

# 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 0045/2025	Lisboa, 4 de abril de 2025
DISTRIBUIÇÃO: ATs, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina: Campeonatos Nacionais 2ª divisão	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização dos Campeonatos Nacionais 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 | *A indicar*

Júri de apelo: *A indicar* | Direção FGP  
*A indicar* | 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.

### 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 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.

### 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](mailto: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](mailto: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 (casaco e calças; leggings/calções e t-shirt/sweat-shirt não são permitidos), não havendo lugar à apresentação de estandartes;
- 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.
- A presença nas cerimónias é obrigatória. A ausência implica desclassificação.

## 9. Espetadores:

- 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/>



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

## 10. Clubes Participantes (#22):

Sigla	Clube
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

Atentamente,

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
		9	Isabel Almeida	2014
		10	Ellie Nemtsov	2015
		11	Yerusha Rai	2015
		12	Pietra Santos	2015
	LGC	13	Maria Amaral	2015
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 <sup>a</sup> Leonor Ferreira	2014
		28	Letícia Carvalho	2014
		29	Margarida Costa	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; 13, 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; 13, 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; 13, 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; 13, 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	2012
		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



# 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)	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)	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)	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)	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 (Juniões)

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	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
	CBP	133	Maria Teixeira	2008
	CLAC	134	Beatriz Mendes	2007
		135	Maria Costa	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)



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	141	Mariana Ribeiro	2007
	EGGaia	142	Catarina Sousa	2009
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; 141, 142)	23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149)	24
15:00	24 (Eq. FCG; 155, 156)	19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA)	20	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	22 (Eq. GCP; 141, 142)	23
15:30	23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149)	24 (Eq. FCG; 155, 156)	19	20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128)	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	22
16:00	22 (Eq. GCP; 141, 142)	23 (Eq. SpCP; 147, 148, 149)	24	19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA)	20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128)	21
16:30	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	22 (Eq. GCP; 141, 142)	23	24 (Eq. FCG; 155, 156)	19 (Eq. CGOB; Eq. UDRZA)	20
17:00	20 (Eq. A4; Eq. CGA; 128)	21 (Eq. BFC; 133, 134, 135)	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.



# 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 0046/2025	Lisboa, 4 de abril de 2025
DISTRIBUIÇÃO: ATs, CA e Clubes de GAM	
ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina: Campeonatos Nacionais 1ª divisão e Elites	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização dos Campeonatos Nacionais 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 e Seniores (Anexo 1)  
Abertura do Recinto: 16h30 – aquecimento geral em sala anexa  
Início da Competição: 18h00  
Cerimónia protocolar: 21h00 (previsão)

Dia 26 de abril  
Escalões: Iniciados e Juvenis (Anexo 2)  
Abertura do Recinto: 9h00  
Início da Competição: 9h30  
Cerimónia protocolar: 12h30 (previsão)

Finais para Juniores Elite e Seniores Elite (Anexo 3)  
Abertura do Recinto: 13h15 – aquecimento geral 15' em sala anexa  
Início da Competição: 14h15  
Cerimónia protocolar: 16h30 (previsão)

Direção da competição: Direção Executiva | André Nogueira  
Direção Técnica | *A indicar*

Júri de apelo: *A indicar* | Direção FGP  
*A indicar* | Membro do CA



# 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)

## INFORMAÇÕES

### 1. Participação em competição e controlo de acessos:

Só as pessoas devidamente acreditadas/inscritas têm acesso ao recinto da competição:

- A presença na competição só é autorizada a ginastas, treinadores, juízes, delegados filiados na presente época, membros da organização, da direção e órgãos sociais da FGP.
- Os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto válido.
- Clubes que participem apenas com uma ginasta, só podem ser acompanhadas por um(a) treinador(a). Não será permitido mais do que dois(duas) treinadores(as) por cada equipa e/ou grupo dentro de cada competição.
- Todos os 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, 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 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.

No escalão de juniores e 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.



# 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)

### 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:

5. 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.

### 6. Treinos oficiais:

- É possível a realização de treinos no dia anterior, 24 de abril (entre as 11h00 e as 20h00). Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar. Solicitação de treinos deve ser enviada até ao dia 11 de abril, com informação do nº de ginastas e horário preferível. O treino não poderá exceder o tempo de 2h00 nos aparelhos de competição, considerando-se 20 minutos em cada aparelho.

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

### 8. 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](mailto:andre.nogueira@ginastica.org)

### 9. 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)

## 10. Cerimónias protocolares:

- As cerimónias protocolares realizam-se com o **fato de treino** do clube (casaco e calças; leggings/calções e t-shirt/sweat-shirt não são permitidos), não havendo lugar à apresentação de estandartes;
- 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.
- A presença nas cerimónias é obrigatória. A ausência implica desclassificação.

## 11. Espetadores:

- 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/>.

## 12. 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

Atentamente,

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 – 1 e 2 / Seniores – 3 e 4)

16h30 – 18h00 – 20h50

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
1	Eq. CGA	1	Luka Santos	2008
		2	Francisco Faustino*	2008
		3	Diogo Dionísio*	2009
		4	Bernardo Silva*	2009
		5	Afonso Jacinto	2008
	CGG	6	Tiago Barros*	2009
		7	Arthur Megda	2007
2	Eq. GCP	8	Vasco Pelágio	2008
		9	Lucas Drago	2008
		10	Gonçalo Correia	2008
		11	Francisco Brás*	2007
	Eq. SpCP	12	Pedro Leão	2007
		13	José Reis*	2008
		14	Gustavo Teixeira	2007
15	Diogo Oliveira*	2007		
3	Eq. GCP	16	Marcelo Marques*	2001
		17	Manuel Santos*	2006
		18	Francisco Martins*	2005
		19	Filipe Almeida*	2002
		20	Diogo Ramos*	2003
	Eq. SpCP	21	José Nogueira*	2002
		22	Guilherme Campos*	2000
		23	Gaspar Ribeiro	2006
24	Francisco Bateira	2006		
4	Eq. LGC	25	Tiago Lopes	2004
		26	Pedro Pereira*	2004
		27	Luís Léchaud*	2004
		28	Hugo Barreiros	2004
		29	Bernardo Almeida*	1996
	GCM	30	Tomás Martins	2005
	CGG	31	Hugo Mendes*	2005

\*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.
16:55		1	2	3	4	
17:05			1	2	3	4
17:15	4			1	2	3
17:25	3	4			1	2
17:35	2	3	4			1
17:45	1	2	3	4		

- ✓ Às 17h55 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos

## COMPETIÇÃO

Aparelhos	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
18:00	1 (Eq. CGA; 6, 7)	2 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	4 (Eq. LGC; 31)		
18:25		1 (Eq. CGA; 6, 7)	2 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	4 (Eq. LGC; 31)	
18:50			1 (Eq. CGA; 6, 7)	2 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	4 (Eq. LGC; 31)
19:15	4 (Eq. LGC; 31)			1 (Eq. CGA; 6, 7)	2 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; Eq. SpCP)
19:40	3 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	4 (Eq. LGC; 30, 31)			1 (Eq. CGA; 6, 7)	2 (Eq. GCP; Eq. SpCP)
20:05	2 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	3 (Eq. GCP; Eq. SpCP)	4 (Eq. LGC; 31)			1 (Eq. CGA; 6, 7)



# 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 – 1 / Juvenis – 2 a 4)

9h00 – 9h30 – 12h30

GRUPO	CLUBE	DORSAL	NOME	DN
5	CGA	32	Luis Nogueira	2013
		33	Eduardo Costa	2013
	GCP	34	Gonçalo Videira	2013
	SpCP	35	Gustavo Dias	2013
6	Eq. CGA	36	Lucas Ramos	2012
		37	Illia Yarusko	2011
		38	André Prego	2010
	Eq. GCM	39	Vasco Polonia	2011
		40	Miguel Noevo	2010
7	Eq. GCP	41	Guilherme Gomes	2010
		42	João Freitas	2011
		43	João Belém	2010
		44	Gustavo Correia	2012
		45	Francisco Antunes	2012
	46	Francisco Loureiro	2010	
GCP	47	Francisco Morgado	2010	
CGTN	48	Rodrigo Martins	2012	
8	Eq. SpCP	49	Mario Lemos	2011
		50	Simão Sousa	2012
		51	Salvador Ferreira	2010
		52	Pedro Gomes	2012
		53	Martim Lima	2010
	SpCP	54	Tomás Marvão	2012
	LGC	55	Vasco Santo	2011
		56	Valeriy Zagurskiy	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	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
09:30	5 (32, 33, 34, 35)	6 (Eq. CGA; Eq.GCM)	7 (Eq. GCP; 48)	8 (Eq. SpCP; 54, 55, 56)		
10:00		5 (33, 34, 35, 32)	6 (Eq. CGA; Eq.GCM)	7 (Eq. GCP; 48)	8 (Eq. SpCP; 55, 56, 54)	
10:30			5 (34, 35, 32, 33)	6 (Eq. CGA; Eq.GCM)	7 (Eq. GCP; 48)	8 (Eq. SpCP; 56, 54, 55)
11:00	8 (Eq. SpCP; 54, 55, 56)			5 (35, 32, 33, 34)	6 (Eq. CGA; Eq.GCM)	7 (Eq. GCP; 48)
11:30	7 (Eq. GCP; 48)	8 (Eq. SpCP; 55, 56, 54)			5 (32, 33, 34, 35)	6 (Eq. CGA; Eq.GCM)
12:00	6 (Eq. CGA; Eq.GCM)	7 (Eq. GCP; 48)	8 (Eq. SpCP; 56, 54, 55)			5 (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)

CIRCULAR N.º 0047/2025	Lisboa, 4 de abril de 2025
DISTRIBUIÇÃO: ATs, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina: Campeonatos Nacionais 1ª divisão e Elites	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização dos Campeonatos Nacionais 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: 13h30  
Início da Competição: 14h00  
Cerimónia protocolar: 16h30 (previsão)

Escalão: Seniores (Anexo 3)  
Abertura do Recinto: 16h30 – aquecimento geral em sala anexa  
Início da Competição: 18h00  
Cerimónia protocolar: 21h00 (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 | *A indicar*

Júri de apelo: *A indicar* | Direção FGP  
*A indicar* | 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.
- 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 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.



# 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 (entre as 11h00 e as 20h00). Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar. Solicitação de treinos deve ser enviada até ao dia 11 de abril, com informação do nº de ginastas e horário preferível. O treino não poderá exceder o tempo de 1h20 (GAF) nos aparelhos de competição, considerando-se 20 minutos em cada aparelho.

6. 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)

## 7. Músicas:

- Têm de dar entrada na FGP até ao dia 21/04/2025 (2ª-feira), enviadas por via eletrónica para [andre.nogueira@ginastica.org](mailto: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).

## 8. 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](mailto:andre.nogueira@ginastica.org)

## 9. 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.

## 10. Cerimónias protocolares:

- As cerimónias protocolares realizam-se com o **fato de treino** do clube (casaco e calças; leggings/calções e t-shirt/sweat-shirt não são permitidos), não havendo lugar à apresentação de estandartes;
- 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.
- A presença nas cerimónias é obrigatória. A ausência implica desclassificação.

## 11. Espetadores:

- 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/>



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

## 12. 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

Atentamente,

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
1	Eq. CGG	1	Martina Gomes	Iniciadas	2015
		2	Maria Marques	Iniciadas	2014
		3	Maria Marques	Iniciadas	2014
		4	Luísa Catela	Iniciadas	2015
		5	Eliana Lopes	Iniciadas	2015
	GCP	6	Clara Araújo	Iniciadas	2014
2	Eq. A SpCP	7	Polina Pavlik	Iniciadas	2014
		8	Heloísa Soares	Iniciadas	2014
		9	Francisca Moreira	Iniciadas	2014
		10	Carminho Barreto	Iniciadas	2014
		11	Ana Querobino	Iniciadas	2014
3	Eq. B SpCP	12	Maria Sá	Iniciadas	2015
		14	Eva Freitas	Iniciadas	2015
		15	Athena Serrano	Iniciadas	2015
		16	Aryanne D'Almeida	Iniciadas	2015
	94	Sofia Faria	Iniciadas	2014	
SpCP	13	Eva Gonçalves	Iniciadas	2015	
4	Eq. SpCP	19	Matilde Roda	Júniores	2011
		20	Maria Torres	Júniores	2011
		21	Giovana Reis	Júniores	2010
		22	Beatriz Costa	Júniores	2010
		23	Ema Oliveira	Elite Júniores	2011
	VDA	17	Inês Maia	Júniores	2010
CBP	24	Mara Silva	Elite Júniores	2010	
5	Eq. CGG	25	Sofia Moreira	Júniores	2010
		26	Maria Pereira	Júniores	2011
		27	Ema Alves	Júniores	2010
		28	Catarina Barroso	Júniores	2011
		29	Carolina Henriques	Júniores	2010
	LGC	18	Ana Costa	Júniores	2011
CLAC	30	Alice Malagueiro	Júniores	2011	
6	Eq. GCP	31	Mariana Machado	Júniores	2011
		32	Maria Pires	Júniores	2011
		33	Helena Ribeiro	Júniores	2011
		34	Nuria Emidio	Elite Júniores	2010
	CGF	35	Eva Jesus	Júniores	2010
	EGGaia	36	Rita Duarte	Júniores	2010
		37	Isadora Rocha	Júniores	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
09:00	1 (Eq. CGG; 6)	2 (Eq. A SpCP; 17)	3	4 (Eq. SpCP; 24)	5 (Eq. CGG; 30)	6
09:35	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1 (Eq. CGG; 6)	2	3 (Eq. B SpCP; 18)	4 (Eq. SpCP; 24)	5
10:10	5 (Eq. CGG; 30)	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1	2 (Eq. A SpCP; 17)	3 (Eq. B SpCP; 18)	4
10:45	4 (Eq. SpCP; 24)	5 (Eq. CGG; 30)	6	1 (Eq. CGG; 6)	2 (Eq. A SpCP; 17)	3
11:20	3 (Eq. B SpCP; 18)	4 (Eq. SpCP; 24)	5	6 (Eq. GCP; 35, 36, 37)	1 (Eq. CGG; 6)	2
11:55	2 (Eq. A SpCP; 17)	3 (Eq. B SpCP; 18)	4	5 (Eq. CGG; 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)

13h30 – 14h00 – 16h30

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



# 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
14:00	7 (Eq. EGGaia)	8 (Eq. CGG; 48)	9	10 (Eq. SpCP; 59)	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)
14:30	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7 (Eq. EGGaia)	8	9 (Eq. LGC; 54)	10 (Eq. SpCP; 59)
15:00	10 (Eq. SpCP; 59)	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7	8 (Eq. CGG; 48)	9 (Eq. LGC; 54)
15:30	9 (Eq. LGC; 54)	10 (Eq. SpCP; 59)	11	7 (Eq. EGGaia)	8 (Eq. CGG; 48)
16:00	8 (Eq. CGG; 48)	9 (Eq. LGC; 54)	10	11 (Eq. GCM; Eq. GCP)	7 (Eq. EGGaia)

- ✓ Às 13h55 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 1ª divisão (Seniores)

16h30 – 18h00 – 20h30

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

\*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
16:55	16	12	13	14	15
17:07	15	16	12	13	14
17:19	14	15	16	12	13
17:31	13	14	15	16	12
17:43	12	13	14	15	16

- ✓ Às 17h55 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)	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)	13	14 (Eq. A GCP; 82)	15 (84, 85, 86, 87, 83)
18:50	15 (85, 86, 87, 83, 84)	16 (Eq. SpCP, 93)	12 (Eq. B GCP)	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14 (Eq. A GCP; 82)
19:15	14 (Eq. A GCP; 82)	15 (86, 87, 83, 84, 85)	16	12 (Eq. B GCP)	13 (Eq. LGC, 75, 76)
19:40	13 (Eq. LGC, 75, 76)	14 (Eq. A GCP; 82)	15	16 (Eq. SpCP, 93)	12 (Eq. B 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 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.

