

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 0057/2025	Lisboa, 21 de abril de 2025
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 atualizadas referentes à realização do Campeonato Nacional da 1ª divisão e Elites de Ginástica Artística Feminina (GAF) a realizar nos dias 25 e 26 de abril de 2025.

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

Dia 25 de abril

Escalão: Iniciadas e Júniores (Anexo 1)
Abertura do Recinto: 8h30
Início da Competição: 9h00
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Escalão: Juvenis (Anexo 2)

Abertura do Recinto: 13h45 – aquecimento geral em sala anexa
Início da Competição: 14h15
Cerimónia protocolar: 16h45 (previsão)

Escalão: Seniores (Anexo 3)

Abertura do Recinto: 17h00 – aquecimento geral em sala anexa
Início da Competição: 18h30
Cerimónia protocolar: 21h15 (previsão)

Dia 26 de abril

Finais para Seniores e Seniores Elite (Anexo 4)
Abertura do Recinto: 13h15 – aquecimento geral 15' em sala anexa
Início da Competição: 14h15
Cerimónia protocolar: 16h30 (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 Neves

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, 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.
- Todas as ginastas devem ser portadoras do cartão do cidadão.
- Informa-se os participantes que haverá controlo de dopagem, a 3 ginastas a definir.

2. Modelo de competição:

Nos escalões de iniciadas, juvenis, juniores e nas finais de aparelhos de seniores e seniores Elite 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 juízes, 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)

No escalão de seniores a competição seguirá um modelo com aquecimento de 1h30 seguindo posteriormente a competição

- O aquecimento geral inicia-se numa sala anexa, passando-se para um aquecimento específico nos aparelhos em seguida;
- Após o aquecimento as ginastas preparam-se para o desfile inicial, que segue diretamente para o seu aparelho.
- Em cada rotação as ginastas alinham à frente das juízes, antes de se dar início ao aquecimento específico.

3. Finais de aparelhos

- De acordo com o manual técnico, neste evento realizam-se finais por aparelho, no 2º dia de competição, para as ginastas Seniores e Seniores Elite.
- Apuram-se para estas finais as 6 melhores ginastas. Caso não existam no mínimo 2 ginastas, a final desse aparelho não se realiza e o prémio é atribuído no dia anterior.
- A ordem de passagem na final é inversa à qualificação, ou seja, a 1ª nas qualificações será a última a competir na final.
- Os títulos nacionais por aparelhos são entregues após esta competição.

4. 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.

5. Treinos oficiais:

- É possível a realização de treinos no dia anterior, 24 de abril, estando os mesmos definidos no **anexo 5**. O treino não poderá exceder o tempo de 1h20 (GAF) nos aparelhos de competição, considerando-se 20 minutos em cada aparelho.

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

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.



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)

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/>.

10. Clubes Participantes (#11):

CGF	ACROBATIKDAYS - Clube Ginástica de Fátima
CBP	CBP2012 - Basquetebol Clube de Penafiel
CLAC	CLAC - Clube de Lazer, Aventura e Competição
CGOB	Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro - CGOB
EGGaia	Escola de Ginástica de Gaia - CRL
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
VDA	VDA - Villa Desportiva do Ave, CRL

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



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)



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 1ª divisão (Iniciadas e Júniores)

8h30 – 9h00 – 12h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	ESCALAO	DN	ST	PA	TR	SO
1	Eq. CGG	1	Martina Gomes	Iniciadas	2015	x	x	x	x
		2	Maria Marques	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		3	Maria Marques	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		4	Luísa Catela	Iniciadas	2015	x	x	x	x
		5	Eliana Lopes	Iniciadas	2015	x	x	x	x
2	GCP	6	Clara Araújo	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		7	Polina Pavlik	Iniciadas	2014	x	x	x	x
3	Eq. A SpCP	8	Heloísa Soares	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		9	Francisca Moreira	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		10	Carminho Barreto	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		11	Ana Querobino	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		12	Maria Sá	Iniciadas	2015	x	x	x	x
4	Eq. B SpCP	14	Eva Freitas	Iniciadas	2015	x	x	x	x
		15	Athena Serrano	Iniciadas	2015	x	x	x	x
		16	Aryanne D'Almeida	Iniciadas	2015	x	x	x	x
		94	Sofia Faria	Iniciadas	2014	x	x	x	x
		13	Eva Gonçalves	Iniciadas	2015	x	x	x	x
5	SpCP	19	Matilde Roda	Júniores	2011	x	x	x	x
		20	Maria Torres	Júniores	2011	x	x	x	x
		21	Giovana Reis	Júniores	2010	x	x	x	x
		22	Beatriz Costa	Júniores	2010	x	x	x	x
		23	Ema Oliveira	Elite Júniores	2011	x	x	x	x
	VDA	17	Inês Maia	Júniores	2010	x	x	x	x
	CBP	24	Mara Silva	Elite Júniores	2010	x	x	x	x
6	Eq. CGG	25	Sofia Moreira	Júniores	2010	x	x	x	x
		26	Maria Pereira	Júniores	2011	x	x	x	x
		27	Ema Alves	Júniores	2010	x	x	x	x
		28	Catarina Barroso	Júniores	2011	x	x	x	x
		29	Carolina Henriques	Júniores	2010	x	x	x	x
	LGC	18	Ana Costa	Júniores	2011	x	x	x	x
CLAC	30	Alice Malagueiro	Júniores	2011	x	x	x	x	
7	Eq. GCP	31	Mariana Machado	Júniores	2011	x	x	x	x
		32	Maria Pires	Júniores	2011	x	x	x	x
		33	Helena Ribeiro	Júniores	2011	x	x	x	x
		34	Nuria Emidio	Elite Júniores	2010	x	x	x	x
	CGF	35	Eva Jesus	Júniores	2010	x	x	x	x
	EGGaia	36	Rita Duarte	Júniores	2010		x	x	
		37	Isadora Rocha	Júniores	2011	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)



✓ **AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO**

Aparelhos / horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO	PAUSA
09:00	1 (Eq. CGG; 6)	2 (Eq. A SpCP; 13)	3	4 (Eq. SpCP; 17, 24)	5 (Eq. CGG; 18, 30)	6
09:35	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1 (Eq. CGG; 6)	2	3 (Eq. B SpCP; 18)	4 (Eq. SpCP; 17, 24)	5
10:10	5 (Eq. CGG; 18, 30)	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1	2 (Eq. A SpCP; 13)	3 (Eq. B SpCP; 18)	4
10:45	4 (Eq. SpCP; 17, 24)	5 (Eq. CGG; 18, 30)	6	1 (Eq. CGG; 6)	2 (Eq. A SpCP; 13)	3
11:20	3 (Eq. B SpCP; 18)	4 (Eq. SpCP; 17, 24)	5	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1 (Eq. CGG; 6)	2
11:55	2 (Eq. A SpCP; 13)	3 (Eq. B SpCP; 18)	4	5 (Eq. CGG; 18, 30)	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1

- ✓ Às 8h55 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 1ª divisão (Juvenis)

13h45 – 14h15 – 16h40

Grupo	Clube	Dorsal	Nome	DN	ST	PA	TR	SO
7	Eq. EGGaia	38	Sofia Rodrigues	2012	x	x	x	x
		39	Sofia Amorim	2012	x	x	x	x
		40	Matilde Pinto	2013	x	x	x	x
		41	Franciszka Gonçalves	2012	x	x	x	x
		42	Carolina Pinto	2013	x	x	x	x
8	Eq. CGG	43	Rafaela Pires	2013	x	x	x	x
		44	Matilde Bourbon	2013	x	x	x	x
		45	Inês Sofia Castro	2013	x	x	x	x
		46	Ariana Freire	2012	x	x	x	x
	47	Alexandra Pereira	2012	x	x	x	x	
	CBP	48	Maria Ferreira	2012	x	x	x	x
9	Eq. LGC	49	Sahra Lona	2012	x	x	x	x
		50	Maria Ferreira	2013	x	x	x	x
		51	Inês Oliveira	2012	x	x	x	x
		54	Alice Fernandes	2013	x	x	x	x
		52	Damiana Atnasheva	2012	x	x	x	x
10	Eq. SpCP	55	Vitória Vilas Boas	2013	x	x	x	x
		56	Mafalda Freire	2012	x	x	x	x
		57	Leonor Silva	2012	x	x	x	x
		58	Francisca Soares	2013	x	x	x	x
	VDA	59	Ana André	2013	x	x	x	x
11	Eq. GCM	60	Lorena Ribeiro	2013	x	x	x	x
		61	Catarina Ribeiro	2013	x	x	x	x
		62	Carolina Cunha	2012	x	x	x	x
	Eq. GCP	63	Rita Videira	2013	x	x	x	x
		64	Rita Botte	2013	x	x	x	x
		65	Maria Henriques	2013	x	x	x	x
		66	Benedita Rocha	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)



AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos / horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO
14:15	7 (Eq. EGGaia)	8 (Eq. CGG; 48)	9	10 (Eq. SpCP; 59)	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)
14:45	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7 (Eq. EGGaia)	8	9 (Eq. LGC; 54)	10 (Eq. SpCP; 59)
15:15	10 (Eq. SpCP; 59)	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7	8 (Eq. CGG; 48)	9 (Eq. LGC; 54)
15:45	9 (Eq. LGC; 54)	10 (Eq. SpCP; 59)	11	7 (Eq. EGGaia)	8 (Eq. CGG; 48)
16:15	8 (Eq. CGG; 48)	9 (Eq. LGC; 54)	10	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7 (Eq. EGGaia)

- ✓ Às 14h10 termina o período de aquecimento geral, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ A competição da GAM terá início às 13h45, devendo a primeira rotação da GAF coincidir com a 2ª da GAM (14h15). As ginastas entram para a competição no momento da transição de aparelho na competição da GAM.
- ✓ 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 1ª divisão (Seniores)

17h00 – 18h30 – 21h00

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	ST	PA	TR	SO
12	Eq. B GCP	67	Sarah Almeida	2009	x	x	x	x
		68	Maria Fernandes	2009	x	x	x	x
		70	Beatriz Lapa	2001	x	x	x	x
		71	Beatriz Cardoso	2009	x	x	x	x
	MON	82	Joana Freitas**	2006	x	x	x	x
13	Eq. LGC	72	Nicole Machado	2009	x	x	x	x
		73	Beatriz Correia	2008	x	x	x	x
		74	Mariana Marianito*	2000	x	x	x	x
	CGOB	75	Bárbara Saraiva	2009	x	x	x	x
		76	Raquel Oliveira*	2009	x	x	x	x
14	Eq. A GCP	69	Joana Louro	2009	x	x	x	x
		77	Joana Monteiro*	2009	x	x	x	x
		79	Mariana Parente*	2006	x	x	x	x
		80	Maria Menezes*	2007	x	x	x	x
		81	Maria Calisto*	2007	x	x	x	x
15	CGF	83	Laura Jesus	2008	x	x	x	x
	GCM	84	Mª. Margarida Abreu	2007	x	x	x	x
		85	Inês Mendes	2009	x	x	x	x
	CGG	86	Natacha Silva	2007	x	x	x	x
		87	Matilde Cunha	2008	x	x	x	x
16	Eq. SpCP	88	Mafalda Costa*	2005	x	x	x	x
		89	Joana Reis*	2009	x	x	x	x
		90	Gabriela Reis*	2006	x	x	x	x
		91	Gabriela Alves*	2007	x	x	x	x
		92	Clara Justo*	2009	x	x	x	x
	SpCP	93	Noémia Conceição	2004	x	x	x	x

*ginastas Elite

** Extraconcurso (ginasta Luso-monegasca)



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

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO
17:25	16	12	13	14	15
17:37	15	16	12	13	14
17:49	14	15	16	12	13
18:01	13	14	15	16	12
18:13	12	13	14	15	16

- ✓ Às 18h25 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	ST	PA	PAUSA	TR	SO
18:00	12 (Eq. B GCP; 82)	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14	15 (83, 84, 85, 86, 87)	16 (Eq. SpCP, 93)
18:25	16 (Eq. SpCP, 93)	12 (Eq. B GCP; 82)	13	14 (Eq. A GCP)	15 (84, 85, 86, 87, 83)
18:50	15 (85, 86, 87, 83, 84)	16 (Eq. SpCP, 93)	12	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14 (Eq. A GCP)
19:15	14 (Eq. A GCP)	15 (86, 87, 83, 84, 85)	16	12 (Eq. B GCP; 82)	13 (Eq. LGC, 75, 76)
19:40	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14 (Eq. A GCP)	15	16 (Eq. SpCP, 93)	12 (Eq. B GCP; 82)



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

Finais por aparelhos (Seniores e Seniores Elite)

13h15 – 14h15 – 16h00

COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	ST	PA	TR	SO
14:15	Sen El.	Sen.		
14:40		Sen El.	Sen.	
15:05			Sen El.	Sen.
15:30	Sen.			Sen El.

- ✓ Às 13h15 inicia-se um período de 15' para aquecimento geral, no ginásio anexo;
- ✓ Às 13h40 as ginastas têm 35' de aquecimento nos aparelhos, podendo escolher aqueles em que pretendem aquecer, em função das qualificações para a final;
- ✓ Às 14h15 iniciam-se as finais com desfile das ginasta para o 1ª aparelho, onde alinham em frente às juizes;
- ✓ As ginastas têm 6 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 5

Treinos Oficiais

Treinos oficiais GAF CN 1ª divisão				
Aquecimento Geral no ginásio de aquecimento 20 minutos antes do 1º aparelho				
	Saltos	Par. Assim.	Trave	Solo
11:20	GCP (5)	GCP (5)	GCP (5)	
11:40		GCP (5)	GCP (5)	GCP (5)
12:00	GCP (5)		GCP (5)	GCP (5)
12:20	GCP (5)	GCP (5)		GCP (5)
12:40				
14:20	CGG(5)	CGG(5)	CGG(7)	
14:40	EGGaia (7)	CGG(5)	CGG(5)	CGG(7)
15:00	CGG(7)	EGGaia (7)	CGG(5)	CGG(5)
15:20	CGG(5)	CGG(7)	EGGaia (7)	CGG(5)
15:40	GCP (3)			EGGaia (7)
16:00	VDA (2) GCM (3)	GCP (3) CBP (1)		
16:20		VDA (2) GCM (3)	GCP (3) CBP (1)	
16:40			VDA (2) GCM (3)	GCP (3) CBP (1)
17:00	CBP (1)			VDA (2) GCM (3)
17:20	LGC (4) CJOB (2)	LGC (6)		
17:40	SpCP(7)	LGC (4) CJOB (2)	LGC (6)	SpCP(7)
18:00	SpCP(7)	SpCP(7)	LGC (4) CJOB (2)	LGC (6)
18:20	LGC (6)	SpCP(7)	SpCP(7)	LGC (4) CJOB (2)
18:40	SpCP(6)	SpCP(6)	SpCP(7)	SpCP(7)
19:00		SpCP(6)	SpCP(6)	
19:20			SpCP(6)	SpCP(6)
19:40	SpCP(6)			SpCP(6)

