

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 0055/2025 | Lisboa, 21 de abril de 2025 |
| 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 atualizadas referentes à realização do Campeonato Nacional da 2ª divisão de Ginástica Artística Feminina (GAF) a realizar nos dias 26 e 27 de abril de 2025.

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

Dia 26 de abril

Escalões: Iniciadas (Anexo 1)
Abertura do Recinto: 9h00
Início da Competição: 9h30
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalões: Juvenis (Anexo 2)
Abertura do Recinto: 17h15 – aquecimento geral em ginásio anexo
Início da Competição: 17h45
Cerimónia protocolar: 20h45 (previsão)

Dia 27 de abril

Escalões: Juniores (Anexo 3)
Abertura do Recinto: 9h00
Início da Competição: 9h30
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalões: Seniores (Anexo 4)
Abertura do Recinto: 14h00
Início da Competição: 14h30
Cerimónia protocolar: 17h30 (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 | Joana Carvalho

Júri de apelo:

A definir | Vice-Presidente FGP

Francisco Araújo | 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, 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.
- Todas as ginastas devem ser portadoras do cartão do cidadão.

2. Modelo de competição:

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 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.

3. Treinos oficiais:

- Não é possível a realização de treinos nos dias anteriores.

4. 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)

5. 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).

6. 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

7. 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.

8. 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.
- 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.

9. Público:

- 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/>
- O evento pode também ser acompanhado em direto, no livestreaming da Ginástica TV: <https://www.ginastica.tv/>.



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)



10. Clubes Participantes (#23):

| Sigla | Clube |
|--------|---|
| ACMaia | Acro Clube da Maia |
| CGF | ACROBATIKDAYS - Clube Ginástica de Fátima |
| AGLou | AGL - Academia de Ginástica de Lousada |
| ACGB | Artigym Clube de Ginástica de Braga |
| ADL | Ateneu Desportivo de Leiria |
| BFC | Boavista Futebol Clube - Dpto. Ginástica |
| CBP | CBP2012 - Basquetebol Clube de Penafiel |
| CGTN | CGTN - Clube de Ginástica de Torres Novas |
| CLAC | CLAC - Clube de Lazer, Aventura e Competição |
| CA4 | CLUBE A4 |
| CGA | Clube de Ginástica de Almada |
| CGOB | Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro - CGOB |
| EGGaia | Escola de Ginástica de Gaia - CRL |
| FCG | Futebol Clube de Gaia |
| 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 |
| UDRZA | União Desportiva Recreativa Zona Alta |
| VDA | VDA - Villa Desportiva do Ave, CRL |

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos e subscrevemo-nos,

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 2ª divisão (Iniciadas)

9h00 – 9h30 – 12h30

| GRUPO | CLUBE | DORSAL | Nome | DN |
|-------|---------|--------------|--------------------|------|
| 1 | Eq. CGG | 1 | Leonor Sousa | 2015 |
| | | 2 | Maria Torres | 2014 |
| | | 3 | Maria Sousa | 2015 |
| | | 4 | Ana Bravo | 2015 |
| | | 5 | Margarida Loureiro | 2015 |
| | CGF | 6 | Marta Melnyk | 2014 |
| | | 7 | Victoria Shyichuk | 2015 |
| 2 | Eq. LGC | 8 | Leonor Mendes | 2015 |
| | | 13 | Maria Amaral | 2015 |
| | | 10 | Ellie Nemtsov | 2015 |
| | | 11 | Yerusha Rai | 2015 |
| | | 12 | Pietra Santos | 2015 |
| | LGC | 9 | Isabel Almeida | 2014 |
| AGLo | 14 | Bianca Sousa | 2014 | |
| 3 | Eq. BFC | 15 | Fatou Faye | 2015 |
| | | 16 | Benedita Inacio | 2014 |
| | | 17 | Constança Mendes | 2014 |
| | | 18 | Maria Montenegro | 2014 |
| | Eq. ADL | 19 | Diana Dinis | 2015 |
| | | 20 | Laura Negrão | 2015 |
| | | 21 | Júlia Negrão | 2015 |



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)



| GRUPO | CLUBE | DORSAL | NOME | DN |
|-------|------------|--------|--------------------------------|------|
| 4 | Eq. A4 | 22 | Livia Carvalho | 2014 |
| | | 23 | Vitória Martins | 2015 |
| | | 24 | Marta Fonseca | 2015 |
| | | 25 | Mariana Vieira | 2014 |
| | Eq. ACGB | 26 | Mariana Guinato | 2015 |
| | | 27 | M ^a Leonor Ferreira | 2014 |
| | | 28 | Letícia Carvalho | 2014 |
| | | 29 | Maria Peixoto | 2014 |
| 5 | Eq. EGGaia | 30 | Camila Crespo | 2014 |
| | | 31 | Luísa Domingues | 2015 |
| | | 32 | Benedita Sousa | 2014 |
| | | 33 | Helena Biléu | 2015 |
| | CGTN | 34 | Madalena Sousa | 2015 |
| | | 35 | Mara Ferreira | 2014 |
| 6 | Eq. CGOB | 36 | Mafalda Almeida | 2015 |
| | | 37 | Joana Conceição | 2014 |
| | | 38 | Kyara Santos | 2014 |
| | Eq. GCP | 39 | Diana Uva | 2014 |
| | | 40 | Júlia Fagulha | 2014 |
| | | 41 | Amélie Coffett | 2014 |



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 |
|----------------------|------------------------------|------------------------------|-------|------------------------------|------------------------------|-------|
| 09:30 | 1 (Eq. CGG; 6,7) | 2 (Eq. LGC; 9, 14) | 3 | 4 (Eq. A4; Eq. ACGB) | 5 (Eq. EGGaia; 33, 34) | 6 |
| 10:00 | 6 (Eq. CGOB; Eq. GCP) | 1 (Eq. CGG; 6,7) | 2 | 3 (Eq. BFC; Eq. ADL) | 4 (Eq. A4; Eq. ACGB) | 5 |
| 10:30 | 5 (Eq. EGGaia; 33, 34) | 6 (Eq. CGOB; Eq. GCP) | 1 | 2 (Eq. LGC; 9, 14) | 3 (Eq. BFC; Eq. ADL) | 4 |
| 11:00 | 4 (Eq. A4; Eq. ACGB) | 5 (Eq. EGGaia; 33, 34) | 6 | 1 (Eq. CGG; 6,7) | 2 (Eq. LGC; 9, 14) | 3 |
| 11:30 | 3 (Eq. BFC; Eq. ADL) | 4 (Eq. A4; Eq. ACGB) | 5 | 6 (Eq. CGOB; Eq. GCP) | 1 (Eq. CGG; 6,7) | 2 |
| 12:00 | 2 (Eq. LGC; 9, 14) | 3 (Eq. BFC; Eq. ADL) | 4 | 5 (Eq. EGGaia; 33, 34) | 6 (Eq. CGOB; Eq. GCP) | 1 |

- ✓ Às 9h25 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 2ª divisão (Juvenis)

17h15 – 17h45 – 20h45

| GRUPO | CLUBE | DORSAL | NOME | DN |
|-------|------------|--------|-------------------|------|
| 7 | Eq. GCP | 42 | Madalena Baptista | 2013 |
| | | 43 | Teresa Araújo | 2012 |
| | | 44 | Mia Alves | 2013 |
| | | 45 | Eduarda Oliveira | 2013 |
| | | 46 | Martina Velasquez | 2012 |
| | GCP | 47 | Marta Matos | 2013 |
| | CGTN | 48 | Mia Miele | 2012 |
| 8 | Eq. A4 | 49 | Carolina Gaspar | 2012 |
| | | 50 | Bianca Rocha | 2013 |
| | | 51 | Ariana Santos | 2013 |
| | | 52 | Marta Tavares | 2013 |
| | FCG | 53 | Sara Parati | 2012 |
| | | 54 | Bruna Correia | 2012 |
| | LGC | 55 | Bethânia Zurzica | 2013 |
| 9 | Eq. CBP | 56 | Clara Pacheco | 2012 |
| | | 57 | Mafalda Moreira | 2012 |
| | | 58 | Matilde Teixeira | 2012 |
| | | 59 | Lavinia Sousa | 2013 |
| | CGOB | 60 | Lara Silva | 2012 |
| | | 61 | Lara Semedo | 2012 |



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)



| GRUPO | CLUBE | DORSAL | NOME | DN |
|--------|---------|------------------|--------------------|----------------|
| 10 | Eq. BFC | 62 | Maria Stoffel | 2012 |
| | | 63 | Maria Pereira | 2013 |
| | | 64 | Leonor Albuquerque | 2013 |
| | | 65 | Yeily Fajardo | 2013 |
| | SpCP | 66 | Beatriz Sousa | 2012 |
| | | 67 | Beatriz Santos | 2012 |
| CLAC | 68 | Maria Leitão | 2013 | |
| | 11 | Eq. CGG | 69 | Inês Gonçalves |
| 70 | | | Eduarda Lopes | 2013 |
| 71 | | | Juna Oliveira | 2013 |
| 72 | | | Margarida Pinto | 2012 |
| 73 | | | Margarida Sampaio | 2013 |
| CGF | 74 | Matilde Cristina | 2012 | |
| 12 | Eq. ADL | 75 | Maria Leal | 2012 |
| | | 76 | Maria Correia | 2012 |
| | | 77 | Constança Morais | 2013 |
| | Eq. CGA | 78 | Clara Queluz | 2013 |
| | | 79 | Matilde Silva | 2013 |
| | | 80 | Nur Brito | 2012 |
| ACMaia | 158 | Maria Lopes | 2012 | |



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 |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------|
| 17:45 | 7 (Eq. GCP; 47, 48) | 8 (Eq. A4; 53, 54, 55) | 9 | 10 (Eq. BFC; 66, 67, 68) | 11 (Eq. CGG; 74) | 12 |
| 18:15 | 12 (Eq. ADL; Eq. CGA, 158) | 7 (Eq. GCP; 47, 48) | 8 | 9 (Eq. CBP; 60, 61) | 10 (Eq. BFC; 66, 67, 68) | 11 |
| 18:45 | 11 (Eq. CGG; 74) | 12 (Eq. ADL; Eq. CGA, 158) | 7 | 8 (Eq. A4; 53, 54, 55) | 9 (Eq. CBP; 60, 61) | 10 |
| 19:15 | 10 (Eq. BFC; 66, 67, 68) | 11 (Eq. CGG; 74) | 12 | 7 (Eq. GCP; 47, 48) | 8 (Eq. A4; 53, 54, 55) | 9 |
| 19:45 | 9 (Eq. CBP; 60, 61) | 10 (Eq. BFC; 66, 67, 68) | 11 | 12 (Eq. ADL; Eq. CGA, 158) | 7 (Eq. GCP; 47, 48) | 8 |
| 20:15 | 8 (Eq. A4; 53, 54, 55) | 9 (Eq. CBP; 60, 61) | 10 | 11 (Eq. CGG; 74) | 12 (Eq. ADL; Eq. CGA, 158) | 7 |

- ✓ Às 17h40 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 2ª divisão (Juniiores)

9h00 – 9h30 – 12h30

| GRUPO | CLUBE | DORSAL | NOME | DN |
|-------|--------------|------------------|--------------------|------|
| 13 | Eq. ACGB | 81 | Maria Dias | 2010 |
| | | 82 | Eva Sousa | 2011 |
| | | 83 | Jessica Anderson | 2011 |
| | Eq. CGA | 84 | Olivia Ribeiro | 2010 |
| | | 85 | Madalena Rodrigues | 2010 |
| | | 86 | Mariana Carvalho | 2010 |
| 14 | Eq. BFC | 87 | Eva Fraga | 2011 |
| | | 88 | Ana Cunha | 2011 |
| | | 89 | Ana Garcia | 2010 |
| | | 90 | Teresa Cunha | 2011 |
| | 91 | Alice Telinhos | 2011 | |
| CGTN | 92 | Madalena Martins | 2010 | |
| 15 | Eq. UDRZA | 93 | Maria Gameiro | 2010 |
| | | 94 | Kayla Rosa | 2010 |
| | | 95 | Dalila Pedro | 2011 |
| | | 96 | Matilde Lopes | 2010 |
| | FCG | 97 | Ana Freitas | 2011 |
| | | 98 | Sofia Rêgo | 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)



| GRUPO | CLUBE | DORSAL | NOME | DN |
|-------|----------|--------|--------------------|------|
| 16 | Eq. CGOB | 99 | Margarida Dias | 2011 |
| | | 100 | Bárbara Bartolomeu | 2010 |
| | | 101 | Yara Lopes | 2011 |
| | SpCP | 102 | Sara Melo | 2010 |
| | | 103 | Maria Fernandes | 2011 |
| 17 | Eq. LGC | 104 | Matilde Fernandes | 2011 |
| | | 105 | Sara Ferreira | 2010 |
| | | 106 | Leonor Dias | 2010 |
| | | 107 | Teresa Molinar | 2010 |
| | AGLo | 108 | Maria Leal | 2011 |
| | EGGaia | 109 | Beatriz Gomes | 2010 |
| 18 | Eq. CGG | 110 | Ana Martins | 2011 |
| | | 111 | Débora Pires | 2010 |
| | | 112 | Catarina Fonte | 2011 |
| | CGF | 113 | Lilou Barros | 2010 |
| | CBP | 114 | Joana Câmara | 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 |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|-------|----------------------------|----------------------------|-------|
| 09:30 | 13 (Eq. ACGB; Eq. CGA) | 14 (Eq. BFC; 92) | 15 | 16 (Eq. CGOB; 102, 103) | 17 (Eq. LGC; 108, 109) | 18 |
| 10:00 | 18 (Eq. CGG; 114) | 13 (Eq. ACGB; Eq. CGA) | 14 | 15 (Eq. UDRZA; 97, 98) | 16 (Eq. CGOB; 102, 103) | 17 |
| 10:30 | 17 (Eq. LGC; 108, 109) | 18 (Eq. CGG; 114) | 13 | 14 (Eq. BFC; 92) | 15 (Eq. UDRZA; 97, 98) | 16 |
| 11:00 | 16 (Eq. CGOB; 102, 103) | 17 (Eq. LGC; 108, 109) | 18 | 13 (Eq. ACGB; Eq. CGA) | 14 (Eq. BFC; 92) | 15 |
| 11:30 | 15 (Eq. UDRZA; 97, 98) | 16 (Eq. CGOB; 102, 103) | 17 | 18 (Eq. CGG; 114) | 13 (Eq. ACGB; Eq. CGA) | 14 |
| 12:00 | 14 (Eq. BFC; 92) | 15 (Eq. UDRZA; 97, 98) | 16 | 17 (Eq. LGC; 108, 109) | 18 (Eq. CGG; 114) | 13 |

- ✓ Às 9h25 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 4

Campeonato Nacional 2ª divisão (Seniores)

14h00 – 14h30 – 17h30

| GRUPO | CLUBE | DORSAL | NOME | DN |
|-------|-----------|----------------|--------------------|----------------|
| 19 | Eq. CGOB | 115 | Margarida Santos | 2008 |
| | | 116 | Francisca Ferreira | 2009 |
| | | 117 | Carolina Pacheco | 2008 |
| | Eq. UDRZA | 118 | Leonor Gouveia | 2004 |
| | | 119 | Beatriz Calado | 2009 |
| | | 120 | Rita Zeferino | 2008 |
| | | 121 | Riana Greco | 2008 |
| 20 | Eq. A4 | 122 | Eva Paiva | 2009 |
| | | 123 | Matilde Sousa | 2007 |
| | | 124 | Bruna Santos | 2008 |
| | Eq. CGA | 125 | Sofia Gonçalves | 2005 |
| | | 126 | Valéria Polido | 2007 |
| | | 127 | Maria Patrocínio | 2007 |
| ADL | 128 | Filipa Meneses | 2006 | |
| 21 | Eq. BFC | 129 | Maria Gonçalves | 2007 |
| | | 130 | Isabel Nunes | 2007 |
| | | 131 | Inês Teixeira | 2008 |
| | | 132 | Mariana Coutinho | 2007 |
| | CLAC | 134 | Beatriz Mendes | 2007 |
| | | 135 | Maria Costa | 2007 |
| | | EGGaia | 142 | Catarina Sousa |



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)



| GRUPO | CLUBE | DORSAL | NOME | DN |
|-------|----------|-----------------|--------------------|------|
| 22 | Eq. GCP | 136 | Ana Almeida | 2003 |
| | | 137 | Catarina Camarate | 2005 |
| | | 138 | Sara Aguilar | 2006 |
| | | 139 | Rita Cardoso | 2006 |
| | GCM | 140 | Mariana Campos | 2006 |
| | CBP | 133 | Maria Teixeira | 2008 |
| 141 | | Mariana Ribeiro | 2007 | |
| 23 | Eq. SpCP | 143 | Sara Monteiro | 2009 |
| | | 144 | Joana Paranhos | 2009 |
| | | 145 | Carolina Ferreira | 2007 |
| | | 146 | Mariana D`Almeida | 2009 |
| | AGLo | 147 | Mafalda Branco | 2008 |
| | ACGB | 148 | Bárbara Almeida | 2008 |
| 149 | | Lara Quintela | 2008 | |
| 24 | Eq. FCG | 150 | Carolina Gomes | 2005 |
| | | 151 | Maria Miguel Gomes | 2007 |
| | | 152 | Catarina Teixeira | 2007 |
| | | 153 | Mariana Silva | 2008 |
| | | 154 | Rita Almeida | 2008 |
| | VDA | 155 | Bruna Moreira | 2006 |
| | LGC | 156 | Sara Nunes | 2007 |



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 |
|----------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 14:30 | 19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA) | 20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128) | 21 | 22 (Eq. GCP; 140, 133, 141) | 23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149) | 24 |
| 15:00 | 24 (Eq. FCG; 155, 156) | 19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA) | 20 | 21 (Eq. BFC; 134, 135, 142) | 22 (Eq. GCP; 140, 133, 141) | 23 |
| 15:30 | 23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149) | 24 (Eq. FCG; 155, 156) | 19 | 20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128) | 21 (Eq. BFC; 134, 135, 142) | 22 |
| 16:00 | 22 (Eq. GCP; 140, 133, 141) | 23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149) | 24 | 19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA) | 20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128) | 21 |
| 16:30 | 21 (Eq. BFC; 134, 135, 142) | 22 (Eq. GCP; 140, 133, 141) | 23 | 24 (Eq. FCG; 155, 156) | 19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA) | 20 |
| 17:00 | 20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128) | 21 (Eq. BFC; 134, 135, 142) | 22 | 23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149) | 24 (Eq. FCG; 155, 156) | 19 |

- ✓ Às 14h25 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.

