

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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



CIRCULAR Nº 0206/2021	LISBOA, 28 de outubro de 2021
DISTRIBUIÇÃO: AT's, CA e Clubes de GAM	
ASSUNTO: Ginástica Artística Masculina – Taça de Portugal	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização da Taça de Portugal e Taça de Portugal Jovem de Ginástica Artística Masculina (GAM) a realizar no dia 13 de novembro de 2021.

Local: CAR da Anadia
Velódromo Nacional
Rua Ivo Neves, nº 405
Sangalhos

Programa: Código Adaptado 1ª divisão (Todos os escalões)
Código FIG (Juniões e Seniores Elite)

Dia 13 de novembro

Taça de Portugal Jovem: Esperanças – Iniciados e Juvenis (Anexo 1)

Abertura do Recinto: 13h15 (Aquecimento até às 14h35)

Início da Competição: 14h45

Entrega de prémios (previsão): 17h00

Taça de Portugal: Absolutos – Juniores e Seniores (Anexo 2)

Abertura do Recinto: 17h00 (Aquecimento até às 18h20. *Aquecimento geral realiza-se na zona de treino*)

Início da Competição: 18h30

Entrega de prémios (previsão): 21h00

Direção Executiva: André Nogueira
Direção Técnica: Pedro Sebastião
Júri de apelo: Artur Romão | Vice-Presidente FGP
Ana Lopes | 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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

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:

- Os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto válido.
- Clubes que participem apenas individualmente, só podem ter um(a) treinador(a) a acompanhar. Para clubes com equipa será permitida a participação de dois (duas) treinadores(as) por cada equipa.

2. Circulação no recinto e higienização:

- A entrada dos participantes na competição (ginastas, treinadores, juizes e delegados) é efetuada pelo piso -1, junto aos balneários, conforme identificado no mapa em anexo;
- Ginastas e treinadores inscritos na competição, mas fora do seu horário de competição poderão assistir à mesma em local identificado na planta em anexo.
- Existe uma área indicada no mapa de isolamento de acordo com o prescrito na orientação n.º 036/2020 para onde deverá ser encaminhada qualquer pessoa com sintomas compatíveis com a COVID-19;
- **Todos os intervenientes no evento devem usar máscara desde que entram no recinto até que saiam, sendo apenas feita uma exceção para ginastas quando se encontrem a executar exercício físico vigoroso ou a realizar os seus exercícios/séries em competição;**
- Existem doseadores de solução de base alcoólica a pelo menos 70% de concentração em todos os pontos de acesso à infraestrutura onde realiza o evento, assim como nos pontos de acesso ao recinto de competição e de aquecimento, sendo obrigatório que todas as pessoas que passem por estes pontos higienizem as mãos todas as vezes que o façam.
- **Cada ginasta/equipa deve ser portador da sua magnésia.**

3. Treinos oficiais:

- **É possível a realização de treinos no dia anterior (entre as 16h00 e as 20h00).** Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar. Solicitação de treinos deve ser enviada para andre.nogueira@ginastica.org até ao dia 5 de novembro, com informação do nº de ginastas e horário preferível. **O treino não deverá exceder o tempo de 2h00 (GAM) nos aparelhos de competição,** considerando-se 20 minutos em cada aparelho. Informação final será enviada até ao dia 10 de novembro.

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

5. Ordem das equipas:

- Deve ser preenchido e enviado o ficheiro em anexo até ao dia **10/11/2021** (4ª-feira), enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



6. Cerimónias protocolares:

- A participação nas cerimónias protocolares é exclusiva para os clubes que participam com equipa.
- As cerimónias protocolares realizam-se com o **fato de treino** do clube;
- Serão entregues os prémios para as melhores equipas.

7. Público:

- Por indicação da autarquia local, o evento terá número limitado de espetadores;
- O preço dos bilhetes é de 3,00€ por sessão. Para este evento são consideradas duas sessões (Taça Portugal Jovem e Taça de Portugal)
- Os bilhetes serão colocados **à venda apenas online**, em www.bol.pt
- Não haverá venda de bilhetes no local do evento.
- Acesso à bancada abre 45 minutos antes do início da competição.

8. Clubes Participantes (#5):

CGA – Clube de Ginástica de Almada

CGG – Clube de Ginástica de Guimarães

GCM – Ginásio Clube da Maia

GCP – Ginásio Clube Português

SpCP – Sport Club do Porto

Cumprimentos,

A Diretora 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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 1

TAÇA DE PORTUGAL JOVEM

13h15 – 14H45– 17h00

Grupo	Clube	Equipa	Dorsal	Nome
A	GCP	Eq. GCP	1	MASSIMO VALERIO*
			2	FRANCISCO BRÁS
			3	GONÇALO CORREIA
			4	LUCAS DRAGO
			5	VASCO PELÁGIO
B	SpCP	Eq. SpCP	6	GUSTAVO TEIXEIRA
			7	GASPAR RIBEIRO
			8	FRANCISCO BATEIRA
			9	RUI CAMPOS
			10	DIOGO OLVEIRA
			11	JOSÉ REIS
C	CGA	Individuais	12	BERNARDO SILVA*
	GUI		13	LUKA SANTOS
			14	TIAGO BARROS

*ginastas iniciados



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ORDEM DE AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
13h35			A	B	C	
13h45				A	B	C
13h55	C				A	B
14h05	B	C				A
14h15	A	B	C			
14h25		A	B	C		

✓ Às 14h35 termina o período de aquecimento geral para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos

ORDEM DE COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
1ª		A Eq. GCP	B Eq. GCP	C 12, 13, 14		
2ª			A Eq. GCP	B Eq. GCP	C 13, 14, 12	
3ª				A Eq. GCP	B Eq. GCP	C 12, 13
4ª	C 13, 14, 12				A Eq. GCP	B Eq. GCP
5ª	B Eq. GCP	C 12, 13				A Eq. GCP
6ª	A Eq. GCP	B Eq. GCP				



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 2

TAÇA DE PORTUGAL

17h00 – 18H30– 21h00

Grupo	Clube	Equipa	Dorsal	Nome
D	SpCP	Eq. SpCP	15	MIGUEL FREITAS
			16	HUGO LOPES
			17	LUIS BARROCA
			18	RICARDO ALMEIDA
			19	GUILHERME CAMPOS **
			20	JOSÉ NOGUEIRA **
E	GCM	Individuais	21	FRANCISCO NOEVO*
	GCP		22	HUGO VIEGAS*
			23	GUILHERME BAPTISTA
			24	TIAGO HERNANDEZ
			25	FRANCISCO MARTINS*
	GUI		26	HUGO MENDES
F	GCP	Eq. GCP	27	DIOGO RAMOS*
			28	DIOGO RIBEIRO*
			29	MANUEL SANTOS*
			30	MANUEL DUARTE
			31	SÉRGIO GOMES
			32	FILIPPE ALMEIDA**
			33	MARCELO MARQUES**
			34	EDUARDO DRAY**

*Ginastas Juniores Elite

** Ginastas Seniores Elite



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



AQUECIMENTO & COMPETIÇÃO

Aparelhos e horários	S.	CA.	A.	ST.	P.	B.
17h20		D	E	F		
17h30			D	E	F	
17h40				D	E	F
17h50	F				D	E
18h00	E	F				D
18h10	D	E	F			

✓ Às 18h20 termina o período de aquecimento geral para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

Aparelhos / Rotações	SO	CA	ARG	ST	PS	BF
1ª	A Eq. SpCP	B 21, 22, 23, 24, 25, 26	C Eq. GCP			
2ª		A Eq. SpCP	B 22, 23, 24, 25, 21	C Eq. GCP		
3ª			A Eq. SpCP	B 23, 24, 25, 26, 21, 22	C Eq. GCP	
4ª				A Eq. SpCP	B 24, 25, 26, 21, 22, 23	C Eq. GCP
5ª	C Eq. GCP				A Eq. SpCP	B 25, 26, 21, 22, 23, 24
6ª	B 26, 21, 22, 23, 24, 25	C Eq. GCP				A Eq. SpCP



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



CIRCULAR N.º 0207/2021	LISBOA, 28 de outubro de 2021
DISTRIBUIÇÃO: AT's, CA e Clubes de GAF	
ASSUNTO: Ginástica Artística Feminina – Taça de Portugal	

Exmos. Senhores,

Por este meio e a esta data se enviam as devidas informações referentes à realização da Taça de Portugal e Taça de Portugal Jovem de Ginástica Artística Feminina (GAF) a realizar no dia 13 de novembro de 2021.

Local: CAR da Anadia
Velódromo Nacional
Rua Ivo Neves, n.º 405
Sangalhos

Programa: Código Adaptado (Iniciadas e Juvenis) e Código FIG (Juniões e Seniores)

Dia 13 de novembro

Taça de Portugal: Esperanças – Iniciadas e Juvenis (Anexo 1 e 2)

1.ª subdivisão: Abertura do Recinto: 9h00 (Aquecimento até às 10h20)

Início da Competição: 10h30

2.ª subdivisão: Abertura do Recinto: 13h15 (Aquecimento até às 14h35)

Início da Competição: 14h45

Entrega de prémios (previsão): 17h00

Taça de Portugal Jovem: Absolutos – Seniores e Juniões (Anexo 3)

Abertura do Recinto: 17h00 (Aquecimento até às 18h20. *Aquecimento geral realiza-se na zona de treino*)

Início da Competição: 18h30

Entrega de prémios (previsão): 21h00

Direção Executiva: André Nogueira
Direção Técnica: Ana Rita Figueiredo
Júri de apelo: Artur Romão | Vice-Presidente FGP
Ana Lopes | 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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

1. Participação em competição e controlo de acessos:

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

- Os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto válido.
- Clubes que participem apenas individualmente, só podem ter um(a) treinador(a) a acompanhar. Para clubes com equipa será permitida a participação de dois (duas) treinadores(as) por cada equipa.

2. Circulação no recinto e higienização:

- A entrada dos participantes na competição (ginastas, treinadores, juizes e delegados) é efetuada pelo piso -1, junto aos balneários, conforme identificado no mapa em anexo;
- Ginastas e treinadores inscritos na competição, mas fora do seu horário de competição poderão assistir à mesma em local identificado na planta em anexo.
- Existe uma área indicada no mapa de isolamento de acordo com o prescrito na orientação n.º 036/2020 para onde deverá ser encaminhada qualquer pessoa com sintomas compatíveis com a COVID-19;
- **Todos os intervenientes no evento devem usar máscara desde que entram no recinto até que saiam, sendo apenas feita uma exceção para ginastas quando se encontrem a executar exercício físico vigoroso ou a realizar os seus exercícios/séries em competição;**
- Existem doseadores de solução de base alcoólica a pelo menos 70% de concentração em todos os pontos de acesso à infraestrutura onde realiza o evento, assim como nos pontos de acesso ao recinto de competição e de aquecimento, sendo obrigatório que todas as pessoas que passem por estes pontos higienizem as mãos todas as vezes que o façam.
- **Cada ginasta/equipa deve ser portador da sua magnésia.**

3. Treinos oficiais:

- **É possível a realização de treinos no dia anterior (entre as 16h00 e as 20h00).** Os mesmos estarão condicionados ao número de ginastas a participar. Solicitação de treinos deve ser enviada para andre.nogueira@ginastica.org até ao dia 5 de novembro, 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. Informação final será enviada até ao dia 10 de novembro.

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

5. Ordem das equipas:

- Deve ser preenchido e enviado o ficheiro em anexo até ao dia **10/11/2021**, enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



6. Músicas:

- Enviadas por via eletrónica para andre.nogueira@ginastica.org até ao dia **10/11/2021**.
- 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 que estar devidamente identificadas com o número de dorsal, a sigla do clube o nome da ginasta (primeiro nome e apelido).

7. Cerimónias protocolares:

- A participação nas cerimónias protocolares é exclusiva para os clubes que participam com equipa.
- As cerimónias protocolares realizam-se com o **fato de treino** do clube;
- Serão entregues os prémios para as melhores equipas.

8. Público:

- Por indicação da autarquia local, o evento terá número limitado de espetadores;
- O preço dos bilhetes é de 3,00€ por sessão. Para este evento são consideradas duas sessões (Taça Portugal Jovem e Taça de Portugal)
- Os bilhetes serão colocados **à venda apenas online**, em www.bol.pt
- Não haverá venda de bilhetes no local do evento.
- Acesso à bancada abre 45 minutos antes do início da competição.

9. Clubes Participantes (#6):

CGG - GUIMAGYM-Clube de Ginástica de Guimarães
EGG – Escola de Ginástica de Gaia
GCM – Ginásio Clube da Maia
GCP – Ginásio Clube Português
LGC – Lisboa Ginásio Clube
SpCP – Sport Club do Porto

Cumprimentos,

A Diretora 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), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 1

TAÇA DE PORTUGAL JOVEM

1ª subdivisão

9h00 – 10H30– 12h30

GRUPO	CLUBE	EQUIPA	DORSAL	NOME
A	CGG	EQ. B	1	ÍRIS LOUREIRO
			2	EMA ALVES
			3	MARIA MARTINS
	EGG	EQ.	4	MIRIAM MARTINS
			5	RITA DUARTE
			6	ISADORA ROCHA
B	GCM	EQ.	7	MAFALDA BENIGNO
			8	BEATRIZ COSTA
			9	LEONOR FERREIRA
			10	MARIA TORRES
			11	THAIS BAPTISTA
		Ind.	12	MARIA PALHAIS
C	LGC	EQ. B	13	NICOLE MACHADO
			14	CLÁUDIA GONÇALVES
			15	BEATRIZ CORREIA
			16	LAURA MELO
			17	SARAH ALMEIDA
D	GCP	EQ. A	18	NURIA EMIDIO
			19	CATARINA CARVALHO
			20	IARA FERREIRA
			21	MARIA TROPA



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ORDEM DE AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	ST	PA	TR	SO
9h20	D	A	B	C
9h35	C	D	A	B
9h50	B	C	D	A
10h05	A	B	C	D

- ✓ Às 10h20 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

ORDEM DE COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	ST	PA	T	S
1ª	A Eq. B CGG; Eq. EGG	B Eq. GCM; 12	C Eq. B LGC	D Eq. A GCP
2ª	D Eq. A GCP	A Eq. B CGG; Eq. EGG	B Eq. GCM; 12	C Eq. B LGC
3ª	C Eq. B LGC	D Eq. A GCP	A Eq. B CGG; Eq. EGG	B Eq. GCM; 12
4ª	B Eq. GCM; 12	C Eq. B LGC	D Eq. A GCP	A Eq. B CGG; Eq. EGG



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 2

TAÇA DE PORTUGAL JOVEM

2ª subdivisão

13h15 – 14H45– 17h00

GRUPO	CLUBE	EQUIPA	DORSAL	NOME
E	SpCP	Eq.	22	EMA OLIVEIRA
			23	NICOLE NAGATA
			24	JOANA REIS
			25	ÍRIS FONSECA
F	CGG	Eq. A	26	CAROLINA HENRIQUES
			27	ANA SOUSA
			28	MATILDE CUNHA
			29	ALEXANDRA PEREIRA
G	LGC	Eq. A	32	DANIELA DANTAS
			33	MARIA COSTA
			34	ANA COSTA
H	GCP	Eq. B	35	BEATRIZ CARDOSO
			36	JOANA LOURO
			37	MADALENA MESQUITA



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ORDEM DE AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	ST	PA	TR	SO
13h35	H	E	F	G
13h50	G	H	E	F
14h05	F	G	H	E
14h20	E	F	G	H

- ✓ Às 14h35 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

ORDEM DE COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	ST	PA	T	S
1ª	E Eq. SpCP	F Eq. A CGG	G Eq. A LGC	H Eq. B GCP
2ª	H Eq. B GCP	E Eq. SpCP	F Eq. A CGG	G Eq. A LGC
3ª	G Eq. A LGC	H Eq. B GCP	E Eq. SpCP	F Eq. A CGG
4ª	F Eq. A CGG	G Eq. A LGC	H Eq. B GCP	E Eq. SpCP



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ANEXO 3

TAÇA DE PORTUGAL

17h00 – 18H30– 21h00

GRUPO	CLUBE	ESCALAO	DORSAL	NOME
A	LGC	Eq. A	38	MARIA CALISTO
			39	MARTA BRAGA
			40	SOFIA GONÇALVES
			41	MARIANA MARIANITO
			42	DANIELA FLORES
B	SpCP	Eq. B	43	ANA REIS
			44	SARA TEIXEIRA
			45	MAFALDA PACHECO
			46	CAROLINA MARQUES
			47	GABRIELA ALVES
C	SpCP	Eq. A	48	RITA FRANÇA RODRIGUES
			49	ANA ALEXANDRINO
			50	RAFAELA I. FERREIRA
			51	LIA SOBRAL
			52	MAFALDA COSTA
D	EGG	Eq.	53	LIA AMORIM
			54	MATILDE ALMEIDA
			55	BEATRIZ CARDOSO
	GCP	Eq. B	56	MATILDE CASTANHEIRA
			57	LEONOR ROCHA
			58	MARTA SILVA
E	GCP	Eq. A	59	BEATRIZ LAPA
			60	MARIANA PARENTE
			61	M ^a INÊS MENEZES
			62	BENEDITA GUIMARÃES
	CGG	Ind.	63	MARIA MENDES
F	LGC	Eq. B	64	NATACHA SILVA
			65	VALÉRIA POLIDO
			67	MATILDE DAVID
			68	GIOVANNA ROMÃO
			69	MARIA PATROCÍNIO



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



ORDEM DE AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	ST	PA	PAUSA	TR	SO	PAUSA
14h50	F	A	B	C	D	E
15h00	E	F	A	B	C	D
15h10	D	E	F	A	B	C
15h20	C	D	E	F	A	B
15h30	B	C	D	E	F	A
15h40	A	B	C	D	E	F

✓ Às 15h50 termina o período de aquecimento geral para a organização do desfile que segue diretamente para os aparelhos.

ORDEM DE COMPETIÇÃO

Aparelhos / Rotações	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
1ª	A Eq. A LGC	B Eq. B SpCP	C	D Eq. EGG; Eq. B GCP	E Eq. GCP; 64	F
2ª	F Eq. B LGC	A Eq. A LGC	B	C Eq. A SpCP	D Eq. EGG; Eq. B GCP	E
3ª	E Eq. GCP; 64	F Eq. B LGC	A	B Eq. B SpCP	C Eq. A SpCP	D
4ª	D Eq. EGG; Eq. B GCP	E Eq. GCP; 64	F	A Eq. A LGC	B Eq. B SpCP	C
5ª	C Eq. A SpCP	D Eq. EGG; Eq. B GCP	E	F Eq. B LGC	A Eq. A LGC	B
6ª	B Eq. B SpCP	C Eq. A SpCP	D	E Eq. GCP; 64	F Eq. B LGC	A

Nota: durante os momentos de pausa, no aquecimento e competição, as ginastas devem recolher à zona de treino do pavilhão.

