

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 Nº 0056/2025	Lisboa, 21 de abril de 2025
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 atualizadas referentes à realização do Campeonato Nacional da 1ª divisão e Elites de Ginástica Artística Masculina (GAM) 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

Escalões: Juniores (Anexo 1)

Abertura do Recinto: 13h15 – aquecimento geral em sala anexa

Início da Competição: 13h45

Cerimónia protocolar: 16h40 (previsão)

Escalões: Seniores (Anexo 2)

Abertura do Recinto: 17h00 – aquecimento geral em sala anexa

Início da Competição: 18h30

Cerimónia protocolar: 21h00 (previsão)

Dia 26 de abril

Escalões: Iniciados e Juvenis (Anexo 3)

Abertura do Recinto: 9h00

Início da Competição: 9h30

Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Finais para Juniores Elite 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 | Edmundo Silva

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.
- Todos os 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:

Nos escalões de iniciados, juvenis, juniores, e nas finais de aparelhos de juniores Elite 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 juizes, antes de se dar início ao aquecimento específico.
- Os ginastas terão aquecimento específico em cada aparelho, dando-se início à competição logo de seguida.

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



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)

- 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 os ginastas Juniores Elite e Seniores Elite.
- Apuram-se para estas finais os 5 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, o 1º nas qualificações será o último a competir na final.
- Os títulos nacionais por aparelhos são entregues após esta competição.

4. Colchões de segurança:

Para além do definido no manual técnico, para todos os escalões é permitida a utilização na barra-fixa (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 2h00 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 (#7):

CGTN	CGTN - Clube de Ginástica de Torres Novas
CGA	Clube de Ginástica de Almada
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

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 1ª divisão (Juniões)

13h15 – 13h45 – 16h40

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
1	Eq. CGA	1	Luka Santos	2008	x	x	x	x	x	x
		2	Francisco Faustino*	2008	x	x	x	x	x	x
		3	Diogo Dionísio*	2009	x	x	x	x	x	x
		4	Bernardo Silva*	2009		x			x	
		5	Afonso Jacinto	2008	x				x	
2	Eq. SpCP	12	Pedro Leão	2007	x	x	x	x	x	x
		13	José Reis*	2008		x			x	x
		14	Gustavo Teixeira	2007	x	x	x	x	x	x
		15	Diogo Oliveira*	2007	x	x	x	x	x	x
	GCM	57	Mateus Polónia	2008		x	x			
		58	Diogo Rodrigues	2008				x		
3	Eq. GCP	8	Vasco Pelágio	2008	x	x	x	x		
		9	Lucas Drago	2008	x	x	x	x	x	x
		10	Gonçalo Correia	2008	x				x	x
		11	Francisco Brás*	2007	x	x	x	x	x	x
	CGG	6	Tiago Barros*	2009	x	x	x	x	x	x
		7	Arthur Megda	2007	x	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), 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	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
13:45	1 (Eq. CGA)	2 (Eq. SpCP; 57)	3 (Eq. GCP; 6, 7)			
14:15		1 (Eq. CGA)	2 (Eq. SpCP; 57, 58)	3 (Eq. GCP; 6, 7)		
14:45			1 (Eq. CGA)	2 (Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; 6, 7)	
15:15				1 (Eq. CGA)	2 (Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; 6, 7)
15:45	3 (Eq. GCP; 6, 7)				1 (Eq. CGA)	2 (Eq. SpCP)
16:15	2 (Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; 6, 7)				1 (Eq. CGA)

- ✓ Às 13h40 termina o período de aquecimento geral, para desfile das ginastas e início da competição que segue diretamente para os aparelhos.
- ✓ Os 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 1

Campeonato Nacional 1ª divisão (Seniores)

17h00 – 18h30 – 21h00

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
4	Eq. GCP	16	Marcelo Marques*	2001	x	x		x	x	
		17	Manuel Santos*	2006	x	x	x	x	x	x
		18	Francisco Martins*	2005	x	x	x	x	x	x
		19	Filipe Almeida*	2002			x		x	x
	GCM	20	Diogo Ramos*	2003	x			x		x
5	Eq. SpCP	21	José Nogueira*	2002	x	x				x
		22	Guilherme Campos*	2000	x	x	x	x	x	x
		23	Gaspar Ribeiro	2006	x	x	x	x	x	x
		24	Francisco Bateira	2006	x	x	x	x	x	
	CGG	31	Hugo Mendes*	2005	x	x	x	x	x	x
6	Eq. LGC	25	Tiago Lopes	2004		x				x
		26	Pedro Pereira*	2004	x	x	x	x	x	x
		27	Luís Léchaud*	2004	x	x	x	x	x	x
		28	Hugo Barreiros	2004	x	x	x	x	x	x
		29	Bernardo Almeida*	1996	x	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), 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	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
17:25		4	5	6		
17:35			4	5	6	
17:45				4	5	6
17:55	6				4	5
18:05	5	6				4
18:15	4	5	6			

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

COMPETIÇÃO

Aparelhos	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
18:30	4 (Eq. GCP)	5 (Eq. SpCP; 31)	6 (Eq. LGC)			
18:55		4 (Eq. GCP; 30)	5 (Eq. SpCP; 31)	6 (Eq. LGC)		
19:20			4 (Eq. GCP)	5 (Eq. SpCP; 31)	6 (Eq. LGC)	
19:45				4 (Eq. GCP)	5 (Eq. SpCP; 31)	6 (Eq. LGC)
20:10	6 (Eq. LGC)				4 (Eq. GCP)	5 (Eq. SpCP; 31)
20:35	5 (Eq. SpCP; 31)	6 (Eq. LGC)				4 (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 2

Campeonato Nacional 1ª divisão (Iniciados – 5 / Juvenis – 6 a 8)

9h00 – 9h30 – 12h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
7	CGA	32	Luis Nogueira	2013	x	x	x	x	x	x
		33	Eduardo Costa	2013	x	x	x	x	x	x
	GCP	34	Gonçalo Videira	2013	x	x	x	x	x	x
	SpCP	35	Gustavo Dias	2013	x	x	x	x	x	x
8	Eq. CGA	36	Lucas Ramos	2012	x	x	x	x	x	x
		37	Illia Yarusko	2011	x	x	x	x	x	x
		38	André Prego	2010	x	x	x	x	x	x
	Eq. GCM	39	Vasco Polonia	2011	x	x	x	x	x	x
		40	Miguel Noevo	2010	x	x	x	x	x	x
		41	Guilherme Gomes	2010	x	x	x	x	x	
9	Eq. GCP	42	João Freitas	2011	x	x	x	x	x	x
		43	João Belém	2010	x	x	x	x	x	x
		44	Gustavo Correia	2012	x	x	x	x	x	x
		45	Francisco Antunes	2012	x	x	x	x	x	x
			46	Francisco Loureiro	2010	x	x	x	x	x
	GCP	47	Francisco Morgado	2010	x	x	x	x	x	x
	CGTN	48	Rodrigo Martins	2012	x		x	x	x	
10	Eq. SpCP	49	Mario Lemos	2011	x	x	x	x	x	x
		50	Simão Sousa	2012	x	x	x	x	x	x
		51	Salvador Ferreira	2010	x	x	x	x	x	x
		52	Pedro Gomes	2012	x	x	x	x	x	x
		53	Martim Lima	2010	x	x	x	x	x	x
	SpCP	54	Tomás Marvão	2012	x	x	x	x	x	x
	LGC	55	Vasco Santo	2011	x	x	x	x	x	x
		56	Valeriy Zagurskiy	2011	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), 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	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
09:30	7 (32, 33, 34, 35)	8 (Eq. CGA; Eq. GCM)	9 (Eq. GCP; 48)	10 (Eq. SpCP; 54, 55, 56)		
10:00		7 (33, 34, 35, 32)	8 (Eq. CGA; Eq. GCM)	9 (Eq. GCP; 48)	10 (Eq. SpCP; 55, 56, 54)	
10:30			7 (34, 35, 32, 33)	8 (Eq. CGA; Eq. GCM)	9 (Eq. GCP; 48)	10 (Eq. SpCP; 56, 54, 55)
11:00	10 (Eq. SpCP; 54, 55, 56)			7 (35, 32, 33, 34)	8 (Eq. CGA; Eq. GCM)	9 (Eq. GCP; 48)
11:30	9 (Eq. GCP; 48)	10 (Eq. SpCP; 55, 56, 54)			7 (32, 33, 34, 35)	8 (Eq. CGA; Eq. GCM)
12:00	8 (Eq. CGA; Eq. GCM)	8 (Eq. GCP; 48)	10 (Eq. SpCP; 56, 54, 55)			7 (33, 34, 35, 32)

- ✓ 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 3

Finais por aparelhos (Juniões Elite e Seniores Elite)

13h15 – 14h15 – 16h00

COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
14:15	Jun El.	Sen El.				
14:40		Jun El.	Sen El.			
15:05			Jun El.	Sen El.		
15:30				Jun El.	Sen El.	
15:55					Jun El.	Sen El.
16:20	Sen El.					Jun El.

- ✓ Às 13h15 inicia-se um período de 15' para aquecimento geral, no ginásio anexo;
- ✓ Às 13h30 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 ginastas para o 1º aparelho, onde alinham em frente às juizes;
- ✓ Os 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 4

Treinos Oficiais

Treinos oficiais GAM CN 1ª divisão						
Aquecimento Geral no praticavel de treino 20 minutos antes do 1º aparelho						
	Solo	Cav. c/ arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra-fixa
11:00	LGC (4)					
11:20		LGC (4)				
11:40			LGC (4)			
12:00				LGC (4)		
12:20					LGC (4)	
12:40						LGC (4)
14:00						
14:20			CGG (3)			
14:40				CGG (3)		
15:00					CGG (3)	
15:20						CGG (3)
15:40	CGG (3)					
16:00		CGG (3)	GCP (4)	GCP (4)		
16:20				GCP (4)	GCP (4)	
16:40					GCP (4)	GCP (4)
17:00	GCP (4)	GCP (4)				
17:20	LGC (1)	GCP (4)	GCP (4)			
17:40	SpCP (4)	SpCP (4) LGC (1)	GCP (4)	GCP (4)		
18:00	GCP (4)	SpCP (4)	SpCP (4) LGC (1)	CGA (5)	CGA (5)	GCP (4)
18:20	GCP (4)	GCP (4)	SpCP (4)	SpCP (4) LGC (1)	CGA (5)	CGA (5)
18:40	CGA (5)	GCP (4)	GCP (4)	SpCP (4)	SpCP (4) LGC (1)	CGA (5)
19:00	CGA (5)	CGA (5)	GCP (4)	GCP (4)	SpCP (4)	SpCP (4) LGC (1)
19:20	SpCP (4)	CGA (5)	CGA (5)	GCP (4)	GCP (4)	SpCP (4)
19:40			CGA (5)	CGA (5)	GCP (4)	GCP (4)

