

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 0160/2021	Lisboa, 09 de julho 2021
DISTRIBUIÇÃO: ATs e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica Aeróbica - Taça de Portugal da 1ª Divisão e Divisão Base	

Exmos. Senhores,

Pela presente se enviam as devidas informações sobre a competição em epígrafe.

Data: 24 de julho

Local: Pavilhão Gimnodesportivo da Barrosa
Praça do Município,
2130-038 Benavente

Direção da competição: Diretora Executiva | Sara Luna
Diretora Técnica | Maria Félix

Júri de Apelo: Diretor da FGP | Vera Leitão
Membro do CA | Ana Maçanita

Programa da Competição (Previsão)

24 de julho (sábado)	
08h30	Abertura do Recinto
09h00	Reunião de Juizes
10h00	Início da Competição
12h45	Almoço
14h00	Retoma da Competição
19h05	Fim da Competição
19h10	Cerimónias Protocolares (Virtuais)



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. Ginastas/Categorias Participantes

Divisão Base

Escalão Iniciado

Individual Feminino	
Beatriz Lucas	A4G
Angelica Yanenko	A4G
Filipa Cruz	A4G
Ana Beatriz sousa	A4G
Ana Paula Gomes	AGCM
Ivana Costa	AGCM
Carolina Páscoa	AGCM
Iara Costa	AGCM
Ana Beatriz Garcia*	MTJ
Diana Gonçalves*	MTJ
Trio	
Filipa Cruz - Ana Beatriz Sousa - Beatriz Lucas	A4G
Camila Gorgulho - Constança Rodrigues - Raquel Lopes	A4G
Carolina Páscoa - Ana Paula Gomes - Ivana Costa	AGCM
Grupo	
Angelica Yanenko - Camila Gorgulho - Filipa Cruz - Ana Beatriz Sousa - Beatriz Lucas	A4G
Anita Franco - Maria Beatriz - Constança Rodrigues - Carolina Abrantes - Raquel Lopes	A4G

Escalão Juvenil

Individual Feminino	
Maria Teixeira	A4G
Francisca Sucena	A4G
Mafalda Balreira	A4G
Laura Santos*	ABGC
Júlia Pereira	ACG
Ana Gomes	AGCM
Leonor Faria	AGCM
Ilinca Dabija	AGCM
Trio	
Mafalda Balreira - Francisca Sucena - Maria	A4G



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)



Teixeira	
Leonor Faria - Ana Gomes - Ilinca Dabija	AGCM

Escalão Júnior

Individual Masculino	
Milton Arede	A4G
Quirilo Yanenko	A4G
Individual Feminino	
Matilde Silvestre	A4G
Maria Oliveira*	ABGC
Eva Figueiredo	ABOX
Sofia Loureiro	ACG
Inês Miranda	ACG
Ana Rita Martins	AGCM
Par Misto	
Ivo Lopes - Clara Fernandes	ACG
Trio	
Ivo Lopes - Clara Fernandes - Inês Miranda	ACG
Grupo	
Ivo Lopes - Clara Fernandes - Inês Miranda - Sofia Loureiro - Inês Martins	ACG

Escalão Sénior

Individual Feminino	
Cíntia Simões	ACG

Aerodance Absolutos

Maria Coutinho - Joana Matos - Joana Inês Almeida - Carolina Santos - Bruna Silva - Carolina Cruz - Beatriz Brandão - Diana Diogo	A4G
Matilde Silvestre - Mariana Cruz - Gabriela Oliveira - Carolina Balreira - Francisca Sucena - Ana Sofia Loureiro	A4G



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)



1ª Divisão

Escalão Iniciado

Individual Feminino	
Catarina Soares	ACG
Rafaela Matos	ACG
Par Misto	
Miguel Reis - Júlia Domingos	ACG
Trio	
Catarina Soares - Rafaela Matos - Júlia Domingos	ACG
Grupo	
Soares - Laranjo - Domingos - Conceição - Matos	ACG

Escalão Juvenil

Individual Masculino	
Tiago Pinheiro	CAGPD
Individual Feminino	
Diana Formiga	A4G
Irene Parreiral	ACG
Maria Inês Rodrigues	ACG
Marta Moura	ACG
Nicole Garcia	AGCM
Letícia Oliveira	CAGPD
Par Misto	
Manuel Resendes - Matilde Cymbron	CAGPD
Trio	
Inês Guiterres - Maria Inês Rodrigues - Marta Moura	ACG
Tiago Pinheiro - Letícia Oliveira - Filipa Macedo	CAGPD
Manuel Resendes - Matilde Cymbron - Júlia Alves	CAGPD
Grupo	
Guiterres - Rodrigues - Moura - Parreiral - Pereira	ACG

Escalão Júnior

Individual Masculino	
Luís Rosas	A4G



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)



Tomás Amaral	CAGPD
Individual Feminino	
Leonor Januário	CAGPD
Marta Varandas	CCRAM
Sara Ferreira	ACG
Beatriz Morais	ACG
Francisca Sucena	A4G
Juliana Moço	ACG
Carolina Balreira	A4G
Maria João Moreira	AGCM
Gabriela Oliveira	A4G
Gabriela Pessoa	ACG
Maria Soares	AGCM
Tânia Almeida	URD
Mariana Cruz	A4G
Par Misto	
Quirilo Yanenko - Matilde Silvestre	A4G
Tomás Amaral - Leonor Januário	CAGPD
Trio	
Luís Rosas - Carolina Balreira - Gabriela Oliveira	A4G
Beatriz Morais - Juliana Moço - Gabriela Pessoa	ACG
Tomás Amaral - Leonor Januário - Cláudia Pinheiro	CAGPD
Grupo	
Luís Rosas - Carolina Balreira - Gabriela Oliveira - Francisca Sucena - Mariana Cruz	A4G
Morais - Moço - Ferreira - Vinagreiro - Pessoa	ACG
Cláudia Pinheiro - Filipa Leite - Neuza Rocha - Lara Faria - Zamy Tomé	CAGPD

Escalão Sénior

Individual Masculino	
Tiago Sousa	ACG
João Salvado	CCRAM
Rui Cansado	CAGPD
Diogo Soares*	ABGC
Diogo Pires*	ABGC
Individual Feminino	



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)



Diana Diogo	A4G
Sara Silva	CAGPD
Par Misto	
Rui Cansado - Sara Silva	CAGPD
Trio	
Joana Matos - Inês Almeida - Carolina Santos	A4G
Grupo	
Maria Coutinho - Inês Almeida - Carolina Santos - Diana Diogo - Joana Matos	A4G

Extra Concurso

Luís Rosas - Tânia Almeida	A4G/URD
Diogo Soares* - João Salvado - Tiago Sousa	ABGC/CCRAM/ACG

*Participação condicional, sujeita à regularização da inscrição

2. Equipas Participantes

Divisão Base

Academia CantanhedeGym		
IF	JUV	Júlia Pereira
PM	JUN	Ivo Lopes - Clara Fernandes
TR	JUN	Ivo Lopes - Clara Fernandes - Inês Miranda
IF	SEN	Cíntia Simões
All4Gym - Associação Gímnica de Águeda		
IF	INI	Ana Beatriz Sousa
TR	JUV	Mafalda Balreira - Francisca Sucena - Maria Teixeira
IF	JUN	Matilde Sucena
IM	JUN	Quirilo Yanenko

1ª Divisão

Academia CantanhedeGym A		
INI	TR	Catarina Soares - Rafaela Matos - Júlia Domingos



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)



INI	GR	Soares - Laranjo - Domingos - Conceição - Matos
JUV	IF	Irene Parreira
JUN	IF	Sara Ferreira
Academia CantanhedeGym B		
JUV	TR	Inês Guiterres - Maria Inês Rodrigues - Marta Moura
JUN	IF	Beatriz Morais
JUN	IF	Gabriela Pessoa
SEN	IM	Tiago Sousa
All4Gym - Associação Gímnica de Águeda		
JUV	IF	Diana Formiga
JUN	IM	Luís Rosas
SEN	TR	Joana Matos - Inês Almeida - Carolina Santos
SEN	GR	Maria Coutinho - Inês Almeida - Carolina Santos - Diana Diogo - Joana Matos
Clube de Atividades Gímnicas de Ponta Delgada		
JUV	IM	Tiago Pinheiro
JUN	TR	Tomás Amaral - Leonor Januário - Cláudia Pinheiro
SEN	IM	Rui Cansado
SEN	IF	Sara Silva

3. Músicas

- Todas as músicas têm de ser enviadas através de WeTransfer e dar entrada na FGP até às **17h00 de 5ª feira, 22 de julho**, enviadas por via eletrónica para sara.luna@ginastica.org, em formato mp3.
- As músicas têm que estar devidamente identificadas, utilizando o **Nº de prova_Categoria_Escalão_Nomes dos ginastas_Sigla do Clube**.
(Ex:136_IF_SEN_Primeiro e último nome_sigla do clube)
- Todos os Clubes deverão ser portadores das músicas em formato digital, devidamente identificados.

4. 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



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)



as penalizações previstas no CoP 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.

5. Participação em Competição

- A presença no recinto da competição só é permitida a **ginastas, treinadores (1 por clube), delegados (1 por clube) e juízes filiados na FGP** na presente época. A juntar a isso, os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto válido.
- Treinadores com os TPTD caducados não podem aceder/permanecer no recinto.
- Só podem entrar no recinto de prova pessoas acreditadas para a mesma (ginastas, treinadores e delegados inscritos pelos respetivos clubes e juízes indicados pelo CA), elementos da organização e da Direção.
- Todos os participantes (ginastas, treinadores, juízes e delegados), devem ser portadores do cartão de identificação.
- Todos os participantes têm a obrigatoriedade de apresentar, à entrada do recinto, na acreditação, o **Termo de Responsabilidade** que se envia em anexo, devidamente preenchido e assinado.
- Após aprovação da DGS será enviado o Plano de Contingência deste evento, o qual foi elaborado de forma a minimizar os riscos e garantir a segurança de todos. O mesmo deve ser do conhecimento de todos os participantes. Espera-se que todos cumpram as regras em vigor de forma a garantir que no futuro possamos organizar mais eventos.
- De acordo com a orientação nº 036/2020 da DGS, o organizador está obrigado a efetuar um registo de todas as pessoas presentes no recinto, assim sendo, durante toda a competição, haverá lugar a um registo de entrada/saída que incluirá nome, contacto telefónico, data e hora, respeitando as orientações da DGS para efeitos de eventual vigilância epidemiológica. Nesse sentido, solicitava que até ao **dia 20 de julho** nos enviassem o documento em Excel, que se envia em anexo, devidamente preenchido com os **dados de cada participantes (ginastas, treinadores, delegados e juízes)**.

6. Circulação no recinto e higienização

- Os participantes apenas podem circular nas áreas identificadas e assinaladas no recinto de competição.
- Existe uma área de isolamento indicada no mapa de acordo com o prescrito na orientação nº 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. O que significa que **durante o aquecimento e treinos nos**



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)



praticáveis/espacos antes da competição será obrigatório o uso de máscara;

- 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.
- Antes da realização do evento o recinto de competição e de aquecimento, serão cuidadosamente higienizados.
- Deve ser assegurada uma distância de pelo menos 2 metros entre os participantes incluindo juizes, treinadores e ginastas, sendo que as zonas de espera e de trabalho de juizes devem considerar essa obrigação. Caso exista uma estrutura física/barreira de separação o distanciamento pode ser menor.
- Não deverá haver partilha de objetos pelos participantes.
- Não é permitido fumar na instalação de acordo com a lei em vigor nem no exterior num raio mínimo de 50 metros relativamente à (s) entrada (s) da instalação. O limite será devidamente assinalado.

7. Competição

- As entradas no recinto estão controladas e limitadas por forma a que não se ultrapasse a lotação máxima permitida em cada momento. Assim, cada participante só poderá entrar no pavilhão no seu horário, não podendo haver exceções.
- O sorteio dos ginastas foi condicionado, tanto quanto possível, tendo sido realizado por clube e depois por equipa. Assim pretende-se minimizar o risco de contágio (uma vez que essas ginastas já treinam juntas) e facilitar a organização também das treinadoras no recinto, evitando que não consigam acompanhar todas as suas ginastas na competição.
- Em cada momento, não será permitido mais do que um treinador por ginasta, na zona de aquecimento/competição.
- **Os delegados, quando presentes, devem assistir à competição na bancada, não podendo permanecer/circular na zona de aquecimento/treinos.**
- Assim que as ginastas entram no pavilhão devem ir para a zona de aquecimento e só depois para o praticável de competição, no seu período de treino antes da sua competição.
- Os ginastas estão, quase sempre, organizados em grupos de 10.
- Haverá **duas frentes de praticável**, de forma a colocar os dois painéis de juizes, com o máximo de distanciamento possível. O que significa que uma rotina é feita para uma frente e a outra para outra.
- Não haverá desfile inicial.
- Não será possível a utilização dos balneários, apenas as casas de banho/sanitários.



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)



- O formulário para protestos de notas é da responsabilidade de cada clube. O mesmo não será disponibilizado pela organização e os protestos só podem ser apresentados no formulário oficial.
- Também não serão disponibilizadas canetas/esferográficas, visto que o seu uso, por questões de higiene, não pode ser partilhado.

8. Cerimónias Protocolares

- Não haverá cerimónias protocolares presenciais. As mesmas serão realizadas de forma virtual. Para que isso seja possível pede-se aos clubes que enviem **uma foto de cada categoria e equipa(s) participante (formato JPEG)**, devidamente identificada, em que os ginastas estejam em fato de treino do clube respetivo e perfilados até ao dia **20 de julho**.

9. Espetadores

- Considerando a evolução da situação pandémica e as constantes alterações às restrições a aplicar, informações serão prestadas oportunamente.

10. Clubes Participantes (#9)

- A4G – All4Gym – Associação Gímnica de Águeda
- ABGC – Associação Barreiro Ginásio Clube
- ACG – Academia Cantanhede Gym
- AGCM – Academia de Ginástica do Castelo da Maia
- ABOX – Aureabox
- CAGPD – Clube de Atividades Gímnicas de Ponta Delgada
- CCRAM – Centro Cultural e Recreativo Alto do Moinho
- MTJ – Associação Gymno Desportiva do Montijo
- URD – União Recreativa do Dafundo

Cumprimentos,

A Diretora Executiva

(Teresa Loureiro)

