dentro de cada competição.
   - Não haverá alinhamento na frente dos juízes a cada rotação.
   - Todos os participantes ginastas devem ser portadores do cartão do cidadão.

2. <u>Treinos oficiais:</u>
   - É possível a realização de treinos no dia anterior (entre as 15h30 e as 20h00). Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar.
     Solicitação de treinos deve ser enviada até ao dia 12 de maio, com informação do nº de ginastas e horário preferível. O treino não poderá exceder o tempo de 2h00 (GAM) nos aparelhos de competição, considerando-se 20 minutos em cada aparelho.

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

4. Ordem das equipas:
   - Deve ser preenchido e enviado o ficheiro em anexo até ao dia 18/06/2021 (4ª-feira), enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org

5. 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 desejaram 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.

6. Cerimónias protocolares:
   - As cerimónias protocolares realizam-se com o fato de treino do clube;
   - Serão entregues os prémios por equipas, classificação geral e aparelhos, em todos os escalões.

7. Público:
   - Os bilhetes apenas podem ser adquiridos via online, através do site https://www.bol.pt/, tendo um custo de 3€ por sessão.
   - São consideradas para este evento 2 sessões. Após cada sessão solicita-se que as bancadas sejam esvaziadas, de forma a permitir a entrada do público para a sessão seguinte.

8. 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

ANEXO 1

INICIADOS E JUVENIS
8h30 – 10H00– 12h30

GRUPO	ESCALAO	CLUBE	DORSAL	NOME
A	Iniciados	CGA	1	Samuel Ribeiro
			2	André Prego
	Juvenis	Eq. CGA	3	Francisco Faustino
			4	Luka Santos
			5	Martim Silva
			6	Bernardo Silva
		CGG	7	Tiago Barros
B	Iniciados	GCM	8	Miguel Noevo
			9	Guilherme Gomes
		Eq. LGC	10	Martim Almeida
			11	Marc Barybine
			12	Gabriel Ribeiro
		SpCP	13	Martim Lima
			14	Salvador Ferreira
C	Juvenis	Eq. GCP	15	Francisco Brás
			16	Gonçalo Correia
			17	Lucas Drago
			18	Vasco Pelágio
		LGC	19	Gonçalo Catarino
		SpCP	20	José Reis
			21	Pedro Leão

AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
08H50			A	B	C	
09H00				A	B	C
09H10					A	B
09H20	B	C				A
09H30	A	B	C			
09H40		A	B	C		

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

ORDEM DE PASSAGEM

Aparelhos /rotações	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
1ª		A (1, 2; Eq. CGA)	B (8, 9, Eq. LGC, 13, 14)	C (Eq. GCP, 19, 20, 21)		
2ª			A (2, 1, Eq. CGA)	B (9, Eq. LGC, 13, 14, 8)	C (19, 20, 21, Eq. GCP)	
3ª				A (1, 2; Eq. CGA)	B (Eq. LGC, 13, 14, 8, 9)	C (20, 21, Eq. GCP, 19)
4ª	C (21, Eq. GCP, 19, 20)				A (2, 1, Eq. CGA)	B (13, 14, 8, 9, Eq. LGC)
5ª	B (14, 8, 9, Eq. LGC, 13)	C (Eq. GCP, 19, 20, 21)				A (1, 2; Eq. CGA)
6ª	A (2, 1, Eq. CGA)	B (8, 9, Eq. LGC, 13, 14)	C (19, 20, 21, Eq. GCP)			

ANEXO 2

JUNIORES
13h00 – 14H30– 16h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
D	Eq. GCP	22	Guilherme Baptista
		23	Tiago Hernandez
		24	Francisco Martins *
		25	Diogo Ribeiro *
		26	Manuel Santos *
E	Eq. SpCP	27	Rui Campos
		28	Hugo Lopes
		29	Gaspar Ribeiro
	CGG	30	Hugo Mendes
	GCM	31	Hugo Viegas *
F	Eq. LGC	32	Tiago Lopes
		33	Pedro Pereira
		34	Hugo Barreiros
		35	Luís Léchaud *
	RFEG	36	Marco Antonio Bencomo
		37	Unai Baigorri

*GINASTAS ELITE

AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
13H35		D	E	F		
13H45			D	E	F	
13H55				D	E	F
14H05	F				D	E
14H15	E	F				D
14H25	D	E	F			

✓ Às 14h35 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos

Aparelhos	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
1ª	D Eq. GCP	E Eq. SpCP, 30, 31	F Eq. LGC, 36, 37			
2ª		D Eq. GCP	E Eq. SpCP,31, 30	F Eq. LGC, 37, 36		
3ª			D Eq. GCP	E Eq. SpCP, 30, 31	F Eq. LGC, 36, 37	
4ª				D Eq. GCP	E Eq. SpCP,31, 30	F Eq. LGC, 37, 36
5ª	F Eq. LGC, 36, 37				D Eq. GCP	E Eq. SpCP, 30, 31
6ª	E Eq. SpCP,31, 30	F Eq. LGC, 37, 36				D Eq. GCP

ANEXO 3

SENIORES

17h15 – 18H45– 20h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
G	GCM	38	Eduardo Peneda
	Eq. GCP	39	Manuel Duarte
		40	Filipe Almeida*
		41	Diogo Ramos*
		42	Marcelo Marques*
	LGC	43	Bernardo Almeida*
H	SpCP	44	Luís Barroca
		45	Guilherme Campos*
		46	Ricardo Almeida
		47	José Nogueira*
	CGTN	48	Joel Catarino*
I	RFEG	49	Rayderley Zapata
		50	Jorge Rubio
		51	Sergio Moreno
		52	Daniel Tuya
		53	Joshua Williams

*GINASTAS ELITE

AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
13H35		G	H	I		
13H45			G	H	I	
13H55				G	H	I
14H05	I				G	H
14H15	H	I				G
14H25	G	H	I			

✓ Às 14h35 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos

Aparelhos	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
1ª	G Eq. GCP; 41	H 42, 43, 44, 45, 46	I Eq. RFEG			
2ª		G Eq. GCP; 41	H 43, 45, 46	I Eq. RFEG		
3ª			G Eq. GCP; 41	H 44, 45, 46, 43	I Eq. RFEG	
4ª				G Eq. GCP; 41	H 45, 46, 43	I Eq. RFEG
5ª	I Eq. RFEG				G Eq. GCP; 36, 41	H 46, 43, 44, 45
6ª	H 43, 44, 45, 46	I Eq. RFEG				G Eq. GCP; 41

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 Nº 0114/2022	Lisboa, 06 de maio de 2022
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 21 de maio de 2021.

Local: Complexo Municipal de Ginástica da Maia
Avenida Altino Coelho
4470-334 Maia

Dia 21 de maio

Escalão: Juvenis (Anexo 1)
Abertura do Recinto: 8h30 (Aquecimento até às 9h50)
Início da Competição: 10h00
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalão: Iniciadas (Anexo 2)
Abertura do Recinto: 13h00 (Aquecimento até às 14h20)
Início da Competição: 14h30
Cerimónia protocolar: 16h45 (previsão)

Escalão: Juniores e Seniores (Anexo 3)
Abertura do Recinto: 17h15 (Aquecimento até às 18h40)
Início da Competição: 18h45
Cerimónia protocolar: 20h30 (previsão)

Direção Executiva: André Nogueira
Direção Técnica: Ana Rita Figueiredo
Júri de apelo: Artur Romão | Vice-Presidente FGP
Ana Lopes| 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.
   - Todos os participantes ginastas devem ser portadores do cartão do cidadão.

2. Treinos oficiais:
   - É possível a realização de treinos no dia anterior (entre as 15h30 e as 20h00). Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar.
     Solicitação de treinos deve ser enviada até ao dia 12 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.

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

4. Músicas:
   - Têm de dar entrada na FGP até ao dia 18/05/2022 (4ª-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 que estar devidamente identificadas com o número de dorsal, a sigla do clube o nome da ginasta (primeiro nome e apelido).

5. Ordem das equipas:
   - Deve ser preenchido e enviado o ficheiro em anexo até ao dia 18/05/2021 (4ª-feira), enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org

6. 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.

7. Cerimónias protocolares:
   - As cerimónias protocolares realizam-se com o fato de treino do clube;
   - Serão entregues os prémios por equipas, classificação geral e aparelhos, em todos os escalões.

8. Público:
   - Os bilhetes apenas podem ser adquiridos via online, através do site https://www.bol.pt/, tendo um custo de 3€ por sessão.
   - São consideradas para este evento 2 sessões. Após cada sessão solicita-se que as bancadas sejam esvaziadas, de forma a permitir a entrada do público para a sessão seguinte.

9. Clubes Participantes (#12):
   ACM – Acro Clube da Maia
   CARTI – Clube Artigym
   CGG – Clube de Ginástica de Guimarães
   CGOB – Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro
   CGTN – Clube de Ginástica de Torres Novas
   GCM – Ginásio Clube da Maia
   GCP – Ginásio Clube Português
   EGG – Escola de Ginástica de Gaia, CRL
   LGC – Lisboa Ginásio Clube
   SpCP – Sport Club do Porto
   UDRZA – União Desportiva e Recreativa da Zona Alta
   VDA – Villa Desportiva do Ave, CRL

Cumprimentos,

A Diretora Executiva

Teresa Loureiro

ANEXO 1

JUVENIS

8h30 – 10H00– 12h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
A	Eq. CGOB	1	Raquel Oliveira
		2	Noa Jesus
		3	Bárbara Saraiva
	SpCP	4	Joana Reis
		5	Nicole Nagata
B	Eq. ACM	6	Mª. Eduarda Marques
		7	Rita Ferreirinha
		8	Clara Justo
		9	Matilde Afonso
		10	Matilde Pontes
C	Eq. GCM	11	Mafalda Benigno
		12	Beatriz Costa
		13	Leonor Ferreira
		14	Sofia Mouta
		15	Maria Palhais
D	Eq. GCP	16	Madalena Mesquita
		17	Iara Ferreira
		18	Beatriz Cardoso
		19	Núria Emidio
		20	Joana Louro
	EGG	21	Rita Duarte
E	Eq. LGC	22	Laura Melo
		23	Cláudia Gonçalves
		24	Joana Monteiro
		25	Sarah Almeida
		26	Nicole Machado
	CGG	27	Carolina Henriques

AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO
8h50	E	A	B	C	D
9h02	D	E	A	B	C
9h14	C	D	E	A	B
9h26	B	C	D	E	A
9h38	A	B	C	D	E

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

Aparelhos / Rotações	ST	PA	PAUSA	T	S
1ª	A Eq. CGOB, 4,5	B Eq. ACM	C	D Eq. GCP, 21	E Eq. LGC, 27
2ª	E Eq. LGC, 27	A Eq. CGOB, 5,4	B	C Eq. GCM	D Eq. GCP, 21
3ª	D Eq. GCP, 21	E Eq. LGC, 27	A	B Eq. ACM	C Eq. GCM
4ª	C Eq. GCM	D Eq. GCP, 21	E	A Eq. CGOB, 4,5	B Eq. ACM
5ª	B Eq. ACM	C Eq. GCM	D	E Eq. LGC, 27	A Eq. CGOB, 5,4

ANEXO 2

INICIADAS
13h00 – 14H30– 16h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
F	Eq. GCM	28	Maria Daniel
		29	Maria Torres
		30	Carolina Cunha
		31	Inês Cunha
	CARTI	37	Ariana Freire
G	Eq. ACM	32	Julieta Matos
		33	Matilde Roda
		34	Matilde Cunha
		35	Beatriz Sousa
		36	Leonor Silva
H	GCP	71	Maria Costa
		72	Helena Ribeiro
	SpCP	38	Ema Oliveira
		39	Mafalda Freire
	VDA	40	Matilde Oliveira
I	Eq. EGG	41	Franciszka Gonçalves
		42	Sofia Amorim
		43	Isadora Rocha
	LGC	44	Daniela Dantas
		45	Ana Costa

AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	TR	SO
13h20	I	F	G	H
13h35	H	I	F	G
13h50	G	H	I	F
14h05	F	G	H	I

✓ Às 14h20 termina o período de aquecimento geral para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

Aparelhos / Rotações	ST	PA	T	S
1ª	F Eq. GCM, 37	G Eq. ACM	H 71, 72, 38, 39, 40	D Eq. EGG, 44, 45
2ª	D Eq. EGG, 45, 44	F Eq. GCM, 37	G Eq. ACM	H 72, 38, 39, 40, 71
3ª	H 39, 40, 71, 72, 38	D Eq. EGG, 44, 45	F Eq. GCM, 37	G Eq. ACM
4ª	G Eq. ACM	H 38, 39, 40, 71, 72, 38, 39	D Eq. EGG, 45, 44	F Eq. GCM, 37

ANEXO 3

JUNIORES (grupos J e K) E SENIORES (grupos L, M e N)
17h15 – 18H45– 20h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
J	Eq. GCP	46	Catarina Carvalho
		47	Francisca Tropa
		48	Mª Inês Menezes*
	CGG	49	Natacha Silva
K	Eq. LGC	50	Margarida Barreto
		51	Beatriz Correia
		52	Maria Calisto*
	Eq. SpCP	53	Sara Teixeira
		54	Carolina Marques*
		55	Gabriela Alves*
L	Eq. GCP	56	Matilde Castanheira
		57	Marta Silva
		58	Leonor Rocha
		59	Mariana Parente*
		60	Maria Mendes*
M	ACM	61	Beatriz Águas
		62	Filipa Martins*
	UDRZA	63	Leonor Gouveia
		64	Iris Gonçalves
	LGC	65	Mariana Marianito*
		66	Francisca Cancela*
N	Eq. SpCP	67	Rita França Rodrigues
		68	Lia Sobral*
		69	Mafalda Costa*
	CGOB	70	Noémia Conceição
		74	Gianna Silva**

*GINASTAS ELITE

**participante extra-concurso

AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO
17h35	N	J	K	L	M
17h47	M	N	J	K	L
17h59	L	M	N	J	K
18h11	K	L	M	N	J
18h23	J	K	L	M	N

✓ Às 18h35 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

Aparelhos / Rotações	ST	PA	PAUSA	T	S
1ª	J Eq. GCP, 49	K Eq. LGC, Eq. SpCP	L	M 61, 62, 63, 64, 65, 66	N Eq. SpCP, 70, 71
2ª	N Eq. SpCP, 71, 70	J Eq. GCP, 49	K	L Eq. GCP	M 62, 63, 64, 65, 66, 61
3ª	M 63, 64, 65, 66, 61, 62	N Eq. SpCP, 70, 71	J	K Eq. LGC, Eq. SpCP	L Eq. GCP
4ª	L Eq. GCP	M 64, 65, 66, 61, 62, 63	N	J Eq. GCP, 49	K Eq. LGC, Eq. SpCP
5ª	K Eq. LGC, Eq. SpCP	L Eq. GCP	M	N Eq. SpCP, 71, 70	J Eq. GCP, 49

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 Nº 0115/2022	Lisboa, 6 de maio de 2022
DISTRIBUIÇÃO: AT's, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina - Campeonato Nacional 2ª divisão	

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 22 de maio de 2021.

Local: Complexo Municipal de Ginástica da Maia
Avenida Altino Coelho
4470-334 Maia

Dia 22 de maio

Escalão: Iniciadas e Juvenis (Anexo 1)
Abertura do Recinto: 8h45 (Aquecimento geral até às 9h00)
Início da Competição: 09h05
Cerimónia protocolar: 13h35 (previsão)

Escalão: Seniores (Anexo 2)
Abertura do Recinto: 11h15 (Aquecimento geral até às 11h30)
Início da Competição: 11h35
Cerimónia protocolar: 13h35 (previsão)

Escalão: Juniores (Anexo 3)
Abertura do Recinto: 14h30 (Aquecimento geral até às 14h45)
Início da Competição: 14h50
Cerimónia protocolar: 17h30 (previsão)

Direção Executiva: André Nogueira
Direção Técnica: Ana Rita Figueiredo
Júri de apelo: Artur Romão | Vice-Presidente FGP
Ana Lopes| Membro do CA

INFORMAÇÕES

1. <u>Participação em competição e controlo de acessos:</u>
   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.
   - Todos os participantes ginastas devem ser portadores do cartão do cidadão.

2. <u>Treinos oficiais:</u>
   - Não será possível a realização de treinos no dia anterior.

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

4. <u>Músicas:</u>
   - Têm de dar entrada na FGP até ao dia 18/05/2022 (4ª-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.
   - <u>As músicas têm que estar identificadas com o número de dorsal, a sigla do clube o nome da ginasta (primeiro nome e apelido)</u>.

5. Ordem das equipas:
   - Deve ser preenchido e enviado o ficheiro em anexo até ao dia 18/05/2021 (4ª-feira), enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org

6. <u>Emblemas nos fatos de competição:</u>
   - 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 desejaram 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.

7. Cerimónias protocolares:
   - As cerimónias protocolares realizam-se com o fato de treino do clube;
   - Serão entregues os prémios por equipas, classificação geral e aparelhos, em todos os escalões.

8. Público:
   - Os bilhetes apenas podem ser adquiridos via online, através do site https://www.bol.pt/, tendo um custo de 5€ por dia.

9. Clubes Participantes (#15):
   A4 – CLUBE A4
   ACM – Acro Clube da Maia
   BFC – Boavista Futebol Clube
   CARTI – Clube Artigym
   CBP - CBP2012 - Basquetebol Clube de Penafiel
   CGF – ACROBATIKDAYS - Clube Ginástica de Fátima
   CGG – GUIMAGYM - Clube de Ginástica de Guimarães
   CGTN – Clube de Ginástica de Torres Novas
   CNA – Clube Náutico de Abrantes
   EGG – Escola de Ginástica de Gaia, CRL
   FCG – Futebol Clube de Gaia
   GCM – Ginásio Clube da Maia
   GCP – Ginásio Clube Português
   LGC – Lisboa Ginásio Clube
   SpCP – Sport Club do Porto
   VDA – Villa Desportiva do Ave, CRL

Cumprimentos,

A Diretora Executiva

Teresa Loureiro

ANEXO 1

INICIADAS E JUVENIS
8h45 – 09h05– 11h05

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
A	CGTN	1	Mia Miele*
	Eq. ACM	2	Lia Santos
		3	Ana Ribeiro
		4	Maria Fernandes
	Eq. CGTN	5	Maria Lopes
		6	Carolina Alves
		7	Madalena Martins
B	Eq. SpCP	8	Maria Rangel*
		9	Beatriz Santos*
		10	Elena Oliveira*
	Eq. SpCP	11	Sara Monteiro
		12	Sara Melo
		13	Joana Paranhos
		14	Lara Gabriel
C	BFC	15	Inês Mendes
	FCG	16	Maria Ferreira
	GCP	17	Maria Fernandes
	Eq. CGG	18	Sofia Cabaço
		19	Sofia Moreira
		20	Ema Alves
	VDA	21	Inês Maia
D	CGF	22	Eva Jesus
		23	Lilou Barros
	Eq. CBP	24	Carolina Campos
		25	Mara Silva
		26	Ariana Teixeira
	A4	27	Eva Paiva
		28	Valerie Sgro
	CNA	29	Sophia Raposeiro

*GINASTAS INICIADAS

AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	TR	SO
09h05	A	B	C	D
09h35	D	A	B	C
10h05	C	D	A	B
10h35	B	C	D	A

- ✓ Haverá um período de aquecimento geral de 15'
- ✓ Após o aquecimento geral, e a cada rotação, as ginastas desfilam para os aparelhos, onde terão 10' de aquecimento seguindo-se imediatamente a competição.
- ✓ A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, à exceção das equipas que podem apresentar diferentes ordens, dentro da mesma, em cada aparelho.

ANEXO 2

SENIORES
11h10 – 11h30 – 13h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
E	Eq. EGG	30	ADRIANA MAGALHÃES
		31	MATILDE ALMEIDA
		32	ANA SILVA
		33	BEATRIZ MACHADO
	ACM	34	MARTA PEREIRA
F	GCP	35	CATARINA CAMARATE
		36	BEATRIZ LAPA
	Eq. SpCP	37	MARIA RODRIGUES
		38	INÊS LADEIRAS
		39	ANA MARTINS
		40	CATARINA SERRA
G	Eq. BFC	41	Mª. LEONOR RODRIGUES
		42	MARIANA CAMPOS
		43	MARIANA SOUSA
	CARTI	44	ANA CUNHA
	FCG	45	CAROLINA GOMES
		46	MARIANA SILVA
H	CBP	47	IRENE TEIXEIRA
	Eq. LGC	48	MATILDE DAVID
		49	SOFIA GONÇALVES
		50	MARTA BRAGA
		51	GIOVANNA ROMÃO
		52	AIMÊ ALVES

AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	TR	SO
11h30	E	F	G	H
12h00	H	E	F	G
12h30	G	H	E	F
13h00	F	G	H	E

- ✓ Haverá um período de aquecimento geral de 15'
- ✓ Após o aquecimento geral, e a cada rotação, as ginastas desfilam para os aparelhos, onde terão 10' de aquecimento seguindo-se imediatamente a competição.
- ✓ A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, à exceção das equipas que podem apresentar diferentes ordens, dentro da mesma, em cada aparelho.

ANEXO 3

JUNIORES
14h30 – 14h50 – 17h20

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME
I	Eq. FCG	54	Maria Miguel Gomes
		55	Catarina Teixeira
		56	Mariana Silva
		57	Sofia Pinto
	GCP	58	Joana Ratilal
		59	Marina Brazhnyk
J	Eq. A4	60	Helena Santos
		61	Carolina Figueiredo
		62	Maria Coelho
		63	Bruna Santos
	LGC	64	Valéria Polido
		65	Maria Patrocínio
K	CGF	66	Laura Jesus
	Eq. BFC	67	Maria Gonçalves
		68	Isabel Nunes
		69	Mª. Francisca Figueira
		70	Mª. Margarida Abreu
	EGG	71	Lia Amorim
		72	Lara Lopes
L	ACM	73	Maria Rodrigues
	Eq. CBP	74	Maria Teixeira
		75	Mariana Ribeiro
		76	Mafalda Ferreira
	CARTI	77	Inês Antunes
		78	Bárbara Almeida
M	Eq. CGG	79	Matilde Cunha
		80	Maria Martins
		81	Penélope Ribeiro
	Eq. SpCP	82	Ana Reis
		83	Mafalda Pacheco
		84	Íris Fonseca

AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO
14h50	I	J	K	L	M
15h20	M	I	J	K	L
15h50	L	M	I	J	K
16h20	K	L	M	I	J
16h50	J	K	L	M	I

- ✓ Haverá um período de aquecimento geral de 15'
- ✓ Após o aquecimento geral, e a cada rotação, as ginastas desfilam para os aparelhos, onde terão 10' de aquecimento seguindo-se imediatamente a competição.
- ✓ A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, à exceção das equipas que podem apresentar diferentes ordens, dentro da mesma, em cada aparelho.