

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 0065/2021	Lisboa, 13 de abril de 2021
DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes Participantes	
ASSUNTO: Ginástica Acrobática - 2º Treino das Seleções Nacionais e Avaliação	

Exmos. Senhores,

Divulgam-se as informações sobre o 2º Treino e Avaliação para a Competição Mundial por Grupo de Idades e Campeonato do Mundo.

Data: 24 e 25 de abril de 2021

Local: Instalações de Clubes

Informações Complementares:

1. Informações de Segurança

- Todos os intervenientes neste treino têm de permanecer obrigatoriamente de máscara, e desinfetar regularmente as mãos;
- Aos ginastas é permitido que retirem a mesma antes de entrarem no praticável onde se realiza a avaliação.
- Todos os presentes nos recintos do treino, têm de entregar o Termo de Responsabilidade em anexo no email.
- Todos os intervenientes têm de ser submetidos a controlo de temperatura.

2. Equipamentos de treino e aquecimento

- Todos os ginastas devem ser portadores dos seus equipamentos de treino e aquecimento que considerem necessários.
- Cada par/grupo deve ser portador do seu bloco de magnésio.

3. Referências Especiais

- Os exercidos são realizados com a frente para os avaliadores;
- Os pares e grupos têm de usar maillots de acordo com as regras em vigor.
- Na ordem de passagem apenas está indicado, exercício 1 e exercício 2, assim, cada clube (não cada par/grupo) pode optar pelo exercício que deseja realizar em primeiro.



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)



4. Medições de pares e grupos

- Todos os ginastas têm de ser submetidos a medições antes do início do seu período de aquecimento.

5. Diagramas

- Só são aceites o modelo de diagramas Acro Companion.
- Apenas são aceites diagramas submetidos na plataforma Acro Companion, os mesmo tem de ser submetidos até **2ª feira, dia 19 abril de 2021, às 13h00**.
- Aos diagramas que não sejam submetidos até a data e hora acima indicados, é aplicada uma penalização de 0,3 pts;
- Aquando da criação dos diagramas tem que ser obrigatoriamente utilizada, esta nomenclatura:
 - número do par/grupo;
 - especialidade;
 - escalão;
 - exercício;
 - sigla do clube.

Exp: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

Juvenil	JUV
Júnior	JUN
Sénior	SEN
Elite Júnior	E JUN
Elite Sénior	E SEN

Par Feminino	PF
Par Masculino	PM
Par Misto	PMx
Grupo Feminino	GF
Grupo Masculino	GM

Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN

6. Música

- Não é necessário o envio de músicas, apenas são necessárias no dia do treino e avaliação.

7. Participação no 2º Treino e avaliação / Acesso ao recinto

- A presença no treino e avaliação apenas é autorizada se todas as questões relacionadas com pagamentos, filiação, seguro desportivo e Título Profissional de Treinador de Desporto, estiverem devidamente sanados;
- Na zona de aquecimento só poderão estar treinadores e ginastas devidamente equipados conforme os regulamentos em vigor.
- O acesso de treinadores aos recintos será limitado por razões de segurança.

8. Captação de Imagens

- Não será permitida a captação de Imagens



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)



Sábado 24 de abril de 2021

Instalações do ArtGym Sport Center

Exercício 1 Acro Clube da Maia Início treino às 09:00:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
1	PF	JUV.	Rita Faria	Rita Costa	10:00:00	
2	PF	JUV.	Matilde Brás	Leonor Machado	10:04:00	
3	PF	JUV.	Catarina Ferreira	Marta França	10:08:00	
4	GF	JUV.	Beatriz Almeida	Bruna Gonçalves	Eugénia Campinho	10:12:00
5	GM	JUV.	Diogo Cardoso	Pedro Ramalho	10:16:00	
			Afonso Maia	Jorge Silva		
6	PF	JUN. 1	Olga Oliveira	Matilde Couto	10:20:00	
7	GF	JUN. 1	Carolina Carneiro	Clara Coelho	Maria Arezes	10:24:00
8	GF	JUN. 2	Joana Pinto	Carolina Marques	Eduarda Portela	10:28:00
9	PMX	SEN	Mariana Machado	Bruno Tavares	10:32:00	

Exercício 2

1	PF	JUV.	Rita Faria	Rita Costa	10:45:00	
2	PF	JUV.	Matilde Brás	Leonor Machado	10:49:00	
3	PF	JUV.	Catarina Ferreira	Marta França	10:53:00	
4	GF	JUV.	Beatriz Almeida	Bruna Gonçalves	Eugénia Campinho	10:57:00
5	GM	JUV.	Diogo Cardoso	Pedro Ramalho	11:01:00	
			Afonso Maia	Jorge Silva		
6	PF	JUN. 1	Olga Oliveira	Matilde Couto	11:05:00	
7	GF	JUN. 1	Carolina Carneiro	Clara Coelho	Maria Arezes	11:09:00
8	GF	JUN. 2	Joana Pinto	Carolina Marques	Eduarda Portela	11:13:00
9	PMX	SEN	Mariana Machado	Bruno Tavares	11:17:00	



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)



Instalações do Acrogym Clube de Coimbra

Exercício 1 Acrogym Clube de Coimbra Início treino às 14:00:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
10	PF	JUV.	Mariana Alegre	Inês Jacinto	15:00:00	
11	PF	JUV.	Matilde Nova	Marta Abrantes	15:04:00	
12	GF	JUV.	Catarina Jacinto	Madalena Rodrigue	Maria Henriques	15:08:00
13	GF	JUV.	Alda Simões	Mariana Antunes	Ana Oliveira	15:12:00
14	PF	JUN. 1	Margarida Garcia	Beatriz Branco		15:16:00

Exercício 2

10	PF	JUV.	Mariana Alegre	Inês Jacinto		15:45:00
11	PF	JUV.	Matilde Nova	Marta Abrantes		15:49:00
12	GF	JUV.	Catarina Jacinto	Madalena Rodrigue	Maria Henriques	15:53:00
13	GF	JUV.	Alda Simões	Mariana Antunes	Ana Oliveira	15:57:00
14	PF	JUN. 1	Margarida Garcia	Beatriz Branco		16:01:00

Exercício 1 Acropombal Início treino às 15:30:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
15	PM	JUN. 1	Rafael Santos	Tomás Conceição		16:30:00
16	PM	JUN. 1	João Pedrosa	Danilo Horobets		16:34:00
17	GF	JUN. 1	Liliana Nunes	Gabi Neves	Leonor Pereira	16:38:00
18	GF	JUN. 1	Camila Silva	Catarina Pereira	Maria Silva	16:42:00
19	PMX	SEN	Bruna Gameiro	Bruno Felizardo		16:46:00

Exercício 2

15	PM	JUN. 1	Rafael Santos	Tomás Conceição		17:15:00
16	PM	JUN. 1	João Pedrosa	Danilo Horobets		17:19:00
17	GF	JUN. 1	Liliana Nunes	Gabi Neves	Leonor Pereira	17:23:00
18	GF	JUN. 1	Camila Silva	Catarina Pereira	Maria Silva	17:27:00
19	PMX	SEN	Bruna Gameiro	Bruno Felizardo		17:31:00



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)



Domingo 25 abril 2021

Instalações do Gimnofrielas

Exercício 1			Gimnofrielas		Início treino às 09:00:00	
Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
20	PMX	JUV.	Dinis Justino	Maria Mendes		10:00:00
21	GF	JUV.	Leonor Carvalho	Joana Mendes	Lara Silva	10:04:00
22	PM	JUN. 1	Rafael Santos	Vasco Bilro		10:08:00
23	PMX	JUN. 1	Matilde Silva	Bruno Asseiceiro		10:12:00
24	GF	JUN. 2	Liana Asseiceiro	Maria Gaspar	Filipa Henriques	10:16:00
25	PM	SEN	Bruno Ramalho	Fábio Beco		10:20:00

Exercício 2

20	PMX	JUV.	Dinis Justino	Maria Mendes		10:50:00
21	GF	JUV.	Leonor Carvalho	Joana Mendes	Lara Silva	10:54:00
22	PM	JUN. 1	Rafael Santos	Vasco Bilro		10:58:00
23	PMX	JUN. 1	Matilde Silva	Bruno Asseiceiro		11:02:00
24	GF	JUN. 2	Liana Asseiceiro	Maria Gaspar	Filipa Henriques	11:06:00
25	PM	SEN	Bruno Ramalho	Fábio Beco		11:10:00

Instalações do Ginásio Clube Português

Exercício 1			Grupo Desportivo de Lousa		Início treino às 11:30:00	
Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
26	PMX	JUV.	Joana Vaz	André Fiúza		12:30:00
27	PMX	JUN. 1	Ariana Carvalho	Pedro Neves		12:34:00

Exercício 2

26	PMX	JUV.	Joana Vaz	André Fiúza		13:05:00
27	PMX	JUN. 1	Ariana Carvalho	Pedro Neves		13:09:00



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)



Exercício 1		Ginásio Clube Português			Início treino às 13:15:00	
Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
28	PM	JUV.	João Teles	Vicente Colaço		14:15:00
29	GF	JUV.	Leonor Cartaxo	Ema Fernandes	Valentina Franchi	14:19:00
30	GF	JUV.	Carolina Borges	Sofia Habib	Leonor Carreira	14:23:00
31	GF	JUV.	Maria Henriques	Maria Giraldes	Inês Lopes	14:27:00
32	GF	JUV.	Francisca Meira	Mélanie Rodrigues	Madalena Tomás	14:31:00
33	PF	JUN. 1	Catarina Gonçalves	Lara Fernandes		14:35:00
34	PMX	JUN. 1	Leonor Cruz	Nuno Santos		14:39:00
35	GF	JUN. 1	Íris Fernandes	Leonor Malho	Sofia Lopes	14:43:00
36	GF	JUN. 1	Sofia Gaspar	Mónica Lima	Yasmin Rodrigues	14:47:00
37	PMX	JUN. 2	Catarina Bacelar	André Fernandes		14:51:00
38	GF	JUN. 2	Maria Mendes	Raquel Fernandes	Mariana Rocha	14:55:00
39	PMX	SEN	Dinis Cardoso	Maria Marvão		14:59:00

Exercício 2

28	PM	JUV.	João Teles	Vicente Colaço		15:30:00
29	GF	JUV.	Leonor Cartaxo	Ema Fernandes	Valentina Franchi	15:34:00
30	GF	JUV.	Carolina Borges	Sofia Habib	Leonor Carreira	15:38:00
31	GF	JUV.	Maria Henriques	Maria Giraldes	Inês Lopes	15:42:00
32	GF	JUV.	Francisca Meira	Mélanie Rodrigues	Madalena Tomás	15:46:00
33	PF	JUN. 1	Catarina Gonçalves	Lara Fernandes		15:50:00
34	PMX	JUN. 1	Leonor Cruz	Nuno Santos		15:54:00
35	GF	JUN. 1	Íris Fernandes	Leonor Malho	Sofia Lopes	15:58:00
36	GF	JUN. 1	Sofia Gaspar	Mónica Lima	Yasmin Rodrigues	16:02:00
37	PMX	JUN. 2	Catarina Bacelar	André Fernandes		16:06:00
38	GF	JUN. 2	Maria Mendes	Raquel Fernandes	Mariana Rocha	16:10:00
39	PMX	SEN	Dinis Cardoso	Maria Marvão		16:14:00



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)



Exercício 1 Louletano Desportos Clube Início treino às 16:15:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes			Pratic.
40	GF	JUV.	Bárbara Reis	Sofia Vale	Joana Beißudo	17:15:00
41	GF	JUV.	Rita Ascensão	Maria Moreno	Laura Gonçalves	17:19:00
42	GF	JUN. 1	Catarina Pimentel	Carolina Rodrigues	Luísa Cabrita	17:23:00

Exercício 2

40	GF	JUV.	Bárbara Reis	Sofia Vale	Joana Beißudo	17:55:00
41	GF	JUV.	Rita Ascensão	Maria Moreno	Laura Gonçalves	17:59:00
42	GF	JUN. 1	Catarina Pimentel	Carolina Rodrigues	Luísa Cabrita	18:03:00

Exercício 1 Assoc. Desp. Parque das Nações Início treino às 18:05:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes			Pratic.
43	PM	JUN. 1	Miguel Lopes	Gonçalo Parreira		19:05:00

Exercício 2

51	PM	JUN. 1	Miguel Lopes	Gonçalo Parreira		19:25:00
----	----	--------	--------------	------------------	--	----------

Cumprimentos,

O Presidente

Luís Arrais

