

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), 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 0089/2024	Lisboa, 24 de maio de 2024
DISTRIBUIÇÃO: ATs e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica Acrobática Campeonato Nacional de Infantis e Base	

Exmos. Senhores,

Enviam-se as informações a respeito das competições em epígrafe.

Data: 8 e 9 de junho 2024.

Local: Pavilhão Paz e Amizade
Rua da República, 2670-469 Loures.

Direção das competições:

- Direção Executiva: Bernardo Tomás
- Direção Técnica: Lucília Rodrigues
- Júri de Apelo: Pedro Lopes (CA) e Membro da Direção (a indicar)

Treinos Livres:

- Não se realizam treinos livres.

Programa (provisório) - Sábado – Campeonato Nacional de Infantis

8:30	Abertura do Recinto
9:00	Início do aquecimento de acordo com o horário
10:00	Competição
14:00	Reinício do aquecimento de acordo com o horário
18:30	Fim da Competição

Programa (provisório) - Domingo – Campeonato Nacional Base

8:30	Abertura do Recinto
8:00	Início do aquecimento de acordo com o horário
9:00 às 13:50	Competição
14:00	Reinício do aquecimento de acordo com o horário
20:30	Fim da Competição



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), 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)

1. Diagramas

- Os diagramas têm de ser submetidos através do Acro Companion até 6ª feira dia 31 de maio às 13h00, aos diagramas rececionados após a data e hora indicada é aplicada uma penalização de 0,30 pts, por entrega tardia.
- A identificação dos diagramas tem que obrigatoriamente utilizar a nomenclatura indicada no Manual Técnico.
- Número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício, sigla do clube.
Exp: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube
- Uma vez que existem vários clubes novos, solicita-se o envio urgente do formulário com os dados necessários a ser introduzidos no Acro Companion. Apenas quando todos o tiverem feito, os mesmos serão disponibilizados. [Link do Formulário https://forms.gle/6njBL4vtcQQtZQsd7](https://forms.gle/6njBL4vtcQQtZQsd7)

2. Música

- Todas as músicas têm de ser enviadas até 6ª feira dia 31 de maio às 13h00 por <https://wettransfer.com/> para bernardo.tomas@ginastica.org, apenas em formato mp3.
- As músicas têm de estar devidamente identificadas, utilizando a nomenclatura de identificação dos diagramas.
- Caso enviem uma 2ª versão de uma música a mesma deve ser identificada no final com "V2".
- Por segurança o clube também tem de ser portador das músicas em suporte digital (*pendrive*) apenas com as músicas devidamente identificadas. Em caso de necessidade usar-se-á apenas este suporte de acesso rápido não atrasando o andamento da competição.
- Tendo em conta o que se tem passado em competições anteriores, em caso de necessidade de utilização do suporte acima indicado, e o mesmo não for fornecido de imediato, é aplicada uma penalização de 0,30 pts.
- Devido à falta de cuidado no respeito pelo solicitado, ao envio tardio de músicas ou à incorreta identificação das mesmas, é aplicada uma penalização de 0,30 pts. (quem ordena e coloca as músicas na competição não tem de conhecer outro tipo de identificação e necessita de tempo para a ordenação das mesmas).

3. Referências Especiais

- Os exercidos são realizados com a frente para o painel de juízes respetivo.
- Os períodos de aquecimento e hora de entrada no praticável de competição podem ser antecipados ou atrasados de acordo com o desenrolar da competição.

4. Protestos

- Anexo á circular de competição enviamos o formulário de protesto em provas FGP.



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), 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)

- É da responsabilidade de cada Clube ser portador dos formulários de protesto, devidamente impressos, para deles fazer uso, em caso de necessidade. O mesmo não será disponibilizado pela organização.
- O procedimento está devidamente descrito na circular CC0124_2021 – Gestão e Protestos.

5. Verificação de nacionalidade

- Tendo em conta que existem ginastas com nomes estrangeiros, é necessário a apresentação do documento de identificação ao Diretor Executivo da competição.
- Aconselha-se a todos os que se encontram nesta circunstância a leitura do Artigo 30º - Direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional (ginastas estrangeiros) do Regulamento Geral e de Competições.

6. 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 desejarem 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 no CIP sobre vestuário inadequado. Cada ginasta deve utilizar o emblema do seu clube no seu fato de competição, de acordo com as normas FGP em vigor.

7. Participação em Competição / Controlo de acesso ao recinto

- A presença na competição só é autorizada a ginastas, treinadores, delegados e juizes, filiados na FGP na presente época, com todas as questões relacionadas com pagamentos, filiação, seguro desportivo e Título Profissional de Treinador de Desporto, estiverem solucionados até às 13 horas do dia 16 de maio de 2024.
- Todos os treinadores que tenham os seus TPTD caducados/não válidos não podem permanecer no recinto de aquecimento e de competição, tendo de permanecer na bancada de espetadores.

- Os treinadores podem acompanhar os seus ginastas de acordo com as seguintes tabelas:

Etapa Treino de Formação		Etapa Treino de Formação	
Grau	Escalões	Grau	Escalões
I	Infantil (6-13 anos)	I	Iniciado Base (8-15 anos) Iniciado 2ª Div. (8-15 anos)



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), 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)

Etapa Treino de Desenvolvimento		Etapa Treino de Desenvolvimento	
Grau	Escalões	Grau	Escalões
I	Juvenil Base (9-16 anos) Júnior Base (10-18 anos) Juvenil 2ª Div. (9-16 anos) Júnior 2ª Div. (10-18 anos)	II	Sénior Base (≥ 12 anos) Sénior 2ª Div. (≥ 12 anos) Juvenil 1ª Div. (11-16 anos) Júnior 1ª Div. (12-19 anos)

Etapa Treino de Rendimento		Etapa Treino de Rendimento	
Grau	Escalões	Grau	Escalões
III	Sénior 1ª Div. (≥ 14 anos)	III	Júnior Elite (12-19 anos)

Etapa Treino de Alto Rendimento	
Grau	Escalões
IV	Sénior Elite (+14 anos)

- Todos os participantes (ginastas, treinadores, juizes e delegados), devem ser portadores do cartão do cidadão.
- O delegado do clube, quando presente, só pode assistir à competição na mesa de delegados preparada para o efeito, ou na bancada dos ginastas, não podendo circular/permanecer na zona de treinos/aquecimento.
- No pavilhão e no ginásio de aquecimento só poderão entrar treinadores e ginastas devidamente equipados conforme os regulamentos em vigor e apenas no horário estipulado.

8. Cerimónias Protocolares

- As cerimónias iniciam o mais rápido possível após o término da competição, sem qualquer intervalo.
- Os ginastas medalhados têm de estar preparados na zona de aquecimento logo após o término da competição.
- A ausência à cerimónia protocolar é penalizável com desqualificação.
- Sem estandartes.
- Só participam nas cerimónias os ginastas medalhadas.
- Os ginastas têm de se apresentar com o fato de treino do clube (*leggings* não são consideradas calças de fato de treino).
- Aguardar atrás do pódio e subir ao pódio por trás do mesmo e não pela frente.



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), 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)

- Sem cumprimentos aos restantes ginastas nos outros lugares.

9. Captação de imagens

- No recinto de competição e aquecimento apenas o fotografo da FGP e os colaboradores da Ginástica TV estão autorizados a efetuar captação de imagens.
- Durante as cerimónias protocolares os mesmos princípios são aplicados.

10. Espetadores:

- 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/>.
- Para que todos os interessados possam acompanhar a competição dos seus familiares, solicitamos que comprem apenas bilhetes para a respetiva sessão onde participam os respetivos familiares.

11. Instrumentos sonoros:

- É estritamente proibida a introdução e utilização de buzinas de ar ou de outros utensílios estridentes em recintos desportivos cobertos (vuvuzelas, bombos e afins)

12. Assistência

- Os ginastas, treinadores e delegados têm direito de assistência à competição no dia/sessão em que participam. Caso pretendam assistir aos restantes dias/sessões será necessário adquirir os respetivos bilhetes, para acesso à bancada de espetadores.
- Recomenda-se aos clubes a organização necessária para que se façam acompanhar de vigilantes para fazer o enquadramento aos ginastas que já não se encontram em competição, mas passam à qualidade de espetadores, permanecendo na bancada.

Com os melhores cumprimentos e votos de bom trabalho,

A Diretora Executiva

(Teresa Loureiro)



Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		1º Grupo																	
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes		Clube										
10h00m														10 minutos de adaptação ao praticável									
9:10	9:40	9:40	10:10	10:10	10:12:15	P1	COM	159	GF	INI	Ana Tavares	Maria Tavares	Mafalda Oliveira	CA4									
	9:12	9:42	9:42	10:12	10:12	10:14:30	P2	COM	160	PF	INI	Margarida Mota	Maria Moura	CGG									
9:14	9:44	9:44	10:14	10:14	10:16:45	P1	COM	161	GF	INI	Maria Joyce	Inês Castro	Leonor Cabral	SCP									
	9:16	9:46	9:46	10:16	10:16	10:19:00	P2	COM	162	PF	INI	Leticia Neves	Madalena Pedroso	CUAB									
9:19	9:49	9:49	10:19	10:19	10:21:15	P1	COM	163	GF	INI	Carolina Patricio	Caetana Domingos	Nathaline Trigo	CEDF									
	9:21	9:51	9:51	10:21	10:21	10:23:30	P2	COM	164	PF	INI	Núria Carvalho	Iris Carvalho	CEBI									
9:23	9:53	9:53	10:23	10:23	10:25:45	P1	COM	165	GF	INI	Catrarina Gaspar	Matilde Sousa	Matilde Cardoso	GMFR									
	9:25	9:55	9:55	10:25	10:25	10:28:00	P2	COM	166	PF	INI	Margarida Gomes	Ema Serrão	GDA									
9:28	9:58	9:58	10:28	10:28	10:30:15	P1	COM	167	GF	INI	Ana Lima	Rafaela Ribeiro	Mariana Rodrigues	AD#22									
	9:30	10:00	10:00	10:30	10:30	10:32:30	P2	COM	168	PF	INI	Gabriela Teixeira	Maria Ferrand	BFC									
9:32	10:02	10:02	10:32	10:32	10:34:45	P1	COM	169	GF	INI	Maria Coelho	Eva Mendes	Leonor Viegas	APAGL									
	9:34	10:04	10:04	10:34	10:34	10:37:00	P2	COM	170	PF	INI	Sara Pistola	Margarida Teodósio	20KA									
9:37	10:07	10:07	10:37	10:37	10:39:15	P1	COM	171	GF	INI	Inês Jacinto	Bárbara Correia	Maria Salgado	AgCC									
	9:39	10:09	10:09	10:39	10:39	10:41:30	P2	COM	172	PF	INI	Carolina Sousa	Matilde Jacinto	AgCC									
9:41	10:11	10:11	10:41	10:41	10:43:45	P1	COM	173	GF	INI	Dianna Martins	Mariana Cutelo	Ana Gil	AE3P									
	9:43	10:13	10:13	10:43	10:43	10:46:00	P2	COM	174	PF	INI	Maria Rodrigues	Maria Veloso	CA4									
9:46	10:16	10:16	10:46	10:46	10:48:15	P1	COM	175	GF	INI	Maria Fernandes	Martinha Fernandes	Madalena Ramos	AHBE									
														10 minutos de adaptação ao praticável									
	9:58	10:28	10:28	10:58	10:58	11:00:30	P2	COM	176	PF	INI	Constança Dias	Carmo Rodrigues	AAS									
10:00	10:30	10:30	11:00	11:00	11:02:45	P1	COM	177	GF	INI	Margarida Moreira	Leonor Balsinha	Sofia Popov	CEBI									
	10:02	10:32	10:32	11:02	11:02	11:05:00	P2	COM	178	PF	INI	Laura Encarnação	Vitoria Silva	AHBVS									
10:05	10:35	10:35	11:05	11:05	11:07:15	P1	COM	179	GF	INI	Mafalda Santos	Matilde Almeida	Maria Carvalho	CEDF									
	10:07	10:37	10:37	11:07	11:07	11:09:30	P2	COM	180	PF	INI	Constança Rosário	Rita Serra	AAS									
10:09	10:39	10:39	11:09	11:09	11:11:45	P1	COM	181	GF	INI	Matilde Santos	Iris Palma	Maria Pinto	LDC									
	10:11	10:41	10:41	11:11	11:11	11:14:00	P2	COM	182	PF	INI	Catarina Santos	Inês Raposo	CPSN									
10:14	10:44	10:44	11:14	11:14	11:16:15	P1	COM	183	GF	INI	Maria Almeida	Maria Lança	Leonor Marques	GRVM									
	10:16	10:46	10:46	11:16	11:16	11:18:30	P2	COM	184	PF	INI	Maria Laurentino	Emília Alvim	AHBE									
10:18	10:48	10:48	11:18	11:18	11:20:45	P1	COM	185	GF	INI	Margarida Oliveira	Ema Mendes	Sofia Santos	GCAL									
	10:20	10:50	10:50	11:20	11:20	11:23:00	P2	COM	186	PF	INI	Victória Santos	Matilde Quinteiro	AAC									
10:23	10:53	10:53	11:23	11:23	11:25:15	P1	COM	187	GF	INI	Maria Sousa	Martinha Oliveira	Lara Eias Leonor	GCV									
	10:25	10:55	10:55	11:25	11:25	11:27:30	P2	COM	188	PF	INI	Inês Baleiras	Madalena Lima	CEBI									
10:27	10:57	10:57	11:27	11:27	11:29:45	P1	COM	189	GF	INI	Maria Cláudio	Maria Monsanto	Júlia Trindade	20KA									
	10:29	10:59	10:59	11:29	11:29	11:32:00	P2	COM	190	PF	INI	Carolina Cavaleiro	Lara Sampaio	GMNA									
10:32	11:02	11:02	11:32	11:32	11:34:15	P1	COM	191	GF	INI	Alice Oliveira	Leonor Gomes	Maria Teixeira	CGG									

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		2º Grupo									
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes				Clube
10 minutos de adaptação ao praticável															
10:44	11:14	11:14	11:44	11:44	11:46:30	P2	COM	192	PF	INI	Sofia Norte	Marta Restolho			GDSC
10:46	11:16	11:16	11:46	11:46	11:48:45	P1	COM	193	GF	INI	Maria Santos	Érica Gonçalves	Benedita Eleutério		GDL
10:48	11:18	11:18	11:48	11:48	11:51:00	P2	COM	194	PF	INI	Margarida Fialho	Susana Ferreira			SEA
10:51	11:21	11:21	11:51	11:51	11:53:15	P1	COM	195	GF	INI	Nair Etaungo	Madalena Filipe	Catarina Rodrigues		CDP
10:53	11:23	11:23	11:53	11:53	11:55:30	P2	COM	196	PF	INI	Mariana Fernandes	Cintia Brandão			CA4
10:55	11:25	11:25	11:55	11:55	11:57:45	P1	COM	197	GF	INI	Alma Melo	Carolina Oliveira	Mafalda Capelo		CGG
10:57	11:27	11:27	11:57	11:57	12:00:00	P2	COM	198	PF	INI	Lara Marcos	Inês Amorim			EVS
11:00	11:30	11:30	12:00	12:00	12:02:15	P1	COM	199	GF	INI	Matilde Duarte	Carolina Duarte	Maria Rosário		ADCPN
11:02	11:32	11:32	12:02	12:02	12:04:30	P2	COM	200	PF	INI	Maria Marques	Matilde Martins			AAC
11:04	11:34	11:34	12:04	12:04	12:06:45	P1	COM	201	GF	INI	Luena Lopes	M.Inês Luís	Joana Rocha		GRVM
11:06	11:36	11:36	12:06	12:06	12:09:00	P2	COM	202	PF	INI	Maria Violante	Mariana Lopes			GCAL
11:09	11:39	11:39	12:09	12:09	12:11:15	P1	COM	203	GF	INI	Leonor Reis	Margarida Teixeira	Suraje Pinto		GRVM
11:11	11:41	11:41	12:11	12:11	12:13:30	P2	COM	204	PF	INI	Beatriz Cabral	Constança Lourenço			CPSN
11:13	11:43	11:43	12:13	12:13	12:15:45	P1	COM	205	GF	INI	Madalena Silva	Maria Bom	Mariana Bernardo		SCP
11:15	11:45	11:45	12:15	12:15	12:18:00	P2	COM	206	PF	INI	Maria Valente	Marta Carvalho			GMNA
11:18	11:48	11:48	12:18	12:18	12:20:15	P1	COM	207	GF	INI	Joana Vaz	Laura Venâncio	Joana Paiva		GDL
11:20	11:50	11:50	12:20	12:20	12:22:30	P2	COM	208	PF	INI	Teresa Mógo	Teresa Simões			GRVM
10 minutos de adaptação ao praticável															
11:32	12:02	12:02	12:32	12:32	12:34:45	P1	COM	209	GF	INI	Raquel Ferreira	Diana Alves	Zoe Kribel		GCT
11:34	12:04	12:04	12:34	12:34	12:37:00	P2	COM	210	PF	INI	Filipa Silva	Constança Monteiro			AgCC
11:37	12:07	12:07	12:37	12:37	12:39:15	P1	COM	211	GF	INI	Matilde Santos	Ariana Figueirinha	Laura Orfão		OCG
11:39	12:09	12:09	12:39	12:39	12:41:30	P2	COM	212	PF	INI	Maria Miguel	Lara Rodrigues			APAGL
11:41	12:11	12:11	12:41	12:41	12:43:45	P1	COM	213	GF	INI	Madalena Oliveira	Gabriela Teixeira	Maria Serdiuk		GDSC
11:43	12:13	12:13	12:43	12:43	12:46:00	P2	COM	214	PF	INI	Maria Almeida	Catarina Pina			CEDF
11:46	12:16	12:16	12:46	12:46	12:48:15	P1	COM	215	GF	INI	Mariana Diniz	Mariana Rocha	Petra Fernandes		ACM
11:48	12:18	12:18	12:48	12:48	12:50:30	P2	COM	216	PF	INI	Sofia Beley	Constança Pinto			GMNA
11:50	12:20	12:20	12:50	12:50	12:52:45	P1	COM	217	GF	INI	Cármén Rodríguez	Maria Dias	Margarida Paiva		EVS
11:52	12:22	12:22	12:52	12:52	12:55:00	P2	COM	218	PF	INI	Leonor Rocha	Diana Gonçalves			GGC
11:55	12:25	12:25	12:55	12:55	12:57:15	P1	COM	219	GF	INI	Beatriz Russo	Iara Matos	Mariana Henriques		CEBI
11:57	12:27	12:27	12:57	12:57	12:59:30	P2	COM	220	PF	INI	Francisca Lourenço	Carolina Perez			CBTV
11:59	12:29	12:29	12:59	12:59	13:01:45	P1	COM	221	GF	INI	Bárbara Joaquim	Laura Pereira	Laura Carvalho		SEA
12:01	12:31	12:31	13:01	13:01	13:04:00	P2	COM	222	PM	INI	Gustavo Perez	Afonso Carvalho			CBTV
12:04	12:34	12:34	13:04	13:04	13:06:15	P1	COM	223	GF	INI	Maria Cardoso	Ana Ruas	Beatriz Neto		AgCC
12:06	12:36	12:36	13:06	13:06	13:08:30	P2	COM	224	PMX	INI	Matilde Santos	Gustavo Mendes			ACM

INTERVALO

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		3º Grupo									
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes		Clube		
14h00m															
10 minutos de adaptação ao praticável															
13:10	13:40	13:40	14:10	14:10	14:12:15	P1	COM	225	GF	INI	Madalena Rodrigues	Lara Pizzol	Maria Florindo	20KA	
13:12	13:42	13:42	14:12	14:12	14:14:30	P2	COM	226	PF	JUV	Bianca Matias	Helena Jorge		CBTV	
13:14	13:44	13:44	14:14	14:14	14:16:45	P1	COM	227	GF	INI	Mariana Moreira	Leonor Silva	Inês Rodrigues	AD#22	
13:16	13:46	13:46	14:16	14:16	14:19:00	P2	COM	228	PF	JUV	Laura Inácio	Inês Batista		APAGL	
13:19	13:49	13:49	14:19	14:19	14:21:15	P1	COM	229	GF	INI	Julia Silva	Leticia Moreira	Laura Lino	ACROP	
13:21	13:51	13:51	14:21	14:21	14:23:30	P2	COM	230	PF	JUV	Maísa Alves	Francisca Costa		GCAL	
13:23	13:53	13:53	14:23	14:23	14:25:45	P1	COM	231	GF	INI	Alexia Moreira	Iris Correia	Mariana Vale	SFAL	
13:25	13:55	13:55	14:25	14:25	14:28:00	P2	COM	232	PF	JUV	Inês Rodrigues	Joana Gouveia		GRVM	
13:28	13:58	13:58	14:28	14:28	14:30:15	P1	COM	233	GF	INI	Carolina Oliveira	Constança Carvalho	Mafalda Mello	AAS	
13:30	14:00	14:00	14:30	14:30	14:32:30	P2	COM	234	PF	JUV	Maria Barão	Inês Braz		CEDF	
13:32	14:02	14:02	14:32	14:32	14:34:45	P1	COM	235	GF	INI	Margarida Henriques	Eva Viegas	Matilde Lima	EVS	
13:34	14:04	14:04	14:34	14:34	14:37:00	P2	COM	236	PF	JUV	Diana Doroftei	Alice Olival		GCAL	
13:37	14:07	14:07	14:37	14:37	14:39:15	P1	COM	237	GF	INI	Eva Fernandes	Sofia Ferreira	Mariana Tavares	ACM	
13:39	14:09	14:09	14:39	14:39	14:41:30	P2	COM	238	PF	JUV	Sara Alves	Barbara Ribeiro		AGCx	
13:41	14:11	14:11	14:41	14:41	14:43:45	P1	COM	239	GF	INI	Carolina Rosa	Lara Valente	Alice Gaspar	GCT	
13:43	14:13	14:13	14:43	14:43	14:46:00	P2	COM	240	PF	JUV	Maria Reimão	Francisca Marques		GDA	
13:46	14:16	14:16	14:46	14:46	14:48:15	P1	COM	241	GF	INI	Clara Santos	Matilde Santos	Maria Sousa	GRCBR	
10 minutos de adaptação ao praticável															
13:58	14:28	14:28	14:58	14:58	15:00:30	P2	COM	242	PF	JUV	Eduarda Falé	Sofia Vieira		ACG	
14:00	14:30	14:30	15:00	15:00	15:02:45	P1	COM	243	GF	INI	Diana Ferreira	Benedita Soares	Rosário Montenegro	BFC	
14:02	14:32	14:32	15:02	15:02	15:05:00	P2	COM	244	PF	JUV	Maria Rocha	Beatriz Ferreira		AgCC	
14:05	14:35	14:35	15:05	15:05	15:07:15	P1	COM	245	GF	INI	Michele Schade	Lia Zanatti	Constança Filipe	CEDF	
14:07	14:37	14:37	15:07	15:07	15:09:30	P2	COM	246	PF	JUV	Mª Rita Sousa	Mariana Filipe		SCP 3	
14:09	14:39	14:39	15:09	15:09	15:11:45	P1	COM	247	GF	INI	Sofia Godinho	Sofia Vilhena	Laura Batista	AgCC	
14:11	14:41	14:41	15:11	15:11	15:14:00	P2	COM	248	PF	JUV	Leonor Oliveira	Matilde Ferreira		GDCIC	
14:14	14:44	14:44	15:14	15:14	15:16:15	P1	COM	249	GF	INI	Matilde Assunção	Laura Cocheno	Anna Dubrova	ADCPN	
14:16	14:46	14:46	15:16	15:16	15:18:30	P2	COM	250	PF	JUV	Lara Alves	Beatriz Semide		CDP	
14:18	14:48	14:48	15:18	15:18	15:20:45	P1	COM	251	GF	INI	Carlota Carrão	Sophie Bridgen	Matilde Ferreira	GDA	
14:20	14:50	14:50	15:20	15:20	15:23:00	P2	COM	252	PF	JUV	Sara Habib	Alicia Stoltenborg		CBTV	
14:23	14:53	14:53	15:23	15:23	15:25:15	P1	COM	253	GF	JUV	Carmo Silva	Mariana Fonseca	Matilde Cabanita	AAS	
14:25	14:55	14:55	15:25	15:25	15:27:30	P2	COM	254	PF	JUV	Margarida Marques	Érica Azinheira		CPSBM	
14:27	14:57	14:57	15:27	15:27	15:29:45	P1	COM	255	GF	JUV	Maria Alves	Maria Catarino	Ana Miron	CUAB	
14:29	14:59	14:59	15:29	15:29	15:32:00	P2	COM	256	PF	JUV	Olivia Alves	Inês Madureira		GDCIC	
14:32	15:02	15:02	15:32	15:32	15:34:15	P1	COM	257	GF	JUV	Matilde Figueiredo	Mª Eduarda Bicho	Matilde Salgueiro	SCP 3	

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		4º Grupo									
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes		Clube		
10 minutos de adaptação ao praticável															
14:44	15:14	15:14	15:44	15:44	15:46:30	P2	COM	258	PF	JUV	Matilde Inácio	Inês Damásio	CUAB		
14:46	15:16	15:16	15:46	15:46	15:48:45	P1	COM	259	GF	JUV	Laura Gonçalves	Maria Guerreiro	Andreia Ferreira	GCT	
14:48	15:18	15:18	15:48	15:48	15:51:00	P2	COM	260	PMX	JUV	Mia Peres	Tiago Henriques	SCP 3		
14:51	15:21	15:21	15:51	15:51	15:53:15	P1	COM	261	GF	JUV	Mafalda Oliveira	Beatriz Cardoso	Iva Branco	ACM	
14:53	15:23	15:23	15:53	15:53	15:55:30	P2	COM	262	PMX	JUV	Gaspar Balsa	Clara Matias	OCG		
14:55	15:25	15:25	15:55	15:55	15:57:45	P1	COM	263	GF	JUV	Rita Silvério	Matilde Spencer	Inês Fernandes	SFAL	
14:57	15:27	15:27	15:57	15:57	16:00:00	P2	COM	264	PF	JUN	Bruna Moreira	Maria Cruz	ACROP 2		
15:00	15:30	15:30	16:00	16:00	16:02:15	P1	COM	265	GF	JUV	M.Leonor Neves	Joana Martinho	Jéssica Moreira	CRCP	
15:02	15:32	15:32	16:02	16:02	16:04:30	P2	COM	266	PF	JUN	Maria Luís	Madalena Bernardo	SCP 4		
15:04	15:34	15:34	16:04	16:04	16:06:45	P1	COM	267	GF	JUV	Emília Leão	Lara Tavares	Rita Oliveira	EVS	
15:06	15:36	15:36	16:06	16:06	16:09:00	P2	COM	268	PF	JUN	Isabela Apolónia	Leonor Costa	GRVM 1		
15:09	15:39	15:39	16:09	16:09	16:11:15	P1	COM	269	GF	JUV	Daniela Tanas	Teresa Rodrigues	Celeste Madruga	AAS	
15:11	15:41	15:41	16:11	16:11	16:13:30	P2	COM	270	PF	JUN	Lara Gatinho	Maria Brazinha	GDA		
15:13	15:43	15:43	16:13	16:13	16:15:45	P1	COM	271	GF	JUV	Francisca Duarte	Leonor Guedes	Madalena Boavista	ACM	
15:15	15:45	15:45	16:15	16:15	16:18:00	P2	COM	272	PF	JUN	Leonor Rolo	Carolina Valentim	SCP		
15:18	15:48	15:48	16:18	16:18	16:20:15	P1	COM	273	GF	JUV	Carlota Raposo	Lara Guedelha	Leonor Conim	GMNA	
15:20	15:50	15:50	16:20	16:20	16:22:30	P2	COM	274	PF	JUN	Benedita Teixeira	Beatriz Antunes	AAS		
10 minutos de adaptação ao praticável															
15:32	16:02	16:02	16:32	16:32	16:34:45	P1	COM	275	GF	JUV	Benedita Martins	Carolina Martins	Francisca Silva	SCT	
15:34	16:04	16:04	16:34	16:34	16:37:00	P2	COM	276	PF	JUN	Margarida Silva	Lúisa Barreiros	BFC		
15:37	16:07	16:07	16:37	16:37	16:39:15	P1	COM	277	GF	JUV	Varvara Romanyuk	Sofia TerHaar	Letícia Brito	AL-BU	
15:39	16:09	16:09	16:39	16:39	16:41:30	P2	COM	278	PF	JUN	Ariana Carvalho	Carlota Duarte	GDL		
15:41	16:11	16:11	16:41	16:41	16:43:45	P1	COM	279	GF	JUV	Maria Santos	Maria Pinto	Cecilia Barbosa	ACM	
15:43	16:13	16:13	16:43	16:43	16:46:00	P2	COM	280	PF	JUN	Catarina Coelho	Maria Monteiro	AGPVI 6		
15:46	16:16	16:16	16:46	16:46	16:48:15	P1	COM	281	GF	JUV	Lara Sardo	Inês Ribeiro	Carolina Lima	CEDF	
15:48	16:18	16:18	16:48	16:48	16:50:30	P2	COM	282	PF	JUN	Marta Figueiredo	Victória Martins	AGT		
15:50	16:20	16:20	16:50	16:50	16:52:45	P1	COM	283	GF	JUV	Mariana Lemos	Mª Benedita Braz	Rita Gomes	AgCC	
15:52	16:22	16:22	16:52	16:52	16:55:00	P2	COM	284	PF	JUN	Diana Zvarychuck	Carolina Raposo	GMNA		
15:55	16:25	16:25	16:55	16:55	16:57:15	P1	COM	285	GF	JUV	Beatriz Dias	Júlia Voloschuck	Eliza Botsarova	EGFA	
15:57	16:27	16:27	16:57	16:57	16:59:30	P2	COM	286	PF	JUN	Clara Alves	Filipa Lopes	EGFA		
15:59	16:29	16:29	16:59	16:59	17:01:45	P1	COM	287	GF	JUV	Maria Carvalho	Maria Trigo	Anastásia Bobyk	AL-BU	
16:01	16:31	16:31	17:01	17:01	17:04:00	P2	COM	288	PF	JUN	Maria Gonçalves	Leonor Conduto	CEDF		
16:04	16:34	16:34	17:04	17:04	17:06:15	P1	COM	289	GF	JUV	Petra Pedras	Mariana Santos	Inês Rodrigo	ATGISC	
16:06	16:36	16:36	17:06	17:06	17:08:30	P2	COM	290	PM	JUN	João Redinha	Guilherme Menezes	GRVM 1		

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		5º Grupo										
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes				Clube	
10 minutos de adaptação ao praticável																
16:18	16:48	16:48	17:18	17:18	17:20:45	P1	COM	291	GF	JUV	Sofia Santos	Constança Heleno	Luna Santiago		AgCC	
	16:24	16:54	16:54	17:24	17:24	17:27:00	P2	COM	292	PMX	JUN	Clara Silva	Martim Pereira		AAS	
16:27	16:57	16:57	17:27	17:27	17:29:15	P1	COM	293	GF	JUV	Alice Narciso	Mafalda Macedo	Beatriz Ribeiro		GDS	
	16:29	16:59	16:59	17:29	17:29	17:31:30	P2	COM	294	PMX	JUN	Rodrigo Landeiro	Patrícia Dias		AMR	
16:31	17:01	17:01	17:31	17:31	17:33:45	P1	COM	295	GF	JUV	Maria Serejo	Bárbara Pinheiro	Victória Rocha		AL-BU	
	16:33	17:03	17:03	17:33	17:33	17:36:00	P2	COM	296	PMX	SEN	Adriana Marques	João Pina		GMNA	
16:36	17:06	17:06	17:36	17:36	17:38:15	P1	COM	297	GF	JUV	Leonor Pinto	Sofia Ferreira	Matilde Duarte		GMNA	
	16:38	17:08	17:08	17:38	17:38	17:40:30	P2	COM	298	PMX	JUN	Mafalda Abecassis	André Arroja		SCP 4	
16:40	17:10	17:10	17:40	17:40	17:42:45	P1	COM	299	GF	JUV	Sofia Ferreira	Mariana Emidio	Rita Bicho		CEDF	
	16:42	17:12	17:12	17:42	17:42	17:45:00	P2	COM	300	PMX	SEN	Maria Gonçalves	Rafael Silva		CAA	
16:45	17:15	17:15	17:45	17:45	17:47:15	P1	COM	301	GF	JUV	Raquel Silva	Victória Simões	Beatriz Pereira		ADCPN	
	16:47	17:17	17:17	17:47	17:47	17:49:30	P2	COM	302	PM	SEN	João Vilhena	Hugo Gaspar		CAA	
16:49	17:19	17:19	17:49	17:49	17:51:45	P1	COM	303	GF	JUV	Beatriz Silva	Leonor Godinho	Raquel Leitão		SRBBV	
	16:51	17:21	17:21	17:51	17:51	17:54:00	P2	COM	304	PMX	JUN	Laura Baptista	Diogo Glória		CPSBM	
16:54	17:24	17:24	17:54	17:54	17:56:15	P1	COM	305	GF	JUN	Patrícia Lopes	Marta Marques	Laura Madaleno		AE3P	
	16:56	17:26	17:26	17:56	17:56	17:58:30	P2	COM	306	PMX	JUN	Diogo Rodrigues	M.Matilde Gonçalves		ADCLO	
16:58	17:28	17:28	17:58	17:58	18:00:45	P1	COM	307	GF	JUN	Marta Belém	Catarina Martins	Clara Cavaquinha		CAA	
10 minutos de adaptação ao praticável																
	17:10	17:40	17:40	18:10	18:10	18:13:00	P2	COM	308	PMX	JUN	Alexandre Bernardes	Francisca Ruiva		ACROP 2	
17:13	17:43	17:43	18:13	18:13	18:15:15	P1	COM	309	GF	JUN	Matilde Garrudo	Marta Cruz	Panagiota Filou		GDSC	
	17:15	17:45	17:45	18:15	18:15	18:17:30	P2	COM	310	PMX	JUN	Guilherme Solano	Melanie Leal		AMR	
17:21	17:51	17:51	18:21	18:21	18:23:45	P1	COM	311	GF	JUN	Beatriz Silva	Maria Fernandes	Francisca Serens		GRVM 1	
	17:23	17:53	17:53	18:23	18:23	18:26:00	P2	COM	312	PMX	SEN	Matilde Matos	Márcio Gonçalves		CAA	
17:26	17:56	17:56	18:26	18:26	18:28:15	P1	COM	313	GF	JUN	Zoe Pontes	Filipa Sousa	Maria Rodrigues		AGPVI 6	
	17:28	17:58	17:58	18:28	18:28	18:30:30	P2	COM	314	PMX	JUN	Maria Pinto	Tomás Sousa		AGPVI 6	
17:30	18:00	18:00	18:30	18:30	18:32:45	P1	COM	315	GF	JUN	Helena Ramos	Inês Gomes	Sara Araújo		LDC	
	17:32	18:02	18:02	18:32	18:32	18:35:00	P2	COM	316	PMX	SEN	Rita Carvalhais	Guilherme Silva		AGPVI 5	
17:35	18:05	18:05	18:35	18:35	18:37:15	P1	COM	317	GF	JUN	Noa Tomaz	Leonor José	Filipa Cuco		AHBE	
	17:37	18:07	18:07	18:37	18:37	18:39:30	P2	COM	318	GF	SEN	Catarina Oliveira	Carolina Brito	Catarina Salvado		AxCC
17:39	18:09	18:09	18:39	18:39	18:41:45	P1	COM	319	GF	JUN	Mª Melanie Silva	Madalena Delgado	Livia Cristea		SCP 4	
	17:41	18:11	18:11	18:41	18:41	18:44:00	P2	COM	320	GF	SEN	Beatriz Tavares	Leonor Martins	Maria Bailão		AMR
17:44	18:14	18:14	18:44	18:44	18:46:15	P1	COM	321	GF	JUN	Sofia Cortez	Francisca Ferraz	Mariana Coelho		BFC	
	17:46	18:16	18:16	18:46	18:46	18:48:30	P2	COM	322	GF	SEN	Sofia Velhinho	Marta Bernardo	Inês Silva		AMR
17:48	18:18	18:18	18:48	18:48	18:50:45	P1	COM	323	GF	JUN	Sofia Teixeira	Francisca Gomes	Matilde Silva		AD#22	

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		6º Grupo									
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes		Clube		
10 minutos de adaptação ao praticável															
18:00	18:30	18:30	19:00	19:00	19:03:00	P2	COM	324	GF	SEN	Bárbara Henriques	Renata Luís	Marta Gonçalves	GCAL	
18:03	18:33	18:33	19:03	19:03	19:05:15	P1	COM	325	GF	JUN	Carolina Soares	Beatriz Tomé	Leonor Cruz	CEDF	
18:05	18:35	18:35	19:05	19:05	19:07:30	P2	COM	326	GF	SEN	Laura Oliveira	Carolina Soares	Victória Reis	AGPVI 5	
18:07	18:37	18:37	19:07	19:07	19:09:45	P1	COM	327	GF	JUN	Beatriz Cabrita	Olga Bobyk	Eva Rodrigues	AL-BU	
18:09	18:39	18:39	19:09	19:09	19:12:00	P2	COM	328	GF	SEN	Maria Seminário	Maria Palminha	Filipa Mendes	GDS	
18:12	18:42	18:42	19:12	19:12	19:14:15	P1	COM	329	GF	JUN	Francisca Cunha	Laura Silva	Elise Xavier	AAS	
18:14	18:44	18:44	19:14	19:14	19:16:30	P2	COM	330	GF	SEN	Bruna Conde	Helena Cruz	Íris Baia	CPSBM	
18:16	18:46	18:46	19:16	19:16	19:18:45	P1	COM	331	GF	JUN	Beatriz Mendes	Leticia Santos	Sofia Belém	CAA	
18:18	18:48	18:48	19:18	19:18	19:21:00	P2	COM	332	GF	SEN	Beatriz Fernandes	Maria Cardoso	Helena Talaia	ATGISC	
18:21	18:51	18:51	19:21	19:21	19:23:15	P1	COM	333	GF	JUN	Rita Cardoso	Matilde Nobre	Mia Leal	AMR	
18:23	18:53	18:53	19:23	19:23	19:25:30	P2	COM	334	GF	SEN	Mariana António	Sara Neves	Carina Passarinho	APAGL	
18:25	18:55	18:55	19:25	19:25	19:27:45	P1	COM	335	GF	JUN	Anna Romanyuk	Laura Custódio	Rafaela Silva	AL-BU	
18:27	18:57	18:57	19:27	19:27	19:30:00	P2	COM	336	GF	SEN	Catarina Silva	Matilde Brás	Maria Maia	AAS	
18:30	19:00	19:00	19:30	19:30	19:32:15	P1	COM	337	GF	JUN	Carlota Queiroga	Ana Almeida	Mariana Gomes	ADCLO	
18:32	19:02	19:02	19:32	19:32	19:34:30	P2	COM	338	GF	SEN	Mariana Chefe	Margarida Marquês	Beatriz Saraiva	GDA	
18:34	19:04	19:04	19:34	19:34	19:36:45	P1	COM	339	GF	JUN	Laura Torres	Júlia Rodrigues	Leonor Simões	AAC	
18:36	19:06	19:06	19:36	19:36	19:39:00	P2	COM	340	GF	SEN	Íris Nunes	Matilde Antunes	Daniela Dias	NDA	
10 minutos de adaptação ao praticável															
18:49	19:19	19:19	19:49	19:49	19:51:15	P1	COM	341	GF	JUN	Margarida Costa	Maria Santos	Oriana Gonçalves	CGOH	
18:51	19:21	19:21	19:51	19:51	19:53:30	P2	COM	342	GF	SEN	Sónia Poplavska	Jéssica Canena	Margarida Bouça	GMNA	
18:53	19:23	19:23	19:53	19:53	19:55:45	P1	COM	343	GF	JUN	Juliana Lopes	Ines Antunes	Ines Maurício	FCA	
18:55	19:25	19:25	19:55	19:55	19:58:00	P2	COM	344	GF	SEN	Beatriz Ferreira	Constança Gouveia	Leonor Tomás	GMFR	
18:58	19:28	19:28	19:58	19:58	20:00:15	P1	COM	345	GF	JUN	Carlota Romão	Maria Pitts	Leonor Mantas	AAS	
19:00	19:30	19:30	20:00	20:00	20:02:30	P2	COM	346	GF	SEN	Matilde Cortes	Diana Grácio	Inês Cabral	OCG	
19:02	19:32	19:32	20:02	20:02	20:04:45	P1	COM	347	GF	JUN	Sofia Pidlubniak	Veronica Gonçalves	Maria Couto	ACROP 2	
19:04	19:34	19:34	20:04	20:04	20:07:00	P2	COM	348	GF	SEN	Madalena Manteiga	Matilde Duarte	Helena Abreu	SCP	
19:07	19:37	19:37	20:07	20:07	20:09:15	P1	COM	349	GF	JUN	Inês Silva	Laura Santos	Maria Monteiro	AGCx	
19:09	19:39	19:39	20:09	20:09	20:11:30	P2	COM	350	GF	SEN	Maria Tavares	Margarida Menino	Mafalda Bailão	AMR	
19:11	19:41	19:41	20:11	20:11	20:13:45	P1	COM	351	PF	SEN	Bruna Gomes	Sara Candeias		AMR	
19:13	19:43	19:43	20:13	20:13	20:16:00	P2	COM	352	GF	SEN	Nicole Pinto	Beatriz Vieira	Beatriz Venancio	ARCA	
19:16	19:46	19:46	20:16	20:16	20:18:15	P1	COM	353	PF	SEN	Margarida Silva	Sofia Fanha		GCAL	
19:18	19:48	19:48	20:18	20:18	20:20:30	P2	COM	354	GF	SEN	Nadya Melnychuck	Clara Guerreiro	Beatriz Jesus	AL-BU	
19:20	19:50	19:50	20:20	20:20	20:22:45	P1	COM	355	PF	SEN	Leonor Amora	Cláudia Soares		SFAL	
19:22	19:52	19:52	20:22	20:22	20:25:00	P1	COM	357	PF	SEN	Lara Borges	Carolina Machado		AGPVI 5	

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		1º Grupo																	
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes		Clube										
10h00m														10 minutos de adaptação ao praticável									
9:00	9:30	9:30	10:00	10:00	10:02:15	P1	COM	76	GF	INF	Alice Ramos	Maria Pais	Joana Moita	AAC 4									
	9:02	9:32	9:32	10:02	10:02	10:04:30	P2	COM	1	PM	INF	Gustavo Pimentel	José Pimentel	AGCx 5									
9:04	9:34	9:34	10:04	10:04	10:06:45	P1	COM	77	GF	INF	Olivia Taborda	Iris Silva	Maria Ferreira	AGCx 5									
	9:06	9:36	9:36	10:06	10:06	10:09:00	P2	COM	2	PM	INF	Afonso Alpalhão	João Siva	ATGISC									
9:09	9:39	9:39	10:09	10:09	10:11:15	P1	COM	78	GF	INF	Constança Pires	Beatriz Ribeiro	Laura Camelo	ALBI									
	9:11	9:41	9:41	10:11	10:11	10:13:30	P2	COM	3	PMX	INF	M.Constança Conceição	André Nogueira	CUAB 9									
9:13	9:43	9:43	10:13	10:13	10:15:45	P1	COM	79	GF	INF	Matilde Silva	Ana Sousa	Clara Garcia	GCT									
	9:15	9:45	9:45	10:15	10:15	10:18:00	P2	COM	4	PMX	INF	Pilar Lopes	Martim Peças	CGG 12									
9:18	9:48	9:48	10:18	10:18	10:20:15	P1	COM	80	GF	INF	Ema Rodrigues	Leonor Amaro	Erika Panfil	CEDF 3									
	9:20	9:50	9:50	10:20	10:20	10:22:30	P2	COM	5	PMX	INF	David Lazar	Melinda Abreu	NSO 7									
9:22	9:52	9:52	10:22	10:22	10:24:45	P1	COM	81	GF	INF	M.Inês Fonseca	M.João Ferreira	Matilde Carvalho	ACM									
	9:24	9:54	9:54	10:24	10:24	10:27:00	P2	COM	6	PMX	INF	Alexandre Cabral	Maria Matias	VFC 8									
9:27	9:57	9:57	10:27	10:27	10:29:15	P1	COM	82	GF	INF	Beatriz Cavaco	Leticia Oliveira	Inês Oliveira	ACDCL									
	9:29	9:59	9:59	10:29	10:29	10:31:30	P2	COM	7	PMX	INF	Rosarinho Lucas	Constança Inglês	AAS									
9:31	10:01	10:01	10:31	10:31	10:33:45	P1	COM	83	GF	INF	Maria Eduardovna	Madalena Leão	Filipa Ferreira	GMNA									
	9:33	10:03	10:03	10:33	10:33	10:36:00	P2	COM	8	PMX	INF	Lourenço Martins	Alexandra Iabanji	CEDF 3									
9:36	10:06	10:06	10:36	10:36	10:38:15	P1	COM	84	GF	INF	Clara Almeida	M.Carolina Fernandes	Diana Amarelhe	ACM									
10 minutos de adaptação ao praticável														10 minutos de adaptação ao praticável									
	9:38	10:08	10:08	10:38	10:38	10:40:30	P2	COM	9	PMX	INF	Carminho Almeida	Lourenço Oliveira	GRVM 6									
9:40	10:10	10:10	10:40	10:40	10:42:45	P1	COM	85	GF	INF	Mafalda Marques	Marta Brás	Beatriz Barandas	EVS									
	9:42	10:12	10:12	10:42	10:42	10:45:00	P2	COM	10	PMX	INF	Gonçalo Neves	Eliza Cunha	AE3P									
9:45	10:15	10:15	10:45	10:45	10:47:15	P1	COM	86	GF	INF	Sara Proença	Sofia Baptista	Júlia Alves	AAC									
	9:47	10:17	10:17	10:47	10:47	10:49:30	P2	COM	11	PMX	INF	Diana Caetano	Simão Ferreira	AAC 4									
9:49	10:19	10:19	10:49	10:49	10:51:45	P1	COM	87	GF	INF	Ulyana Mazuryc	Stella Afonso	Elizaveta Grosu	APAGL									
	9:51	10:21	10:21	10:51	10:51	10:54:00	P2	COM	12	PMX	INF	Lorena Amores	Gonçalo Correia	ACDCL 1									
9:54	10:24	10:24	10:54	10:54	10:56:15	P1	COM	88	GF	INF	M.Constança Pêgas	Lara Cerejo	M.Rita Simões	GCT									
	9:56	10:26	10:26	10:56	10:56	10:58:30	P2	COM	13	GM	INF	Pedro Cardoso, Tiago Gonçalves, Vasco Soares, Pedro Pacheco		CGG 2									
9:58	10:28	10:28	10:58	10:58	11:00:45	P1	COM	89	GF	INF	Maria Cordeiro	Júlia Ferreira	Rita Paim	20KA									
	10:00	10:30	10:30	11:00	11:00	11:03:00	P2	COM	14	GM	INF	Bennett Donckt, Simão Neto, Gabriel Matos, Miguel Cancela		ACM 10									
10:03	10:33	10:33	11:03	11:03	11:05:15	P1	COM	90	GF	INF	Madalena Pereira	Beatriz Silva	Eleonora Perrotta	AL-BU									
	10:05	10:35	10:35	11:05	11:05	11:07:30	P2	COM	15	PF	INF	Beatriz Felgueiras	Ava Patel	ACDCL									
10:07	10:37	10:37	11:07	11:07	11:09:45	P1	COM	91	GF	INF	Caetana Macedo	Madalena Carvalho	Mara Andrade	GDS									
	10:09	10:39	10:39	11:09	11:09	11:12:00	P2	COM	16	PF	INF	Beatriz João	Mariana Baltazar	LDC									
10:12	10:42	10:42	11:12	11:12	11:14:15	P1	COM	92	GF	INF	Sara Silva	Carolina Dias	Rebecca Goes	EVS									

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		2º Grupo								
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes		Clube	
10 minutos de adaptação ao praticável														
10:34	11:04	11:04	11:34	11:34	11:36:30	P1	COM	93	GF	INF	Bárbara Morais	Inês Fonseca	Luana Teixeira	AAC
10:36	11:06	11:06	11:36	11:36	11:38:45	P2	COM	17	PF	INF	Daniela Fonseca	Margarida Martins		AAC
10:38	11:08	11:08	11:38	11:38	11:41:00	P1	COM	94	GF	INF	Benedita Fernandes	Catarina Cardoso	Leonor Ribeiro	CGG
10:41	11:11	11:11	11:41	11:41	11:43:15	P2	COM	18	PF	INF	Melissa Matos	Inês Levita		CEBI
10:43	11:13	11:13	11:43	11:43	11:45:30	P1	COM	95	GF	INF	Rita Cavaco	Ananda Brandão	Yara Bentes	ACDCL 1
10:45	11:15	11:15	11:45	11:45	11:47:45	P2	COM	19	PF	INF	Mariana Sousa	Diva Isidoro		AGCx
10:47	11:17	11:17	11:47	11:47	11:50:00	P1	COM	96	GF	INF	Carolina Barriga	Andreia Curac	Margarida Lucas	APAGL
10:50	11:20	11:20	11:50	11:50	11:52:15	P2	COM	20	PF	INF	Mariana Ferreira	Maria Leal		NSO
10:52	11:22	11:22	11:52	11:52	11:54:30	P1	COM	97	GF	INF	Juliete Alfredo	Bianca Proença	Clara Fernandes	AE3P
10:54	11:24	11:24	11:54	11:54	11:56:45	P2	COM	21	PF	INF	Camila Palmeira	Madalena Saraiva		GCV
10:56	11:26	11:26	11:56	11:56	11:59:00	P1	COM	98	GF	INF	Manuela Oliveira	Mariana Guerreiro	Matilde Carvalho	NSO 7
10:59	11:29	11:29	11:59	11:59	12:01:15	P2	COM	22	PF	INF	M.João Barbosa	Francisca Silva		GCV
11:01	11:31	11:31	12:01	12:01	12:03:30	P1	COM	99	GF	INF	Diana Dinis	Helena Olival	Margarida Alfaiate	GCAL
11:03	11:33	11:33	12:03	12:03	12:05:45	P2	COM	23	PF	INF	Leonor Andrade	Érica Almeida		ESA
11:05	11:35	11:35	12:05	12:05	12:08:00	P1	COM	100	GF	INF	Laura Pires	Camila Santos	Letícia Neves	AL-BU
11:08	11:38	11:38	12:08	12:08	12:10:15	P2	COM	24	PF	INF	Francisca Alexandre	Joana Garcia		SCT
11:10	11:40	11:40	12:10	12:10	12:12:30	P1	COM	101	GF	INF	Francisca Monteiro	Eugénia Herrera	Carlota Gomes	EVS
10 minutos de adaptação ao praticável														
11:12	11:42	11:42	12:12	12:12	12:14:45	P2	COM	25	PF	INF	Laura Henriques	Madalena Afonso		CDP
11:14	11:44	11:44	12:14	12:14	12:17:00	P1	COM	102	GF	INF	Maria Quadros	Leonor Rodrigues	Isabel Rodrigues	GDL
11:17	11:47	11:47	12:17	12:17	12:19:15	P2	COM	26	PF	INF	Nádia Sousa	Júlia Silva		EGFA
11:19	11:49	11:49	12:19	12:19	12:21:30	P1	COM	103	GF	INF	Sara Tomás	Beatriz Alves	Melissa Francisco	AE3P
11:21	11:51	11:51	12:21	12:21	12:23:45	P2	COM	27	PF	INF	Petra Isidoro	Alice Couto		AGCx
11:23	11:53	11:53	12:23	12:23	12:26:00	P1	COM	104	GF	INF	Alicia Chaparro	Mariana Ribeiro	Margarida Figueiredo	CRCP
11:26	11:56	11:56	12:26	12:26	12:28:15	P2	COM	28	PF	INF	Clara Moreira	Lara Raposo		AD#22
11:28	11:58	11:58	12:28	12:28	12:30:30	P1	COM	105	GF	INF	Leonor Silva	Ana Simões	Beatriz Reis	ACM
11:30	12:00	12:00	12:30	12:30	12:32:45	P2	COM	29	PF	INF	Rita Sousa	Valentina Tavares		GCV
11:32	12:02	12:02	12:32	12:32	12:35:00	P1	COM	106	GF	INF	Lara Varela	Alice Quintino	Matilde Magalhães	CUAB 9
11:35	12:05	12:05	12:35	12:35	12:37:15	P2	COM	30	PF	INF	Teresa Vieira	Ana Oliveira		ARCA
11:37	12:07	12:07	12:37	12:37	12:39:30	P1	COM	107	GF	INF	Maria Vinagre	Inês Ribeiro	Leonor Costa	VFC 8
11:39	12:09	12:09	12:39	12:39	12:41:45	P2	COM	31	PF	INF	Victória Janeiro	Leonor Vilela		GRVM 6
11:41	12:11	12:11	12:41	12:41	12:44:00	P1	COM	108	GF	INF	Carolina Velhinho	Lia Duarte	Maria Serra	CPSN
11:44	12:14	12:14	12:44	12:44	12:46:15	P2	COM	32	PF	INF	Matilde Lopes	Matilde Costa		ATGISC
11:46	12:16	12:16	12:46	12:46	12:48:30	P1	COM	109	GF	INF	Alice Gonçalves	Leonor Alves	Francisca Leite	AAS

INTERVALO

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		3º Grupo									
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes	Clube			
14h00m															
10 minutos de adaptação ao praticável															
13:10	13:40	13:40	14:10	14:10	14:12:15	P1	COM	110	GF	INF	Catarina Costa	Carolina Lopes	Leonor Branco	OCG	
	13:12	13:42	13:42	14:12	14:12	14:14:30	P2	COM	33	PF	INF	Sofia Rodrigues	Leonor Clemente		AgCC
13:14	13:44	13:44	14:14	14:14	14:16:45	P1	COM	111	GF	INF	Sara Ramos	Matilde Correia	Alice Oliveira	ARCA	
	13:16	13:46	13:46	14:16	14:16	14:19:00	P2	COM	34	PF	INF	M.Isabel Teixeira	Madalena Rebelo		CUAB 9
13:19	13:49	13:49	14:19	14:19	14:21:15	P1	COM	112	GF	INF	Carminho Simões	Francisca Marques	Inês Abreu	NDA	
	13:21	13:51	13:51	14:21	14:21	14:23:30	P2	COM	35	PF	INF	Inês Silva	Margarida Pinto		CGG 2
13:23	13:53	13:53	14:23	14:23	14:25:45	P1	COM	113	GF	INF	Leonor Ferreira	Leonor Revez	Lúisa Santos	AAC	
	13:25	13:55	13:55	14:25	14:25	14:28:00	P2	COM	36	PF	INF	Sílvia Cardoso	M.Inês Gomes		APAGL
13:28	13:58	13:58	14:28	14:28	14:30:15	P1	COM	114	GF	INF	Filipa Carvalho	Beatriz Moreira	Melanie Cardoso	CGG 12	
	13:30	14:00	14:00	14:30	14:30	14:32:30	P2	COM	37	PF	INF	Maria Fanfa	Beatriz Freitas		AAC
13:32	14:02	14:02	14:32	14:32	14:34:45	P1	COM	115	GF	INF	Constança Silva	Lídia Ferreira	M.Salomé Guerreiro	GCT	
	13:34	14:04	14:04	14:34	14:34	14:37:00	P2	COM	38	PF	INF	Alice Teixeira	Inês Alves		ESA
13:37	14:07	14:07	14:37	14:37	14:39:15	P1	COM	116	GF	INF	Carminho Santos	Beatriz Cunha	Lara Ramos	ALBI	
	13:39	14:09	14:09	14:39	14:39	14:41:30	P2	COM	39	PF	INF	Ana Soares	M.Inês Leitão		CEDF 3
13:41	14:11	14:11	14:41	14:41	14:43:45	P1	COM	117	GF	INF	M.Inês Silva	Mariana Pereira	Margarida Pereira	ESA	
	13:43	14:13	14:13	14:43	14:43	14:46:00	P2	COM	40	PF	INF	Ariana Oliveira	Leonor Costa		GDCIC
13:46	14:16	14:16	14:46	14:46	14:48:15	P1	COM	118	GF	INF	Ariana Martynyuk	Francisca Viegas	Joana Guerreiro	LDC	
10 minutos de adaptação ao praticável															
	13:48	14:18	14:18	14:48	14:48	14:50:30	P2	COM	41	PF	INF	Diana Serra	Leonor Salsinha		GDL
13:50	14:20	14:20	14:50	14:50	14:52:45	P1	COM	119	GF	INF	Maria Simões	Joana Gonçalves	Anita Silva	NDA	
	13:52	14:22	14:22	14:52	14:52	14:55:00	P2	COM	42	PF	INF	Mariana Rodrigues	Ana Alves		AD#22
13:55	14:25	14:25	14:55	14:55	14:57:15	P1	COM	120	GF	INF	Raquel Matos	Íris Costa	Rita Guerra	ACM	
	13:57	14:27	14:27	14:57	14:57	14:59:30	P2	COM	43	PF	INF	Leonor Lança	Débora Francisco		GMNA
13:59	14:29	14:29	14:59	14:59	15:01:45	P1	COM	121	GF	INF	Leonor Fidalgo	Beatriz Gomes	M.Leonor Proença	LDC	
	14:01	14:31	14:31	15:01	15:01	15:04:00	P2	COM	44	PF	INF	Matilde Rodrigues	Rita Monteiro		APAGL
14:04	14:34	14:34	15:04	15:04	15:06:15	P1	COM	122	GF	INF	Bárbara Campelo	M.Augusta Carvalho	M.Francisca Oliveira	ACM	
	14:06	14:36	14:36	15:06	15:06	15:08:30	P2	COM	45	PF	INF	Sara Cavaco	Débora Coutinho		CDA
14:08	14:38	14:38	15:08	15:08	15:10:45	P1	COM	123	GF	INF	Francisca Rebolo	Gabriela Santos	Flor Serrão	GDS	
	14:10	14:40	14:40	15:10	15:10	15:13:00	P2	COM	46	PF	INF	Teresa Miranda	Matilde Carvalho		AAC
14:13	14:43	14:43	15:13	15:13	15:15:15	P1	COM	124	GF	INF	Emília Pereira	Alice Coelho	Mariana Fidalgo	GCT	
	14:15	14:45	14:45	15:15	15:15	15:17:30	P2	COM	47	PF	INF	Carolina Ferreira	Lia Silva		ARCA
14:17	14:47	14:47	15:17	15:17	15:19:45	P1	COM	125	GF	INF	Camila Dias	Matilde Cruz	Francisca Ferreira	GDSC	
	14:19	14:49	14:49	15:19	15:19	15:22:00	P2	COM	48	PF	INF	Merrit Mack	Carolina Dias		AHBE
14:22	14:52	14:52	15:22	15:22	15:24:15	P1	COM	126	GF	INF	Luz Louro	Inês Soares	Rita Soares	CAA	

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		4º Grupo								
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes	Clube		
10 minutos de adaptação ao praticável														
14:44	15:14	15:14	15:44	15:44	15:46:30	P1	COM	127	GF	INF	M.Lúisa Moreira	Ana Gouveia	Mara Soares	ACM
14:46	15:16	15:16	15:46	15:46	15:48:45	P2	COM	49	PF	INF	Marta Pereira	Maria Figueiredo		OCG
14:48	15:18	15:18	15:48	15:48	15:51:00	P1	COM	128	GF	INF	Gabriela Yavnyuk	Juliana Cruz	Matilde Aires	CDA
14:51	15:21	15:21	15:51	15:51	15:53:15	P2	COM	50	PF	INF	Carolina Calçarão	Maria Henriques		AAC
14:53	15:23	15:23	15:53	15:53	15:55:30	P1	COM	129	GF	INF	Lara Oliveira	Mariana Pereira	Maria Almeida	ESA
14:55	15:25	15:25	15:55	15:55	15:57:45	P2	COM	51	PF	INF	Joana Panão	Filipa Lage		AGCx 5
14:57	15:27	15:27	15:57	15:57	16:00:00	P1	COM	130	GF	INF	Ana Delgado	M.Rita Rodrigues	Elisa Oliveira	AE3P
15:00	15:30	15:30	16:00	16:00	16:02:15	P2	COM	52	PF	INF	Mafalda Rocha	Erika Reuss		ACM 10
15:02	15:32	15:32	16:02	16:02	16:04:30	P1	COM	131	GF	INF	Nahari Bandeira	Matilde Pedrogam	Alice Garrinhas	CEBI
15:04	15:34	15:34	16:04	16:04	16:06:45	P2	COM	53	PF	INF	Marta Simões	Matilde Capelo		AAC
15:06	15:36	15:36	16:06	16:06	16:09:00	P1	COM	132	GF	INF	Margarida Ferreira	Maria Duarte	Beatriz Freitas	CGG 2
15:09	15:39	15:39	16:09	16:09	16:11:15	P2	COM	54	PF	INF	Laura Gameiro	Carolina Terra		AAC
15:11	15:41	15:41	16:11	16:11	16:13:30	P1	COM	133	GF	INF	Laura Marques	Margarida Fernandes	M.Clara Silva	AE3P
15:13	15:43	15:43	16:13	16:13	16:15:45	P2	COM	55	PF	INF	Beatriz Vasconcelos	Maria Câmara		AAC 4
15:15	15:45	15:45	16:15	16:15	16:18:00	P1	COM	134	GF	INF	Marini Marini	Maria Alves	Isabel Maia	AD#22
15:18	15:48	15:48	16:18	16:18	16:20:15	P2	COM	56	PF	INF	M.Beatriz Gonçalves	Mariana Dias		CEDF
15:20	15:50	15:50	16:20	16:20	16:22:30	P1	COM	135	GF	INF	Leonor Lagarto	Sofia Santos	Laura Cunha	AAC
10 minutos de adaptação ao praticável														
15:22	15:52	15:52	16:22	16:22	16:24:45	P2	COM	57	PF	INF	Beatriz Silva	Inês Aguiar		JC
15:24	15:54	15:54	16:24	16:24	16:27:00	P1	COM	136	GF	INF	Margarida Nobre	Alice Abrantes	Sofia Oliveira	AAC
15:27	15:57	15:57	16:27	16:27	16:29:15	P2	COM	58	PF	INF	Dayana Andrade	Carolina Pinto		CAA
15:29	15:59	15:59	16:29	16:29	16:31:30	P1	COM	137	GF	INF	M.Benedita Tracana	Mercês Reis	Maria Apolinário	GDA
15:31	16:01	16:01	16:31	16:31	16:33:45	P2	COM	59	PF	INF	Inês Silva	Mariana Ribeiro		CGG 12
15:33	16:03	16:03	16:33	16:33	16:36:00	P1	COM	138	GF	INF	M.Inês Caramalac	Sabrina Duca	M.Mar Rino	GDSC
15:36	16:06	16:06	16:36	16:36	16:38:15	P2	COM	60	PF	INF	Jéssica Neves	Leonor Matias		CUAB
15:38	16:08	16:08	16:38	16:38	16:40:30	P1	COM	139	GF	INF	Mafalda Prata	Matilde Barbosa	Viktoria Telyzhin	ACM 10
15:40	16:10	16:10	16:40	16:40	16:42:45	P2	COM	61	PF	INF	Matilde Pacheco	Ana Silva		ACM
15:42	16:12	16:12	16:42	16:42	16:45:00	P1	COM	140	GF	INF	Sofia Costa	Margarida Lobo	Christiane Bumba	CGG
15:45	16:15	16:15	16:45	16:45	16:47:15	P2	COM	62	PF	INF	Maria Macedo	Marta Palma		GMFR
15:47	16:17	16:17	16:47	16:47	16:49:30	P1	COM	141	GF	INF	Beatriz Pereira	Joana Vale	Maria Patrício	OCG
15:49	16:19	16:19	16:49	16:49	16:51:45	P2	COM	63	PF	INF	Núria Ferreira	Núria Sousa		EGFA
15:51	16:21	16:21	16:51	16:51	16:54:00	P1	COM	142	GF	INF	Francisca Silva	Leonor Machado	Matilde Sousa	ACM
15:54	16:24	16:24	16:54	16:54	16:56:15	P2	COM	64	PF	INF	Giulia Torres	Manuela Santos		GDSC
15:56	16:26	16:26	16:56	16:56	16:58:30	P1	COM	143	GF	INF	Alice Forte	Marta Taborda	M.Francisca Proença	SCP

Aquec.Geral		Praticável 1		Competição		5º Grupo								
entrada	saída	entrada	saída	entrada	saída	Painel	Exc.	Nº	Cat.	Esc.	Nomes		Clube	
10 minutos de adaptação ao praticável														
16:18	16:48	16:48	17:18	17:18	17:20:45	P1	COM	144	GF	INF	Ana Gomes	Ana Batista	Alice Oliveira	EVS
	16:24	16:54	17:24	17:24	17:27:00	P2	COM	65	PF	INF	Diana Pereira	Maria Ribeiro		CGG
16:27	16:57	16:57	17:27	17:27	17:29:15	P1	COM	145	GF	INF	Margarida Redinha	M.João Rocha	Lara Geraldo	GRVM
	16:29	16:59	17:29	17:29	17:31:30	P2	COM	66	PF	INF	Lara Abreu	Margarida Ribeiros		NSO 7
16:31	17:01	17:01	17:31	17:31	17:33:45	P1	COM	146	GF	INF	Maria Costa	Leonor Ribeiro	Francisca Faria	CGG
	16:33	17:03	17:33	17:33	17:36:00	P2	COM	67	PF	INF	Leonor Rosa	Samanta Silva		CAA
16:36	17:06	17:06	17:36	17:36	17:38:15	P1	COM	147	GF	INF	Mariana Paiva	Carolina Ramos	M.nês Rodrigues	AE3P
	16:38	17:08	17:38	17:38	17:40:30	P2	COM	68	PF	INF	Maria Gonçalves	Mafalda Chaveca		NSO
16:40	17:10	17:10	17:40	17:40	17:42:45	P1	COM	148	GF	INF	Leonor Sousa	Francisca Borges	Maria Dias	GCT
	16:42	17:12	17:42	17:42	17:45:00	P2	COM	69	PF	INF	Francisca Guerreiro	Matilde Piteira		VFC 8
16:45	17:15	17:15	17:45	17:45	17:47:15	P1	COM	149	GF	INF	Constança Dias	Valentina Soares	Leonor Carvalho	ARCA
	16:47	17:17	17:47	17:47	17:49:30	P2	COM	70	PF	INF	Ayu Cabrita	Manoela Tasca		ACDCL 1
16:49	17:19	17:19	17:49	17:49	17:51:45	P1	COM	150	GF	INF	Ariana Madeira	Maria Gabriel	Daniela Mata	ACM
10 minutos de adaptação ao praticável														
	16:51	17:21	17:51	17:51	17:54:00	P2	COM	71	PF	INF	Doralice Sousa	Mafalda Henriques		AAC
16:54	17:24	17:24	17:54	17:54	17:56:15	P1	COM	151	GF	INF	Patrícia Malai	Lara Machado	Constança Pardal	AAS
	16:56	17:26	17:56	17:56	17:58:30	P2	COM	72	PF	INF	Francisca Duarte	Luana Costa		GCT
16:58	17:28	17:28	17:58	17:58	18:00:45	P1	COM	152	GF	INF	Helena Barata	Daniela Pestana	Miriam Gomes	GRVM 6
	17:00	17:30	18:00	18:00	18:03:00	P2	COM	73	PF	INF	Matilde Oliveira	Alexandra Faria		ARCA
17:03	17:33	17:33	18:03	18:03	18:05:15	P1	COM	153	GF	INF	Matilde Pereira	Eva Pereira	Eva Braniste	APAGL
	17:05	17:35	18:05	18:05	18:07:30	P2	COM	74	PF	INF	Beatriz Silva	Lara Santos		AD#22
17:11	17:41	17:41	18:11	18:11	18:13:45	P1	COM	154	GF	INF	Francisca Silva	Eva Nunes	M.Luz Escudeiro	GCT
	17:13	17:43	18:13	18:13	18:16:00	P2	COM	75	PF	INF	Diana Carmo	Leonor Mendes		LDC
17:16	17:46	17:46	18:16	18:16	18:18:15	P1	COM	155	GF	INF	Carolina Moreira	Carolina Alves	Íris Sousa	ACM
	17:18	17:48	18:18	18:18	18:20:30	P1	COM	156	GF	INF	Grace Winnaar	Ariana Rocha	Luana Rodrigues	ACM
17:20	17:50	17:50	18:20	18:20	18:22:45	P1	COM	157	GF	INF	Eleonor Gutsol	Margarida Jorge	Mariana Carvalho	EGFA