

#05

DEZEMBRO
2019

gimania

REVISTA DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



**FILIPA RUMO A
TÓQUIO 2020**

À conversa com...

ALDA

CORTE-REAL

Treinadora de Ginástica Artística

Grande Imagem

BICAMPEÃS

DA EUROPA

Rita Ferreira e Ana Rita Teixeira

Gymnaestrada Mundial

UNIDOS PELA

GINASTICA!

Mais de mil portugueses em Dornbirn



macron

porto store

ESTRADA DA CIRCUNVALAÇÃO, 12190

4460-262 SENHORA DA HORA

TELEFONE : 226154848/49

EMAIL: GERAL@MACRON.PT



A SEGUNDA METADE DE 2019 COMEÇOU COM A GYMNAESTRADA MUNDIAL QUE SE REALIZOU EM DORNBIRN (AUT). E que experiência! Mais de 1 100 ginastas portuguesas, a quarta maior delegação e, para quem lá não pode estar, mas também para quem esteve, este número da Gymania procura retratar a alegria e as emoções vividas por todos num evento que não mais sairá da memória dos que o experienciaram.

E o semestre terminou como começou, com a reedição daquele que foi um dos momentos altos da Gymnaestrada – a Noite de Portugal, no dia da Gala anual que, este ano, pela primeira vez, foi aberta a toda a comunidade desportiva portuguesa e à comunidade gímnica de uma forma muito particular.

Foi também neste semestre que se concretizou o 1º apuramento da Ginástica para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, protagonizado pela Ana Filipa Martins durante o Campeonato do Mundo de Ginástica Artística Feminina, que teve lugar em Estugarda (GER), no mês de outubro. De realçar que a jovem ginasta Beatriz Cardoso também terminou a competição em lugar elegível para a participação olímpica, embora pelas regras de apuramento Portugal só possa participar com uma ginasta. Momentos históricos para a ginástica Artística Feminina nacional.

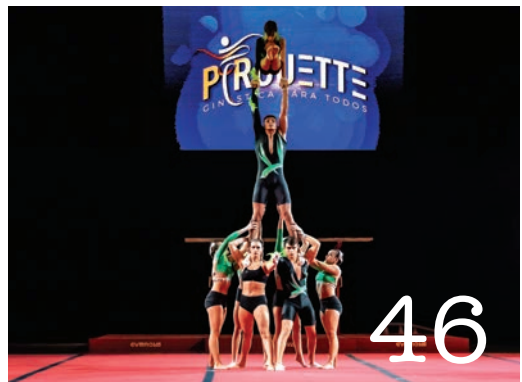
Na sequência de um desafio do Comité Olímpico de Portugal lançado no ano passado, foi agora que, na sua primeira edição em Portimão, o espetáculo Pirouette viu a luz do dia. Um espetáculo que terá pelo menos mais quatro apresentações durante o ano de 2020, em Anadia, Elvas e Odivelas e que se constitui como uma montra da diversidade e da valia técnica e artística da Ginástica nacional, uma criação do treinador Bruno Oliveira que encantou o público presente em Portimão.

Em setembro, Portugal participou pela 2.º vez numa competição que pela 1.º vez incluiu a Ginástica Rítmica – O Campeonato Júnior da Confederação Mediterrânica de Ginástica -, que decorreu em Cagliari (ITA) e que evidenciou boas razões para estarmos confiantes no futuro com ginastas da Ginástica Artística Feminina, da Masculina, Ginástica Aeróbica e Ginástica Rítmica a alcançarem medalhas neste forte competição.

Imediatamente antes da Gala do aniversário, viu a luz do dia o Seminário europeu sobre o Combate à violência na Ginástica, numa parceria com a Câmara Municipal de Cascais. Teve lugar no magnífico auditório da Casa das Histórias Paula Rego e contou com a presença de várias entidades nacionais e internacionais: Instituto Português do Desporto e Juventude, Comité Olímpico de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, Instituto Universitário da Maia, Fundação de Ética da Federação Internacional de Ginástica, British Gymnastics, projeto VOICE, e foi um primeiro passo para a Federação de Ginástica de Portugal colocar na ordem do dia a discussão aberta sobre este tema difícil no caminho para um Desporto mais seguro para todos os intervenientes. Outras iniciativas se seguirão neste âmbito em 2020.

Termino desejando a toda a comunidade gímnica um 2020 ainda melhor do que 2019.

João Paulo Rocha



3 **Nota de abertura**

PRESIDENTE DA FGP,
JOÃO PAULO ROCHA

6 **Grande Imagem**

RITA FERREIRA E ANA RITA TEIXEIRA
BRILHAM EM 2019

8 **Institucional**

BREVES DO MUNDO DA GINÁSTICA

10 **À Conversa Com...**

ALDA CORTE-REAL,
TRENINADORA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

GINÁSTICA RÍTMICA

14 **Taça do Mundo**

PORTIMÃO, CAPITAL DA GINÁSTICA RÍTMICA

17 **A voz do treinador**

DARINA VASILEVA - TRENINADORA DE GINÁSTICA RÍTMICA

GINÁSTICA ACROBÁTICA

18 **Taça do Mundo**

PORTUGAL INICIA CIRCUITO COM OURO
E PRATA!

GINÁSTICA ARTÍSTICA

20 **Taça do Mundo**

GUIMARÃES SOUBE A OURO!

22 **Evento Internacional**

WORLD GYMNASTRADA 2019
- UNIDOS PELA GINÁSTICA

26 **Lá Fora...**

PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

40 **Opinião**

JOSÉ FERREIRINHA
- PREPARAÇÃO RUMO A TÓQUIO 2020

42 **Quem é...**

BÁRBARA SEQUEIRA

44 **Entrevista**

MARIANA PEDRO - ATELIER MP GYMNASTICS

46 **Evento Nacional**

PIROUETTE - ESPETÁCULO GÍMNICO

48 **Evento Nacional**

GALA DE ANIVERSÁRIO DA FGP

54 **Opinião**

MACEDO & VITORINO

- ANTIDOPAGEM NO DESPORTO

56 **Ginástica Solidária**

PROJETO "GINÁSTICA COM TODOS"

58 **Countdown**

AGENDA PARA O ANO DE 2019

REVISTA GYMANIA

PROPRIEDADE E EDIÇÃO

Federação de Ginástica de Portugal
Estrada da Luz, nº 30 A 1600-159 Lisboa
T. 218141145
gympor@gympor.com
www.fgp-ginastica.pt

DIRETOR EXECUTIVO

João Paulo Rocha

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

Joana Patrocínio e Mafalda Correia

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate_DesignStudio

FOTOGRAFIA

Carlos Alberto Matos, COP, Fabrizio Carabelli, FGP,
FIG, Filippo Tomasi (foto de capa), Noya Gindes,
Ricardo Bufolin, Tânia Setimelli e Vítor Borges.

ISSN

2184-1918

IMPRESSÃO

Ondagrafe

DEPÓSITO LEGAL

437473/18

TIRAGEM

1.000 exemplares

PERIODICIDADE

Semestral

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



KONICA MINOLTA

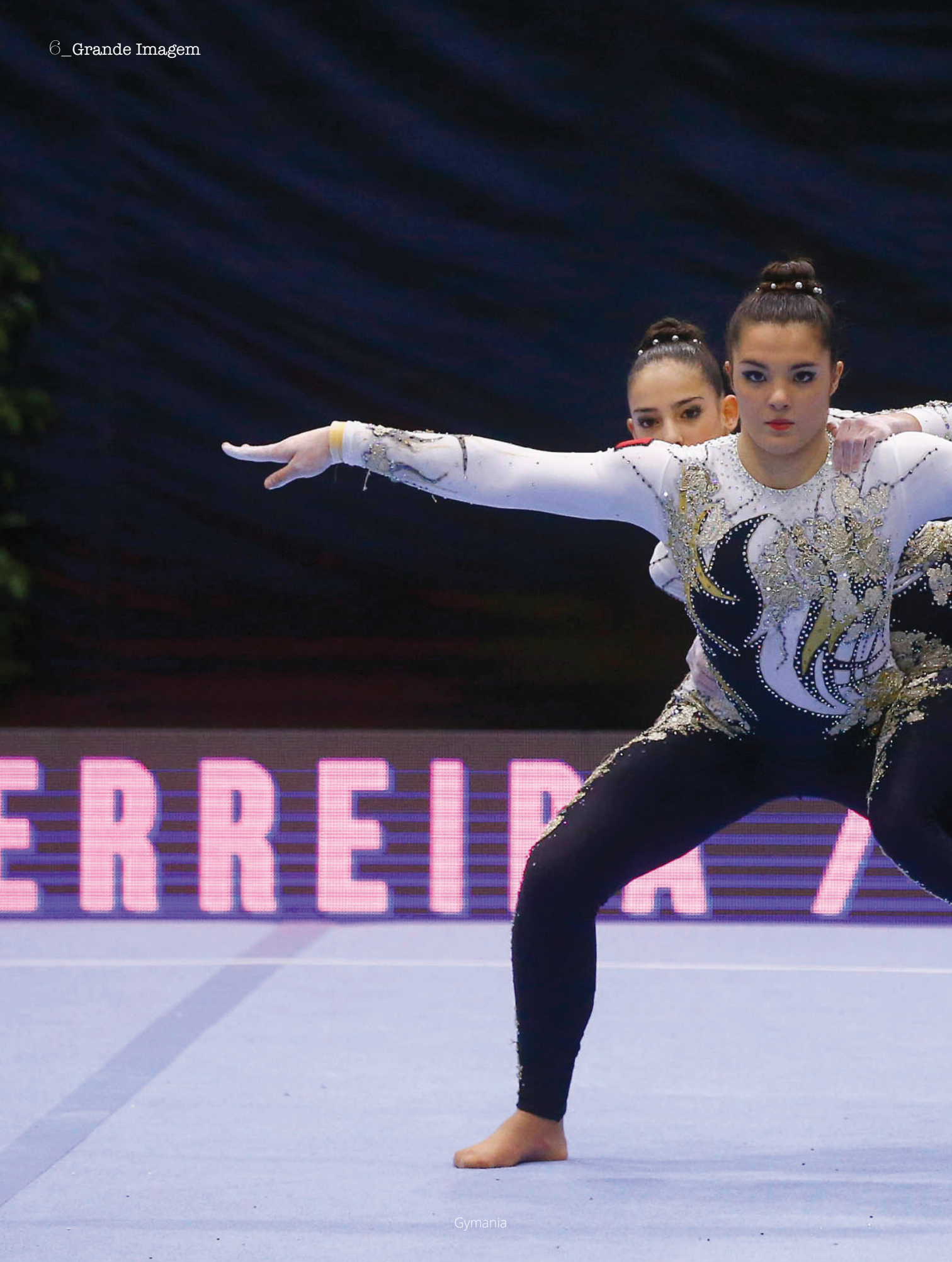


DAMOS FORMA À GINÁSTICA DE PORTUGAL

PARCEIROS OFICIAIS E EXCLUSIVOS
DA ÁREA DO PRINTING!

Giving Shape to Ideas

WWW.KONICAMINOLTA.PT




RITA FERREIRA E ANA RITA TEIXEIRA BRILHAM EM 2019

O Par Feminino do Acro Clube da Maia esteve em altas no ano de 2019 ao vencerem o Circuito de Taças do Mundo da Federação Internacional de Ginástica e sagrando-se ainda BI-CAMPEÃS da Europa, em Israel.

Rita Ferreira, com apenas 19 anos, é já a ginasta mais medalhada em Portugal na disciplina de Ginástica Acrobática enquanto Ana Rita Teixeira participou, pela primeira vez, em eventos internacionais.

A diferença de experiência gímnica entre as duas não prejudicou afirmando Rita que deram “tudo para representar bem o país” e que “para o primeiro europeu” da volante esta “não cedeu à pressão e deu tudo o que tinha”.

As ginastas preparam-se para o grande palco no Campeonato do Mundo que se vai realizar em Genebra, Suíça. 





Federação
de Ginástica
de Portugal

Calendário de Competições

A 1ª metade da época de 2019/2020 conta com 55 eventos internacionais sendo que 33 são nacionais. O 1º evento do ano é o Twist Acro Cup, de Ginástica Acrobática.

Destaca-se, de 6 a 8 março, a 1ª Taça do Mundo em Portugal, de Ginástica Acrobática, seguida, no mesmo mês nos dias 27 a 29, a Taça do Mundo de Ginástica Aeróbica.

Abril e maio serão meses de muita afluência competitiva, destacando-se o Gym For Life Portugal, o Campeonato da Europa de Ginástica Artística Feminina (FRA), a Taça do Mundo de Ginástica Rítmica (POR), o Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins (SWE), o Campeonato do Mundo de Ginástica Aeróbica (AZE), o Campeonato da Europa de Ginástica Rítmica (UKR), o Campeonato do Mundo de Ginástica Artística Masculina (AZE) e o Campeonato da Europa de Ginástica Acrobática (SUI).

O final da 1ª metade do ano é marcado pelas Super Finais, de 6 a 7 de junho, e a Taça do Mundo de Ginástica de Trampolins, em Coimbra, de 25 a 27 do mesmo mês.



Congresso UEG

A 15 e 16 de novembro, em Sofia, na Bulgária, os representantes das Federações pertencentes à União Europeia de Ginástica encontraram-se para a Assembleia Geral, que se realiza bienalmente. Das 50 federações, 47 marcaram presença no evento, do qual resultaram decisões importantes, sendo uma delas a alteração do nome da organização para "European Gymnastics", que entra em vigor a 1 de abril de 2020.

Outras decisões e informações:

- Aprovação de alterações aos estatutos;
- Aprovação dos Relat. dos Presidentes dos Comitês Técnicos e Comissão Médica;
- Aprovação dos Relat. Financeiros de 2017 e 2018;

- Aprovação das Contas Provisórias de 2019 e Orçamento de 2020;
- Distinção de 3 autoridades da UEG, pela dedicação:
 - Malin Eggertz Forsmark (Suécia), como Vice-Presidente honorário;
 - Galina Kovalchuk (Ucrânia) e Jacky Wischnia (Israel) como Membros honorários da UEG;

Em dezembro de 2021, a AG decorrerá em Albufeira, numa organização da FGP.

De salientar que o nome de Portugal foi várias vezes referenciado durante o Congresso, nomeadamente, por ser um exemplo na organização do Campeonato da Europa de TeamGym e o *Training Camp* de Ginástica de Trampolins.

Juízes portugueses recebem Diploma de Ouro FIG



Os juízes Liliana Rodrigues, Álvaro Sousa, Rui Vinagre e Eunice Lebre foram premiados com o Diploma de Ouro atribuído pela Federação Internacional de Ginástica.

O prémio é atribuído com base numa contribuição significativa à Ginástica,

para juízes internacionais oficiais, aos juízes que apresentem 16 anos (4 ciclos) de serviços sem sanções e que tenham estado presentes nos 5 eventos: Campeonatos do Mundo, Jogos Olímpicos, Jogos Olímpicos da Juventude e Jogos Mundiais.

MP

gymnastics

MP-GYMNASTICS.COM

 /MPGYMNASTICS

 /MPGYMNASTICS_PT



10_ À conversa com...

ALDA CORTE-REAL

Treinadora de Ginástica Artística



"QUALQUER PESSOA, SEJA DIRIGENTE, TREINADOR OU JUIZ, PARA FAZER BEM O SEU TRABALHO, TEM DE TER PAIXÃO POR AQUILO QUE FAZ."

 Carlos Alberto Matos/IMAPRESS

Em entrevista à revista da FGP, Alda Corte-Real falou sobre a sua vida enquanto ginasta, treinadora, juiz e nos últimos anos como se dedicou sobretudo à função de dirigente.

Passou por vários clubes até chegar ao Sport Club do Porto e, em todos, deixou uma marca de grande dinamismo, desenvolvendo projetos, construindo equipas, dinamizando eventos, alguns deles de dimensão internacional.

Na sua longa carreira ao serviço da Ginástica consegue destacar um episódio que lhe tenha dado especial satisfação ou orgulho?

Tive um episódio muito especial, para mim, que foi quando a Zoi Lima foi apurada para os Jogos Olímpicos de 2012, pois foi totalmente inesperado. No dia em que ela se qualificou eu tinha aulas, estava no intervalo, e recebo um telefonema do Álvaro Sousa que estranhei, pois sabia que ele estava no local de apuramento e fiquei preocupada. Ele deu-me os parabéns, eu fiquei completamente em êxtase e já nem consegui dar a aula que tinha a seguir. Recebi a Zoi cá com 6 anos e passado 12 ela concretizou o seu sonho olímpico.

Em todos estes anos há alguma coisa que fizesse de forma diferente se pudesse voltar atrás?

Não. Desde sempre que fui apaixonada pela ginástica e sempre me organizei em função da Ginástica. Claro que a família estava em primeiro lugar, mas sempre me entusiasmei muito com tudo aquilo que me rodeava. Não me arrependo de nada, pois mesmo quando tive de desistir de ser ginasta, me casei e mudei de cidade, encon-

trei outra forma de me continuar a manter ligada àquilo que mais gosto.

Quando e como entrou a ginástica na sua vida?

No meu tempo não se começava a fazer ginástica aos 6 anos, por isso, eu comecei a fazer Ginástica aos 12. Nessa altura, só havia Ginástica Recreativa e depois havia a Ginástica Aplicada, que é hoje a Ginástica Artística. Eu comecei no Sport Club do Porto, é o meu clube de coração, e integrei a primeira classe mista de Ginástica Aplicada, aos 16 anos. Toda a minha vida foi norteada pela Ginástica. Durante a minha carreira como Treinadora fiz também o curso de Juiz, em 1967, e fiz o curso internacional em 1977. Por 49 anos desempenhei essa função.

O que mais a apaixona no trabalho que faz diariamente para a ginástica?

Neste momento, porque as memórias recentes são aquelas que estão mais presentes, o que me apaixona é ver os meus ginastas todos os dias a trabalhar, ver que recebi aqui meninos e meninas com 6 anos que, agora com 25 ou 26, ainda cá os tenho. Este é um trabalho muito gratificante porque

“NÓS TEMOS DE TER O APOIO DA ESCOLA, POIS TREINAR 6 HORAS, E NEM É TODOS OS DIAS, JÁ É UMA AVENTURA.”



vejo diariamente a evolução deles. Hoje em dia, tenho aqui a trabalhar comigo ou tenho aqui filhos ou netos a praticar de minhas ex-ginastas. Portanto, isto é o percorrer dos tempos com a paixão pela Ginástica e eu ver que o meu trabalho não foi em vão.

Foi ginasta, treinadora, juiz e dirigente.

Qual destas funções a lhe deu mais prazer?

Eu vou responder ao contrário. A que me deu menos prazer foi o ser Juiz, pelo facto de a partir de determinado nível haver muita pressão e muita política no ajuizamento. Às vezes vemo-nos confrontados com situações que nem nós próprios conseguimos resolver enquanto juizes e podemos até apanhar castigos. A partir de determinada altura eu deixei de ter interesse e vocação para ajuizar. Continuei ligada ao ajuizamento, mas comuniquei à FGP que não queria ir a provas internacionais e foquei-me na Formação, que me deu bastante prazer.

Quais as principais diferenças que nota na Ginástica portuguesa desde que os primórdios que acompanhou e a realidade atual?

A Ginástica portuguesa teve uma evolução enorme. A Ginástica era um hobby. Eu tive um bom treinador que era japonês, mas que nunca nos transmitiu a parte da preparação, pois para se ser ginasta é ne-

cessário o desenvolvimento da parte física, flexibilidade, psicológica, social e, nessa altura, não se pensava nada disso. Eventualmente fazíamos musculação, mas isto falo nos primórdios. Tínhamos muita carência de material, havia muitos perigos.

Começou a haver um melhoramento a nível de instalações, não em todo o lado, pois a Ginástica Artística é limitada, em certos clubes, com vista no Alto Rendimento. Porque na Ginástica Artística de Base felizmente há em imensos clubes a praticar e que nos trouxeram muitas ginastas. A nível de Alto Rendimento nós temos instalações razoáveis. No Norte, temos a Faculdade de Desporto do Porto, também o Complexo da Maia e em Lisboa já há algumas condições para esse efeito. Depois sair daí já é mais difícil, pois todos estes materiais estão caríssimos.

Em Portugal temos bons técnicos, mas temos de dar condições aos nossos ginastas. O nosso sistema a nível de Estado não é bom, pois a escola é muito importante para os ginastas, mas limita a prática do que for.

Como vê o futuro da Ginástica Artística em Portugal?

Uma pergunta complicada porque o futuro passa muito por conjugar a escola com o treino, apesar de já haver uma tentativa do Ministério da Educação em ter escolas pró-

prias para este efeito, mas que mesmo assim é difícil, e passa também pelas formas de gerir dos órgãos que tutelam a Ginástica. Os nossos ginastas têm de, aos 12 anos, começar a estagiar, competir, e isso é difícil de suportar para uma Federação que tem tantas disciplinas. A nossa disciplina está carente. Acho que não estamos numa boa fase, mas penso que estamos a caminhar num bom sentido.

Que mensagem deixaria às gerações futuras de dirigentes desportivos como motivação para se envolverem na Ginástica?

Qualquer pessoa, seja dirigente, treinador ou juiz para fazer bem o seu trabalho tem de ter paixão por aquilo que faz. Um dirigente que vá para um clube e que não tenha esse sentimento para com a Ginástica dificilmente pode levar o seus ginastas e disciplinas a um lugar cimeiro.

O que mais gosta de fazer nos seus tempos livres?

O que gosto mais de fazer é tomar conta dos meus netos, que estão numa fase fantástica. Tenho três netos, um que vive na Lituânia e estou com ele sempre que posso e tenho dois “malandrinhos” que estão aqui comigo todos os dias e que me dão um prazer imenso vê-los crescer e aprender, é fascinante! ♦



A P R E S E N T A M

PÂROUETTE

ESPETÁCULO GÍMNICO



ELVAS

Sábado

25 JANEIRO

ODIVELAS

Sábado

22 FEVEREIRO

ANADIA

Sábado

29 FEVEREIRO

////////////////////
*DOS CRIADORES DO ESPETÁCULO "ODUS", APRESENTADO PELA
FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL NA WORLD GYMNAESTRADA '19*
////////////////////

PORTIMÃO

CAPITAL DA GINÁSTICA RÍTMICA

📷 Carlos Alberto Matos/IMAPRESS

A 9ª edição da World Challenge Cup - Jogos Santa Casa e o 28º Torneio Internacional de Portimão levaram até à cidade algarvia a elite da Ginástica Rítmica que, durante uma semana, garantiram a qualidade da disciplina.



Laura Sales



Margarida Ferreira

PORTIMÃO 'CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO' recebeu, de 03 a 08 de setembro, cerca de uma centena e meia de ginastas de elite em representação de 25 países, que se encontravam na fase final da preparação para o Campeonato do Mundo de Ginástica Rítmica, em Baku. Na *World Challenge Cup – Jogos Santa Casa*, competição organizada pela FGP sob a égide da FIG, Laura Sales e Margarida Ferreira (GCP) mostraram, ao longo dos 2 dias de Qualificação, exercícios consistentes frente a potências como a Rússia, Itália, Bielorrússia e Estados Unidos da América. O mote das ginastas para esta prova era garantir a sua preparação para Baku, que



Itália

se realizava dali a 2 semanas, e o objetivo foi cumprido.

As Finais da competição Individual foram dominadas pelas ginastas italianas: Alexandra Agiurgiuculese foi a vencedora de Arco e Maças e Milena Baldassari de Bola e Fita, marcando claramente a posição dominante de Itália.

Destaque para a Final de Arco, que contou com três ginastas em *Ex-aequo* no 3º lugar do pódio: Alina Harnasko (BLR), Anastasiia Guzenkova (RUS) e Milena Baldassari (ITA), com 21.400 pontos. O 2º lugar foi ocupado por Anastasiia Salos, que ganhou também o 3º lugar na final de Maças.

Na competição de Conjuntos, mais uma

vez, Itália foi superior. No exercício de 5 Bolas, para além da medalha de Ouro, as *"Farfalle"* como são carinhosamente conhecidas, conseguiram conquistar os 29.500 pontos, nota que na altura foi considerada a mais alta de sempre. Atrás das italianas ficou o Japão e a Bielorrússia. Ainda nos Conjuntos, no exercício de 3 Arcos e 2 Pares de Maças, a Bielorrússia foi dominante ganhando o Ouro à frente das italianas e das japonesas.

Também neste evento Milena Baldassari, Alexandra Agiurgiuculese e o conjunto Italiano venceram o 1º lugar do Circuito World Challenge Cup. 🎖️

RESULTADOS WORLD CHALLENGE CUP PORTIMÃO - JSC '19:

Laura Sales (64.250 pontos)

21º lugar (All-Around)

Arco: 16.700 pontos – 21º lugar

Bola: 15.950 pontos – 23º lugar

Maças: 16.100 pontos – 23º lugar

Fita: 15.500 pontos – 21º lugar

Margarida Ferreira (62.800 pontos)

22º lugar (All-Around)

Arco: 16.800 pontos – 19º lugar

Bola: 15.350 pontos – 26º lugar

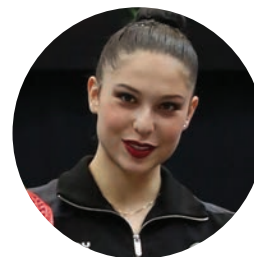
Maças: 16.300 pontos – 20º lugar

Fita: 14.350 pontos – 23º lugar

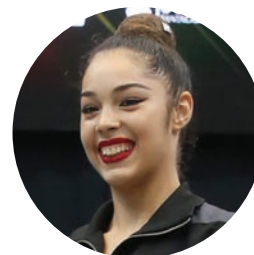
VENCEDORAS DO CIRCUITO WORLD CHALLENGE CUP 2019:



Conjunto: Itália



Milena Baldassari



Alexandra Agiurgiuculese

NOTA HISTÓRICA PARA PORTUGAL

Rita Araújo faz história para Portugal na Ginástica Rítmica

NO TORNEIO INTERNACIONAL DE PORTIMÃO, RITA ARAÚJO (GCP) FEZ HISTÓRIA PARA PORTUGAL ao alcançar 18.067 pontos no exercício de Maças. Para além da excelente nota nas Qualificações, a ginasta garantiu, a par de Dinora Bondar (GCP), presença em todas as finais, que foram recheadas de medalhas: Rita conquistou, para além do Ouro na competição geral, Ouro também em Fita, Prata em Maças e Bronze em Arco e Bola. Dinora alcançou também o pódio, ao ganhar a medalha de Bronze em Fita, tendo-se classificado em 4ª lugar em Maças e 5º lugar em Arco e Bola.


No escalão Júnior, Dalia Porokhnya (GCP) e Bárbara Santos (AAE) formaram a equipa vencedora da competição, ao mesmo tempo que garantiram presença nas Finais Individuais. Nestas, Dalia conquistou a medalha de Prata, em Maças e Fita, e Bárbara o Ouro em Corda e Bronze em Bola. 



FOTO: PEDRO BARATA

RESULTADOS TORNEIO INTERNACIONAL DE PORTIMÃO

JUNIORES

Bárbara Santos

Corda: 13.567 pontos – 1º lugar

Bola: 14.733 pontos – 3º lugar

Dalia Porokhnya

Maças: 14.267 pontos – 2º lugar

Fita: 13.444 pontos – 2º lugar

SENIORES

Rita Araújo

Arco: 17.100 pontos – 3º lugar

Bola: 17.167 pontos – 3º lugar

Maças: 17.167 pontos – 2º lugar

Fita: 16.167 pontos – 1º lugar

Dinora Bondar

Arco: 16.033 pontos – 5º lugar

Bola: 13.800 pontos – 5º lugar

Maças: 15.100 pontos – 4º lugar

Fita: 15.100 pontos – 3º lugar



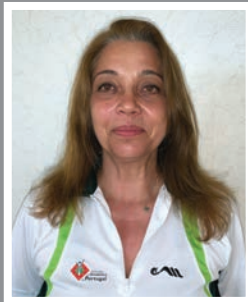
SELEÇÃO NACIONAL - TIP

DA ESQUERDA PARA A DIREITA - Seniores: Dinora Bondar e Rita Araújo (GCP); **Juniors:** Sofia Bijttebier (BFC), Clara Melo (GCP), Leonor Oliveira (SAD), Lara Silva (EGA), Joana Pinheiro (GCP), Clara Judas (GCP), Dalia Porokhnya (GCP), Mariana Fonseca (AAE), Bárbara Santos (AAE), Rafaela Passos (CRF) e Ana Vieira (CNM).

opinião // objetivos // liderança // carreira // motivação // aprendizagem // inspiração

A VOZ DO TREINADOR

opinião // objetivos // liderança // carreira // motivação // aprendizagem // inspiração



NOME
DARINA VASILEVA
// TREINADORA NACIONAL
DE GINÁSTICA RÍTMICA

gymania - Quando veio para Portugal?

Vim para Portugal há 3 anos, em setembro de 2016.

gymania - Quais eram os seus objetivos para a Ginástica Rítmica em Portugal antes de chegar cá?

Aquilo que queria fazer e que era o meu maior objetivo era desenvolver e melhorar a qualidade da Ginástica Rítmica em Portugal. Ao mesmo tempo, queria também conseguir que Portugal atingisse melhores resultados nas grandes competições.

gymania - Quais foram as maiores dificuldades?

Ao início, durante uns tempos, tive de conhecer todas as ginastas. Tive de fazer uma seleção e, depois, trabalhar para

“É necessário muito tempo para atingir um certo nível de consciencialização e autoconfiança para as grandes competições.”

aumentar o nível dos seus exercícios, melhorar as suas performances e tentar que elas pudessem mostrar-se nas grandes competições e subir a grandes pódios. Foi um grande trabalho e também uma grande responsabilidade.

gymania - O que pensa das ginastas portuguesas?

As nossas ginastas têm muito potencial. Elas querem competir contra as outras grandes ginastas e podem lá chegar. Têm de confiar mais nelas, agora que já estão a competir a um nível muito elevado da Ginástica Rítmica e que têm tanto experiência como grandes qualidades para se aproximarem da Elite Mundial. Passo a passo, tenho a certeza que lá chegaremos, juntas.


gymania - O que falta a Portugal para que possa crescer na disciplina?

Para chegarmos a um ambiente mais competitivo e, por isso, atingirmos mais resultados, acho que falta que as ginastas possam vir de outras cidades para Lisboa, estudar cá, viver cá e treinar cá. Assim, seria mais fácil de atingir o nível que tanto desejamos.

gymania - Estamos no caminho certo?

Sim, acho que estamos a caminhar na direção certa. Às vezes, demora mais tempo do que inicialmente pensamos a fazer disto uma tradição ou uma cultura, para as gerações mais novas de ginastas terem todas as condições necessárias para o seu desenvolvimento. É necessário muito tempo para atingir um certo nível de consciencialização e autoconfiança para as grandes competições. Mas estamos no caminho certo para lá chegar. Trabalho e organização são as palavras-chave.

gymania - A Taça do Mundo foi um momento importante na preparação das ginastas para o Campeonato do Mundo?

Todas as Taças do Mundo são momentos muito bons de preparação mental e física, para qualquer ginasta. É onde ganham experiência, vivem experiências muito valiosas para elas e ganham aquela confiança de que tanto precisam para poderem realizar exercícios consistentes na competição mais importante de todas: o Campeonato do Mundo. 

PORTUGAL INICIA CIRCUITO

COM OURO E PRATA!



📷 Carlos Alberto Matos/IMAPRESS

Entre os dias 13 e 15 de setembro, Lisboa recebeu a 2ª edição da Taça do Mundo de Ginástica Acrobática e Portugal arrecadou 1 medalha de ouro e 2 de prata.

PARA O GRUPO MASCULINO HENRIQUE SILVA, FREDERICO SILVA, HENRIQUE PIQUEIRO E MIGUEL SILVA O OBJETIVO ERA OBTER OS MELHORES RESULTADOS POSSÍVEIS, numa altura em que se preparavam para disputar o título de campeões Europeus, em pouco mais de um mês, em Israel. Os ginastas não desapontaram e, depois de 2 exercícios muito consistentes nas qualificações, garantiram, com o seu exercício de Combinado, o 1º lugar, com 29.910 pontos.

As medalhas de prata, conquistadas pelo Par e Grupo Feminino, tiveram um sabor agridoce, pois ambos os grupos passaram à Final na 1ª posição. Assim, o Par Rita Ferreira e Rita Teixeira, que terminou o último circuito das TM's no 1º lugar do *Ranking* alcançou aqui o 2º lugar com 28.480 pontos, em ex-aequo com o 1º classificado, tendo os juizes recorrido ao critério de desempate pela nota de Execução.



O Grupo Feminino Bárbara Sequeira, Francisca Maia e Francisca S. Maia passaram à Final em 1º lugar, tendo depois conquistado a Prata com 29.320 pontos.

O Par Misto Bruno Tavares e Carolina Dias conquistou a sua melhor nota da prova nas Finais com 27.960 pontos e, apesar de não ter conseguido um lugar no pódio, ao longo da época foi sempre subindo o nível das suas *performances*, tendo ficado cada vez mais próximo das notas das grandes potências mundiais com quem viria a competir no Campeonato da Europa.

Em paralelo com a Taça do Mundo, uma organização do GCP e da FGP, sob a alçada da FIG, realizou-se ainda a 4ª edição do LIAG - *Lisbon International Acrobatic Gymnastics*. No total, passaram pelo Casal Vistoso mais de 400 ginastas em representação de 16 países. ♦



A representar Portugal estiveram os seguintes ginastas e treinadores: Bruno Tavares, Henrique Silva, Lourenço França, Frederico Silva, Henrique Piqueiro, Bárbara Sequeira, Ana Martins, Rita Ferreira, Francisca Maia, Francisca S. Maia, Miguel Silva, Carolina Dias e Rita Teixeira.

GUIMARÃES SOUBE A OURO!

📷 Carlos Alberto Matos/IMAPRESS



Filipa Martins conquistou, no World Challenge Cup - Jogos Santa Casa, em Guimarães, o lugar mais alto do pódio na Final de Trave, após alcançar 12.400 pontos.



PARA ALÉM DA MEDALHA DE OURO, FILIPA CONQUISTOU AINDA UMA MEDALHA DE PRATA NA FINAL DE PARELASS ASSIMÉTRICAS, COM 12.200 PONTOS. Também Bernardo Almeida subiu ao pódio, após alcançar os 13.475 pontos em Argolas, permitindo que fosse o 3º melhor ginasta em competição. Bernardo competiu ainda nas finais de Parelhas, onde alcançou o 5º lugar, com 13.375 pontos, e de Barra Fixa, onde terminou em 7º lugar, após um exercício que lhe valeu 12.700 pontos.



Beatriz Cardoso



Diogo Romero



Petrix Barbosa

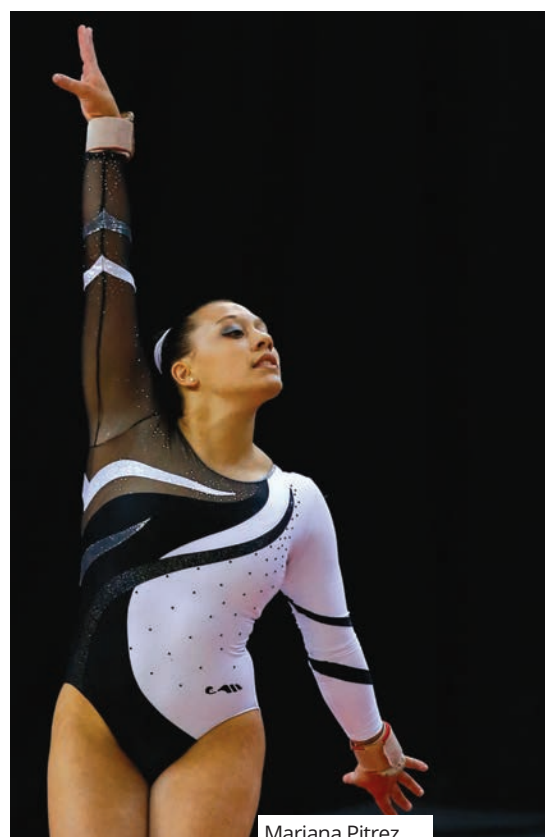
Petrix Barbosa também esteve em competição. Na final de Saltos, o ginasta esteve a um passo do pódio, ao terminar a competição em 4º lugar com 13.463 pontos. Na final de Argolas, Petrix conquistou os 11.200 pontos, terminando em 8º lugar.

Ainda na vertente masculina, Guilherme Campos realizou a final de Solo, onde conquistou o 7º lugar, com 13.350 pontos.

Na Ginástica Artística Feminina, Portugal esteve ainda representado por Mariana Pitrez e Beatriz Cardoso. Na

final de Solo, Mariana conquistou o 7º lugar após um exercício que lhe valeu 11.200 pontos. Beatriz atingiu o 5º lugar na tabela classificativa no mesmo aparelho, com 11.750 pontos. A ginasta esteve ainda presente na final de Trave, terminando em 5º lugar com um total de 11.700 pontos.

Em representação de Portugal esteve igualmente Rafaela Ferreira, que era primeira reserva para a Final de Paralelas Assimétricas, após ter terminado as Qualificações em 9º lugar, com 10.550 pontos. ♦



Mariana Pitrez





come together. show your colours!
7th to 13th July 2019

MAIS DE MIL PORTUGUESES EM DORNBIERN, UNIDOS PELO GINÁSTICA!

FIG/Tània Setimelli

A 16.ª edição da Gymnaestrada Mundial, evento não-competitivo e que envolve todas as disciplinas da Ginástica, levou os ginastas portugueses a realizar apresentações gímnicas, quer interiores quer exteriores, espalhando as cores da bandeira nacional com furor, em Dornbirn, Vorarlberg, Áustria.

O WORLD GYMNAESTRADA É UM FESTIVAL QUE DECORRE DE 4 EM 4 ANOS, TENDO JÁ DECORRIDO EM DORNBIERN, EM 2007. Junta ginastas de todo o mundo independentemente da sua idade, sexo, raça, religião, cultura, habilidade ou estatuto social. É o evento FIG com o MAIOR número de participantes.

Portugal foi a 4.ª MAIOR delegação presente na cidade austríaca com 1113 participantes. A Cerimónia de Abertura decorreu no Birkenwiese Stadium Dornbirn e juntou os mais de 18 mil participantes, em representação de 65 países, numa comemoração repleta de ritmo e cor não esquecendo o lema do evento: “Come together. Show your colours!”.

Após a Abertura foi possível ver ainda o ‘Dornbirn Special’, Performance dos Grandes Grupos, seguido da ‘World Team’ onde Portugal se inseriu com os Clube Atlético de Alvalade, Sporting Clube de Portugal e Louletano Desportos Clube.

Portugal fez-se representar por 21 clubes: AEFD S. Pedro do Sul, Agrupamento de Escolas de Vouzela, Amadora Gimno Clube, AA Coimbra, Boavista Futebol Clube, CCRAM, CRF, AIRFA, CSSPF, IFCT, CD Esc. Sec. Miguel Torga, Clube Atlético de Alvalade, Clube de Atletismo Amigos de Belém, Clube de Ginástica de Almada, Colégio Moderno, Ginásio Clube Português, Hóquei Clube da Lourinhã, Lisboa Ginásio Clube, Louletano Desportos Clube, Real Sport Clube, Sport Algés e Dafundo, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal e Sporting Clube de Torres – com mais de 1100 ginastas distribuídos por 32 grupos de exibição, incluindo os chamados Blocos, escolhidos por um júri em concurso nacional.



TOGETHER,

NOITE DE PORTUGAL TOGETHER, WE ARE ONE!

A Noite de Portugal levou, ao Hall 6 do Trade Exhibition Centre, em Dornbirn, mais de 900 ginastas que apresentaram Odus e a sua história aos espectadores. Os 21 clubes presentes no espetáculo compreendem idades entre os 8 e os 80 anos e, sem pausas entre os atos, os ginastas lusos apresentaram a história

de uma personagem que vivia alegre e feliz, mas um dia algo acontece e Odus vê-se perdido na escuridão. É depois que, com a mascote da FGP Gymmy, Odus passa por várias dimensões através de um portal mágico. Mais tarde descobrem uma personagem única, Arya, e os três, no final, passam o último portal. Tudo vai de encontro ao lema do espetáculo: TOGETHER, WE ARE ONE!

Os ginastas conseguiram elevar a fasquia, depois da apresentação em Portimão e, juntamente com um jogo de luzes e som que não passaram despercebidos. O público ficou rendido à história, às acrobacias e à dança, culminando com a coreografia aprendida pelo público, durante o espetáculo, ao som de “Never Enough”. No final, foi apresentado o vídeo de convite ao World Gym For Life 2021 cujo contrato



WE ARE ONE!



foi assinado, antes da Noite Nacional, pelo Presidente da Federação Internacional de Ginástica (FIG), Morinari Watanabe, e o Secretário-Geral, Nicolas Buompane, juntamente com o Presidente da Federação de Ginástica de Portugal, João Paulo Rocha, e a Secretária-geral Paula Araújo. Morinari Watanabe, Presidente da FIG, está "feliz" por trabalhar de novo com a organização para o World Gym For Life

Challenge 2021 fazendo referência à Gymnaestrada de 2003, que recebeu cerca de 21 mil ginastas.

O Presidente João Paulo Rocha afirma que o "Gym For Life é um evento nacional que atrai 4000 participantes, mais de o dobro do World Gym For Life" e que, desta forma, a FGP pretende realizar "a maior edição de sempre".



VISA STAMPS



PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

Direitos Reservados



NÁPOLES ACOLHE A 30ª EDIÇÃO DAS UNIVERSÍADAS DE VERÃO

De 3 a 14 de julho, Nápoles (Roma) recebeu o evento multidesportivo internacional organizado pela Federação Internacional do Desporto Universitário. Nesta competição, estiveram 18 modalidades desportivas e mais de 6.000 atletas, foram realizadas 220 cerimónias protocolares, foram batidos 24 recordes e vendidos mais de 300.000 ingressos.



A competição de Ginástica Rítmica, que acontece no evento desde 2001, contou este ano com um total de 71 ginastas. Portugal esteve representado por **Beatriz Santos** (SAD) na competição Individual, que conquistou o 28º lugar na competição *All-Around*, com um total de 49.650 pontos.

Na Ginástica Artística Feminina, celebrada nas Universíadas desde 1961, tal como a Masculina, **Mariana Pitrez** (ACMaia) garantiu

presença na Final de *All-Around*, onde conquistou o 18º lugar com 44.950 pontos depois de, nas qualificações, ter atingido os 47.100 pontos e o 16º lugar. Esta foi a sua melhor prova internacional de sempre. Na vertente Masculina, **Bernardo Almeida** (LGC) foi reserva para a Final de *All-Around*, depois de ter conquistado 77.900 pontos e o 24º lugar, e **Guilherme Campos** (SpCP) conquistou os 70.750 pontos e o 39º lugar.

CONSULTE OS RESULTADOS COMPLETOS DOS NOSSOS GINASTAS:

GINÁSTICA RÍTMICA

Beatriz Santos

ARCO - 12.800 pontos - 28º lugar
BOLA - 14.150 pontos - 23º lugar
MAÇAS - 12.300 pontos - 26º lugar
FITA - 10.400 pontos - 31º lugar

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Mariana Pitrez (Final)

SALTOS - 11.700 pontos - 18º lugar
PARALELAS ASSIMÉTRICAS - 11.500 pontos - 14º lugar
TRAVE - 9.700 pontos - 17º lugar
SOLO - 12.050 pontos - 9º lugar

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Guilherme Campos

SOLO - 10.200 pontos - 50º lugar
CAVALO COM ARÇÕES - 10.500 pontos - 52º lugar
ARGOLAS - 12.650 pontos - 42º lugar
SALTOS - 13.700 pontos - 24º lugar
PARALELAS - 11.550 - 45º lugar
BARRA FIXA - 12.150 pontos - 43º lugar


Bernardo Almeida

SOLO - 13.150 pontos - 26º lugar
CAVALO COM ARÇÕES - 12.500 pontos - 27º lugar
ARGOLAS - 12.600 pontos - 43º lugar
SALTOS - 13.300 pontos - 34º lugar
PARALELAS - 13.150 pontos - 27º lugar
BARRA FIXA - 13.200 pontos - 21º lugar





Campeonato do Mundo de Ginástica Rítmica Junior MOSCOVO FOI A CAPITAL MUNDIAL DA GINÁSTICA RÍTMICA!

De 17 a 22 de julho, o Irina Viner-Usmanova Gymnastics Palace foi palco da 1ª EDIÇÃO do Campeonato do Mundo Júnior de Ginástica Rítmica. 

Em Moscovo, **Bárbara Santos** (AAE) e **Dalia Porokhnya** (GCP) foram 2 das 137 ginastas individuais a pisar o praticável daquele que é o novo palácio da Ginástica Rítmica e que arrecadou a 1ª edição de um Campeonato do Mundo Júnior. No total, o evento contou com 323 ginastas (individuais e conjuntos).

Na competição, que permite apenas uma ginasta em representação de cada país, em cada aparelho, Bárbara realizou os exercícios de Corda e Bola e Dalia os exercícios de Maças e Fita.

Em Corda, Bárbara alcançou os 12.350 pontos e o 38º lugar. Já no exercício de Bola, a ginasta conquistou 14.100 pontos e o 32º lugar. Dalia conquistou, com o seu exercício de Maças, 14.300 pontos e o 33º lugar. No exercício de Fita, a ginasta conseguiu alcançar o 30º lugar com 13.000 pontos.

“Estava bastante ansiosa para começar a competir, mas assim que comecei a experimentar os exercícios fiquei mais relaxada. Correu bem, estou bastante contente e quero, sem dúvida, repetir.”

Dalia Porokhnya





EUROPEAN YOUTH
OLYMPIC FESTIVAL

FOJE

Festival Olímpico da Juventude Europeia
JUVENTUDE FESTEJA A GINÁSTICA EM BAKU

O Festival Olímpico da Juventude Europeia é um evento multidesportivo, realizado a cada 2 anos, para jovens atletas dos 50 países membros dos Comitês Olímpicos Europeus. O evento foi recebido com entusiasmo pela cidade de Baku, entre os dias 21 a 27 de julho.



Portugal esteve representado na Ginástica Artística por **Francisca Cancela** (LGC), **Maria Mendes** (GCP), **Mafalda Costa** (SpCP), **Filipe Almeida** (GCP) e **José Nogueira** (SpCP).

Na Feminina, Cancela, Mendes e Costa conquistaram o 22º lugar na competição por Equipas, com um total de 90.300 pontos. Na competição individual *All-Around* (80 ginastas em competição), Mendes alcançou o 46º lugar com 45.100 pontos. Com a mesma pontuação, Cancela ficou em 48º lugar. Costa terminou a

competição em 60º lugar com 44.300 pontos conquistados.

Na Masculina, Nogueira e Almeida, realizaram provas nos 6 aparelhos o que lhes valeu o 18º lugar na competição por Equipas. Nogueira, que conquistou o 32º lugar com 75.100 pontos na competição *All-Around* (76 ginastas em competição), foi ainda reserva para a Final de Saltos, depois de ter terminado a qualificação em 9º lugar. Almeida foi 54º classificado, com 71.150 pontos.

CONSULTE OS RESULTADOS COMPLETOS DOS NOSSOS GINASTAS:

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Maria Mendes

SALTOS - 12.000 pontos - 59º lugar

PARALELAS ASSIMÉTRICAS - 10.350 pontos - 58º lugar

TRAVE - 11.350 pontos - 41º lugar

SOLO - 11.400 pontos - 47º lugar

Francisca Cancela

SALTOS - 11.800 pontos - 69º lugar

PARALELAS ASSIMÉTRICAS - 10.700 pontos - 47º lugar

TRAVE - 11.200 pontos - 44º lugar

SOLO - 11.400 pontos - 45º lugar

Mafalda Costa

SALTOS - 11.900 pontos - 66º lugar

PARALELAS ASSIMÉTRICAS - 10.350 pontos - 57º lugar

TRAVE - 10.850 pontos - 54º lugar

SOLO - 11.200 pontos - 55º lugar

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

José Nogueira

SOLO - 13.650 pontos - 9º lugar

CAVALO COM ARÇÕES - 11.200 pontos - 52º lugar

ARGOLAS - 12.950 pontos - 20º lugar

SALTOS - 12.550 pontos - 58º lugar

PARALELAS - 12.550 pontos - 30º lugar

BARRA FIXA - 12.200 pontos - 28º lugar

Filipe Almeida

SOLO - 12.950 pontos - 27º lugar

CAVALO COM ARÇÕES - 12.000 pontos - 35º lugar

ARGOLAS - 12.200 pontos - 47º lugar

SALTOS - 13.250 pontos - 34º lugar

PARALELAS - 11.200 pontos - 69º lugar

BARRA FIXA - 9.550 pontos - 74º lugar





COMEGYM

4.º Campeonato do Mediterrâneo PORTUGAL EM GRANDE!

Na 4ª edição dos Campeonatos do Mediterrâneo - COMEGYM, os ginastas lusos voltaram a casa de "mala pesada" após conquistarem 8 medalhas.



De 27 a 29 de setembro, os Júniores de Ginástica Rítmica, Artística e Aeróbica mostraram todo o seu valor e trouxeram para casa 4 medalhas de Ouro, 3 de Prata e 1 de Bronze, no evento que reúne várias disciplinas gímnicas e que juntou em Cagliari (ITA) 15 países diferentes.

Na Ginástica Artística Masculina, **José Nogueira** (ScCP) subiu ao lugar mais alto do pódio ao conquistar os 13.400 pontos no seu exercício de Solo. Para além desta Final, o ginasta realizou ainda os exercícios de Saltos (10.500 pontos – 6º lugar), Cavalo com Arções (11.466 – 6º lugar) e Argolas (12.566 pontos – 4º lugar). Quem também subiu ao pódio foi **Filipe Almeida** (GCP), que conquistou o 2º lugar em Saltos com 12.817 pontos. A disciplina esteve ainda representada por João Rios (ScCP), que conquistou os 12.200 pontos e o 5º lugar em Paralelas.

Na Ginástica Rítmica, **Bárbara Santos** (AAE) e **Dalia Porokhnya** (GCP) conquistaram mais duas medalhas: Dalia a Prata em fita (14.650

pontos) e Bárbara o Bronze em Corda (13.800 pontos). Para além destes resultados, Dalia realizou ainda o exercício de Maças (14.700 pontos – 6º lugar) e Bárbara o de Bola (14.850 pontos – 6º lugar).

A Ginástica Aeróbica não foi exceção e conquistou as restantes medalhas para Portugal!

Três de Ouro e uma de Prata. Para além do 1º lugar alcançado na competição por Equipas, a ginasta **Ana Rita Gomes** (A4G) alcançou o Ouro na competição individual, ao atingir os 19.950 pontos e, na vertente de Par Misto, com **Rui Cansado** (CAGPD), subiram até ao lugar mais alto do pódio depois de um exercício que lhes valeu 19.650 pontos, superando toda a competição. A medalha de prata foi conquistada também por Rui Cansado, na competição Individual, após alcançar os 20.050 pontos.

DELEGAÇÃO

CHEFE DE DELEGAÇÃO
Sara Luna

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
Francisca Cancela (LGC)
Lia Sobral (ScCP)

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA
José Nogueira (ScCP)
João Rios (ScCP)
Filipe Almeida (GCP)

GINÁSTICA AERÓBICA
Ana Rita Gomes (A4G)
Tânia Almeida (URD)
Rui Cansado (CAGPD)

GINÁSTICA RÍTMICA
Dalia Porokhnya (GCP)
Bárbara Santos (AAE)

TREINADORES
Paula Barata (GAF)
Manuel Campos (GAM)
Darina Vasileva (GR)
Rui Cardoso (AER)

JUÍZES
Ana Rita Figueiredo (GAF)
Manuel Costa (GAM)
Ana Isabel Cardoso (GR)
Tânia Mendes (AER)






Margarida Ferreira

BAKU VOLTOU A SER PALCO DA ELITE DA GINÁSTICA RÍTMICA MUNDIAL


Margarida Ferreira, Rita Araújo, Laura Sales e Dinora Bondar (GCP), atingiram objetivos ao alcançarem lugares na 1ª metade da tabela classificativa, em alguns dos Aparelhos, no Campeonato do Mundo.

 Fabrizio Carabelli

COM MAIS DE UMA CENTENA DE GINASTAS A COMPETIÇÃO NO ALL-AROUND, Rita Araújo terminou a prova em 59º lugar, com um total de 50.750 pontos e Margarida Ferreira classificou-se em 64º lugar, com 50.050 pontos. No primeiro dia de Qualificações, as ginastas realizaram o Exercício de Bola onde Margarida conseguiu os 17.200 pontos e o 51º lugar. Rita, com o mesmo Exercício, obteve uma pontuação de 16.900 pontos, ficando no 53º lugar. No segundo dia de Qualificações, com o Exercício de Arco, as mesmas duas ginastas voltaram a entrar em representação de Portugal. Rita foi a melhor lusa classificada, após alcançar os 16.000 pontos e o 64º lugar. Margarida, que foi a única ginasta a realizar os 4 aparelhos nesta

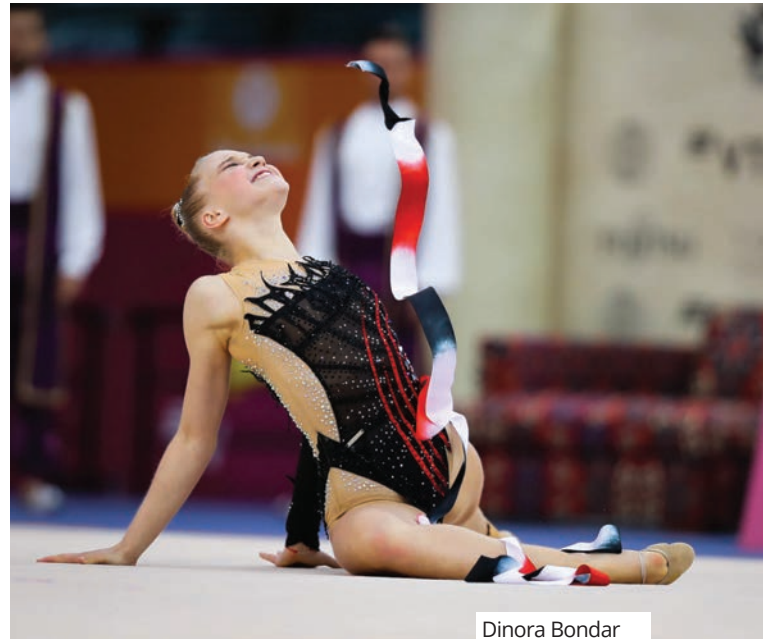


competição, conseguiu 15.650 pontos e classificou-se em 67º lugar. No terceiro dia de Qualificações, foi a vez de Laura Sales e Dinora Bondar entrarem em praticável, com o Exercício de Fita, que também contou com a participação

de Margarida Ferreira. Neste aparelho, Margarida realizou um exercício que lhe valeu 14.650 pontos e o 71º lugar, seguida de Dinora que, com 14.600 pontos, ficou em 73º lugar e terminou a sua participação no Campeonato do Mundo. Laura Sales alcançou os 13.650 pontos, que lhe valeram o 88º lugar. O Exercício de Maças foi o último a ser realizado pelas ginastas portuguesas, em que Rita Araújo alcançou a melhor nota de todas as lusas, ao atingir os 17.850 pontos, classificando-se em 56º lugar. Margarida Ferreira, que também realizou o seu Exercício neste aparelho, atingiu os 17.200 pontos e o 70º lugar. Laura Sales alcançou os 16.200 pontos e o 85º lugar. Na Competição por Equipas, Portugal ficou em 27º lugar, de um total de 42. 



Laura Sales



Dinora Bondar



Rita Araújo



**RESULTADOS
CAMPEONATO DO MUNDO
DE GINÁSTICA RÍTMICA
- BAKU '19:**

Margarida Ferreira

Arco: 15.650 (67º lugar)
Bola: 17.200 (51º lugar)
Maças: 17.200 (70º lugar)
Fita: 14.650 (71º lugar)

Rita Araújo

Arco: 16.000 (60º lugar)
Bola: 16.900 (53º lugar)
Maças: 17.850 (56º lugar)

Laura Sales

Maças: 16.200 (85º lugar)
Fita: 13.650 (88º lugar)

Dinora Bondar

Fita: 14.600 (73º lugar)



FILIPA MARTINS CARIMBA PASSAPORTE PARA TÓQUIO 2020

Em Estugarda, no Campeonato do Mundo de Ginástica Artística, Filipa Martins garantiu presença para Tóquio, no próximo ano. Pela 2ª vez consecutiva, a ginasta representará Portugal nos Jogos Olímpicos.

📷 GAF - Filippo Tomasi/GAM - Ricardo Bufolin

ENTRE 174 GINASTAS NO ALL-AROUND, FILIPA TERMINOU A COMPETIÇÃO NA 65ª POSIÇÃO, COM UM TOTAL DE 49.698 PONTOS, QUE LHE PERMITIRAM OCUPAR A 20ª VAGA PARA O APURAMENTO OLÍMPICO. Depois de realizar todos os exercícios, Filipa teve de esperar pelo final do 2º dia de Qualificações para saber o resultado final. A ginasta, que já representou Portugal no Rio 2016, cumpre agora o sonho olímpico pela 2ª vez e diz que “foram 3 anos difíceis, em que tive de recuperar de algumas lesões, tive obstáculos e mudanças. Espero nos próximos Jogos ser melhor do que o que fui no Rio.” José Ferreirinha, treinador que recebeu a ginasta na ACMaia após uma mudança, assume que “desde que recebemos a Filipa

“Espero, nos próximos Jogos, ser melhor do que o que fui no Rio”

que sentimos uma grande responsabilidade. Agora é preciso ultrapassar rapidamente algumas lesões que têm dificultado a vida desportiva dela e chegar a Tóquio com objetivos ambiciosos, como uma final!” A 2ª grande vitória da competição foi

Beatriz Cardoso (ACMaia) que, com apenas 16 anos, conquistou um lugar elegível para os Jogos de Tóquio, em 2020, após ter terminado a competição no 87º lugar, com 48.499 pontos. Beatriz não irá aos Jogos devido à regra que dita que haja apenas uma ginasta a representar o país. Mariana Pitrez (ACMaia) foi a 3ª representante lusa na competição feminina. A ginasta competiu em Saltos e Paralelas mas, devido a uma lesão, Mariana não realizou os restantes aparelhos. Na competição Masculina, Portugal fez-se representar por dois ginastas do LGC: Petrix Barbosa e Bernardo Almeida. Depois de ambos os ginastas terem realizado provas consistentes, terminaram em 89º (76.598 pontos) e 113º lugar (74.598 pontos), respetivamente. 🎯



Bernardo Almeida



RESULTADOS
CAMPEONATO DO MUNDO
GAM/GAF - ESTUGARDA '19:

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA:

Filipa Martins

Salto: 13.533 pontos - 88º lugar
Paralelas Assimétricas: 12.233 pontos - 98º lugar
Trave: 11.966 pontos - 64º lugar
Solo: 11.966 pontos - 112º lugar

Beatriz Cardoso

Salto: 13.000 pontos - 155º lugar
Paralelas Assimétricas: 11.533 pontos - 127º lugar
Trave: 12.100 pontos - 58º lugar
Solo: 11.866 pontos - 122º lugar

Mariana Pítrez

Salto: 12.766 pontos
(apenas realizou um salto)
Paralelas Assimétricas: 11.233 pontos - 144º lugar

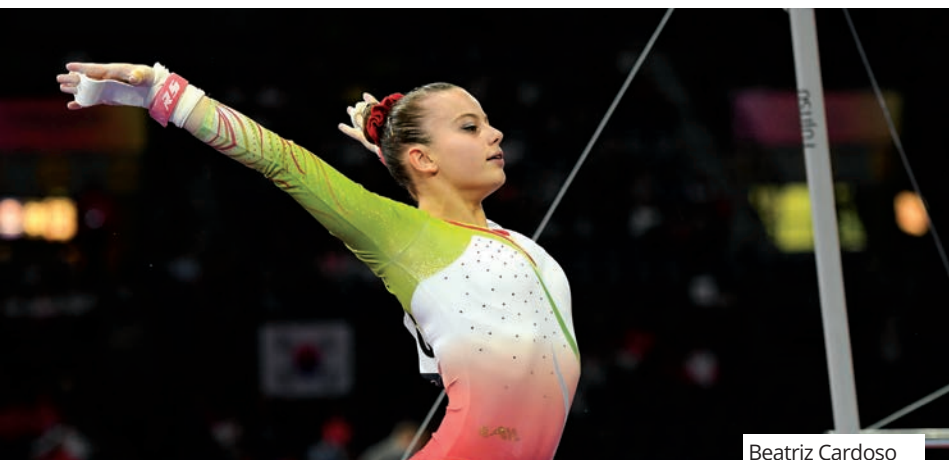
////////////////////////////////////
GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA:

Petrix Barbosa

Solo: 12.266 pontos - 169º lugar
Cavalo com Arções: 12.566 pontos - 87º lugar
Argolas: 13.500 pontos - 56º lugar
Salto: 13.733 pontos - 110º lugar
Paralelas: 12.658 pontos - 139º lugar
Barra Fixa: 11.866 pontos - 162º lugar

Bernardo Almeida

Solo: 13.066 pontos - 117º lugar
Cavalo com Arções: 9.900 pontos - 184º lugar
Argolas: 12.733 pontos - 111º lugar
Salto: 13.666 pontos - 127º lugar
Paralelas: 12.700 pontos - 138º lugar
Barra Fixa: 12.533 pontos - 123º lugar



Beatriz Cardoso



Petrix Barbosa



Rita Ferreira e Ana Teixeira.



Henrique Silva, Frederico Silva, Henrique Piqueiro e Miguel Silva.

29º Campeonato da Europa de Ginástica Acrobática

QUASE DUAS MÃOS CHEIAS DE MEDALHAS EM ISRAEL

 Noya Gindes

A Seleção Nacional conquistou 9 medalhas no Campeonato da Europa de Ginástica Acrobática que se realizou em Israel: 3 de Ouro, 5 de Pratas e 1 de Bronze

O PERCURSO AO LONGO DA ÉPOCA JÁ DEIXAVA ANTEVER O GRANDE DESFECHO DO CAMPEONATO, QUE SE REALIZOU NA TOTO HOLON ARENA, E OS LUSOS NÃO DESAPONTARAM. No Escalão Sénior, o Par Feminino Rita Ferreira e Ana Teixeira (ACMaia) fez, mais uma vez, História. As ginastas tornaram-se Bi-Campeãs da Europa, em *All-Around* e no Exercício de Dinâmico, e Vice-Campeãs da Europa com o seu Exercício de Equilíbrio. O Grupo Masculino, composto por Henrique Silva, Frederico Silva, Henrique Piqueiro e Miguel Silva (ACMaia) fez soar 'À Portuguesa' após o seu Exercício de Dinâmico. Na Competição de *All-Around*, os ginastas sagraram-se Vice-Campeões



da Europa e, no Exercício de Equilíbrio, terminaram a competição em 3º lugar. O Grupo Feminino Bárbara Sequeira, Francisca Maia e Francisca Sampaio Maia (ACMaia) sagrou-se por Vice-Campeão Europeu, nos 3 Exercícios. Em competição esteve também o Par Misto Bruno Tavares e Carolina Dias (ACMaia), que falharam apenas a Final de Dinâmico. Na Competição *All-Around*, terminaram em 6º lugar, não se qualificaram para a Final do Exercício de Dinâmico, mas, no Exercício de Equilíbrio, estiveram a um passo do pódio, ao terminarem em 4º lugar.

Bárbara Sequeira,
Francisca Maia e
Francisca Sampaio.



Margarida Malato, Mónica Lima e Yasmin Rodrigues.



Luís Ferreira e Rita Rebelo.

CAMPEONATO EUROPEU POR GRUPOS DE IDADE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA DE OURO, PRATA E BRONZE

Foi com o Grupo Feminino Margarida Malato, Mónica Lima e Yasmin Rodrigues (GCP) no Escalão 12-18, que Portugal trouxe o Ouro para casa, arrebatando todo o público presente com a sua prestação, com a qual conquistaram 27.950 pontos. Os lusos Luís Ferreira e Rita Rebelo (GCP), no Escalão 11-16, subiram também ao pódio, após terem conquistado os 27.350 pontos na final.

O Par Feminino Mara Sá e Inês Semedo (GCP) conquistou a medalha de Bronze, com os 27.350 pontos.

Restantes ginastas participantes e resultados nas Finais:

↘ Escalão 11-16

Carolina Carneiro / Joana Pinto (ACMaia)

5º lugar - 26.650 pts

Marta Nunes/Valentina Franchi/Sofia Lopes (GCP)

4º lugar - 27.550 pts

↘ Escalão 12-18

Manuel Candeias/Francisco Semedo (GCP)

4º lugar - 27.600 pts

Gustavo Sousa/Catarina Bacelar (GCP)

6º lugar - 26.780 pts



RESULTADOS 29º CAMPEONATO DA EUROPA DE GINÁSTICA ACROBÁTICA - HOLON '19

↘ Escalão Sénior

Rita Ferreira/Rita Teixeira (ACMaia)

F - Equilíbrio: 29.020 (2º lugar)

Dinâmico: 28.090 (1º lugar)

All-Around: 84.990 (1º lugar)

Frederico Silva/Henrique Silva/

Henrique Piqueiro/Miguel Silva (ACMaia)

F - Equil.: 28.900 (3º lugar)/Din.: 28.780 (1º lugar)

All-Around: 86.040 (2º lugar)

Bárbara Sequeira/Francisca Maia/Francisca Sampaio Maia (ACMaia)

F - Equil.: 29.020 (3º lugar)/Din.: 28.090 (3º lugar)

All-Around: 84.990 (3º lugar)

Bruno Tavares/Carolina Dias (ACMaia)

F - Equil.: 27.820 (4º lugar)

All-Around: 79.350 (6º lugar)

↘ Escalão 13-19

Maria Mendes/Joana Rebelo/Mariana Rocha (GCP)

F - Equil.: 28.070 (4º lugar)/Din.: 27.950 (4º lugar)

All-Around: 84.470 (4º lugar)

Maria Gaspar/Liana Asseiceiro/Filipa Henriques (GMFRL)

Q - Equil.: 23.130 (19º lugar)/Din.: 26.350 (12º lugar)



Mara Sá e Inês Semedo.

Beatriz Domingues/Leonor Cruz (GCP) PORTUGAL2

F - Equil.: 26.780 (6º lugar)/Din.: 27.060 (4º lugar)

All-Around: 81.570 (4º lugar)

Beatriz Carneiro/Bruna Gonçalves (ACMaia)

Q - Equil.: 23.830 (16º lugar)/Din.: 26.980 (6º lugar)

Diogo Ramos/Lara Silva (GMFRL)

F - Equil.: 26.750 (8º lugar)/Din.: 27.270 (7º lugar)

All-Around: 80.720 (8º lugar)

Tomás Cardoso/Marta Oliveira (GCP)

Q - Equil.: 26.680 (12º lugar)/Din.: 27.590 (8º lugar)



34º Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins

EQUIPA DE DUPLO MINITRAMPOLIM (DMT) BANHADA A BRONZE

📷 Ricardo Bufolin e FIG

Diogo Cabral, Diogo Costa, João Caeiro e Tiago Romão foram a Equipa que trouxe para casa a medalha de BRONZE depois de somados 109.300 pontos.

NA FINAL, AO CONTRÁRIO DAS PRELIMINARES, SALTARAM TRÊS DOS QUATRO GINASTAS CONSTITUINTES DA EQUIPA. No segundo dia de competição, Diogo Costa, ao lado de dois companheiros de competição da Rússia e dos Estados Unidos da América, foi o ginasta que obteve a pontuação mais alta, com 39.000 pontos. João Caeiro alcançou os 35.200 pontos e, mesmo com uma falha, não fez com que os ginastas caíssem do pódio. Tiago Romão, ginasta que alcançou uma Final Individual na mesma especialidade, com 37.100 pontos.



ROMÃO ALCANÇA FINAL

Tiago Romão classificou-se para a Final de DMT em 7º lugar. Devido a uma falha na primeira série, que resultou numa ida à proteção, o salto foi contabilizado com pontuação zero. Romão não baixou os braços e realizou uma excelente segunda série que lhe valeu os 37.600 pontos.

No Trampolim Individual Masculino, Diogo Abreu (SCP) fez 110.655 pontos e assim a SEMIFINAL para Portugal, acompanhado de Diogo Ganchinho (SCP), que fez 110.205 pontos. Também em competição esteve Pedro Ferreira (SCP) que, com uma falha obteve os



75.595 pontos. Ricardo Santos (GCST) esteve também em competição e, com duas falhas, o ginasta obteve os 69.380 pontos.

Na competição por Equipas, os quatro ginastas alcançaram o 15º lugar, com 307.010 pontos.

DIOGOS ALCANÇAM SEMIFINAL!

Diogo Ganchinho e Diogo Abreu, ambos do Sporting Clube de Portugal, estiveram presentes nas Semifinais de Trampolim Individual. Ganchinho alcançou 57.080 pontos e afirma que não se conseguiu “ter um ginasta português na Final. Esse era o grande objetivo” “para haver a possibilidade de ter dois ginastas portugueses nos Jogos”. O ginasta diz que o foco futuro é “nas próximas Taças do Mundo para conseguir a qualificação olímpica.” Abreu, que foi o melhor luso nas Preliminares, devido a uma falha conseguiu um resultado de 6.470 pontos.



RESULTADOS 34º CAMPEONATO DO MUNDO DE TRAMPOLINS - TÓQUIO '19:

↘ TRI Masculino (98 ginastas)

Diogo Abreu (SCP)

Q - 110.655 (51.975 + 56.680) - 13º lugar

SF - 6.470 - 24º lugar

Diogo Ganchinho (SCP)

Q - 110.205 (51.780 + 58.425) - 19º lugar

SF - 57.080 - 20º lugar

Pedro Ferreira (SCP)

Q - 75.595 (51.490 + 24.105) - 86º lugar

Ricardo Santos (GCST)

Q - 69.380 (34.720 + 34.660) - 89º lugar

↘ TRI Feminino (79 ginastas)

Silvia Saiote (SCP)

Q - 98.715 (46.375 + 52.340) - 33º lugar

Beatriz Martins (LGC)

Q - 98.710 (47.730 + 50.980) - 34º lugar

Mariana Carvalho (GSC)

Q - 52.560 (46.805 + 5.755) - 76º lugar

Qualificação por Equipas (22 Equipas)

Saiote / Martins / Carvalho - 249.985 - 16º lugar

↘ TRS Masculino (34 pares)

Ricardo Santos/Diogo Ganchinho

Q - 52.800 (41.860 + 10.940) - 31º lugar

↘ TRS Feminino (24 pares)

Silvia Saiote/Mariana Carvalho

Q - 83.500 (37.570 + 45.930) - 14º lugar

↘ Tumb Masculino

Frederico Rodrigues (SFEM)

Q - 66.900 (33.600 + 33.300) - 26º lugar

Diogo Vilela (GMNA)

Q - 63.100 (34.300 + 28.800) - 33º lugar

Vasco Peso (SFEM)

Q - 56.200 (27.200 + 29.000) - 39º lugar

↘ Tumb Feminino (33 ginastas)

Maria Barba (GMNA)

Q - 56.400 (26.200 + 30.200) - 27º lugar

↘ DMT Masculino (43 ginastas)

Tiago Romão (GCRAZY)

Q - 73.800 (36.600 + 37.200) - 7º lugar

F - 37.600 - 8º lugar

João Caeiro (LGC)

Q - 73.100 (36.300 + 36.800) - 10º lugar

Diogo Costa (GCV)

Q - 72.600 (34.600 + 38.000) - 15º lugar

Diogo Cabral (AAE)

Q - 70.000 (35.400 + 34.600) - 27º lugar

Final por Equipas (9 Equipas)

Costa (39.000) / **Caeiro** (33.200) /

Romão (37.100) - 109.300 - 3º lugar

↘ DMT Feminino (34 ginastas)

Diana Gago (GCMont)

Q - 67.300 (33.200 + 34.100) - 20º lugar

Inês Martins (CEDF)

Q - 65.900 (32.600 + 33.300) - 23º lugar

OURO E PRATA NOS GRUPOS POR IDADES!

Na Competição Mundial por Grupos de Idades, foi Gabriel Albuquerque (APAGL) que conseguiu a 1ª medalha para Portugal. O Ouro foi alcançado com 55.200 pontos, no Escalão 13-14, no Trampolim Individual.

Henrique Moreira (CTS) conquistou a Prata no Escalão 17-21, na Final de Duplo Minitrampolim, com 70.700 pontos numa Final que contou com a presença de mais dois portugueses, Bruno Oliveira (AAE) e João Félix (SAR). 🎖️



© FGP



27th FIG
TRAMPOLINE GYMNASTICS
WORLD AGE GROUP
COMPETITIONS
TOKYO 2019

**COMPETIÇÃO MUNDIAL POR GRUPOS DE IDADE - TOQUIO '19:****ESCALÃO 11-12**↘ **TRI Masculino** (38 ginastas)**Francisco José** (CFE)

Q - 85.170 (39.245 + 45.925) - 24º lugar

André Lopes (GCV)

Q - 83.670 (39.075 + 44.595) - 27º lugar

↘ **TRI Feminino** (34 ginastas)**Leonor Grulha** (AGCi)

Q - 83.935 (39.340 + 44.595) - 27º lugar

Teresa Valente (GSC)

Q - 82.730 (39.040 + 43.690) - 30º lugar

↘ **Tumb Masculino** (15 ginastas)**Francisco Rodrigues** (AACX)

Q - 55.900 (27.000 + 28.900) - 15º lugar

↘ **Tumb Feminino** (22 ginastas)**Rita Valente** (SFEM)

Q - 57.700 (29.300 + 28.400) - 13º lugar

↘ **DMT Masculino** (23 ginastas)**Francisco José** (CFE)

Q - 63.300 (32.000 + 31.300) - 13º lugar

João Mota (CPSBM)

Q - 59.900 (29.600 + 30.300) - 18º lugar

Francisco Reis (AAC)

Q - 59.100 (31.100 + 28.000) - 19º lugar

↘ **DMT Feminino** (21 ginastas)**Teresa Valente** (GSC)

Q - 60.700 (29.900 + 30.800) - 11º lugar

Maria Silva (TCL)

Q - 59.000 (31.000 + 28.000) - 14º lugar

Inês Reis (SFRUA)

Q - 48.200 (20.900 + 27.300) - 21º lugar

ESCALÃO 13-14↘ **TRI Masculino** (60 ginastas)**Gabriel Albuquerque** (APAGL)

Q - 98.430 (44.965 + 53.465) - 4º lugar

F - 55.220 - 1º lugar

Álvaro Forno (GCST)

Q - 92.215 (42.685 + 49.530) - 24º lugar

Martim Botelho (AACX)

Q - 88.720 (41.085 + 47.635) - 35º lugar

↘ **TRI Feminino** (34 ginastas)**Francisca Santos** (CTS)

Q - 84.885 (38.945 + 45.940) - 40º lugar

Margarida Pinheiro (CTS)

Q - 84.275 (39.235 + 45.040) - 43º lugar

Diana Silva (TCL)

Q - 83.810 (40.440 + 43.370) - 44º lugar

↘ **TRS Masculino** (21 pares)**Martim Botelho/Bruno Vasconcelos** (AACX/SFGP)

Q - 25.160 - 17º lugar

Alex Morar/Gabriel Albuquerque (APAGL)

Q - 5.090 - 21º lugar

↘ **TRS Feminino** (11 pares)**Rita Vieira/Diana Silva** (TCL)

Q - 42.910 - 12º lugar

Francisca Santos/Margarida Pinheiro (CTS)

Q - 8.790 - 23º lugar

↘ **Tumb Masculino** (28 ginastas)**Gonçalo Nunes** (SFEM)

Q - 64.500 (32.000 + 32.500) - 4º lugar

F - 30.400 - 8º lugar

Diogo Gomes (GMNA)

Q - 59.600 (29.400 + 30.200) - 22º lugar

Francisco Labiza (CPSBM)

Q - 57.900 (28.900 + 29.000) - 24º lugar

↘ **Tumb Feminino** (29 ginastas)**Inês Gracio** (VFC)

Q - 61.000 (30.600 + 30.400) - 17º lugar

Matilde Santos (GMNA)

Q - 60.600 (30.300 + 30.300) - 19º lugar

Lara Nogueira (AAC)

Q - 59.100 (29.600 + 29.500) - 21º lugar

↘ **DMT Masculino** (27 ginastas)**Francisco Labiza** (CPSBM)

Q - 60.600 (28.700 + 31.900) - 19º lugar

Gabriel Albuquerque (APAGL)

Q - 57.100 (23.100 + 34.000) - 21º lugar

↘ **DMT Feminino** (30 ginastas)**Marta Silva** (GCV)

Q - 61.900 (32.000 + 29.900) - 13º lugar

Maria Nunes (SFGP)

Q - 61.800 (30.600 + 31.200) - 14º lugar

Matilde Almeida (AAC)

Q - 59.900 (30.200 + 29.700) - 16º lugar

Maria Monteiro (AAC)

Q - 50.900 (29.800 + 20.400) - 26º lugar

ESCALÃO 15-16↘ **TRI Masculino** (76 ginastas)**Miguel Marianito** (LGC)

Q - 97.150 (43.780 + 53.370) - 15º lugar


Gonçalo Alves (SCP)

Q – 92.805 (43.370 + 49.435) – 31º lugar

 ↘ **TRI Feminino** (67 ginastas)

Margarida Carreiro (SAR)

Q – 87.440 (40.345 + 47.095) – 41º lugar

Beatriz Noras (GSC)

Q – 87.160 (39.360 + 47.800) – 42º lugar

Alice Nobre (LGC)

Q – 87.105 (40.525 + 46.580) – 43º lugar

Margarida Amado (TCL)

Q – 66.590 (41.865 + 24.725) – 61º lugar

 ↘ **TRS Masculino** (28 ginastas)

André Dias/Miguel Marianito (CEDF/LGC)

Q – 29.660 – 23º lugar

 ↘ **TRS Feminino** (25 ginastas)

Beatriz Noras/Carolina Vaz (GSC/CTS)

Q – 40.630 – 20º lugar

 ↘ **Tumb Masculino** (23 ginastas)

André Palma (SFEM)

Q – 62.100 (30.900 + 31.200) – 16º lugar

 ↘ **DMT Masculino** (40 ginastas)

André Dias (CEDF)

Q – 59.200 (23.600 + 35.600) – 30º lugar

Afonso Balrôa (GMNA)

Q – 57.400 (34.600 + 22.800) – 33º lugar

Tomás Pinto (GCMont)

Q – 56.400 (22.900 + 33.500) – 35º lugar

 ↘ **DMT Feminino** (29 ginastas)

Bruna Vitorino (CCRAM)

Q – 61.500 (31.300 + 30.200) – 11º lugar

Ana Soares (SFRUA)

Q – 51.400 (30.400 + 21.000) – 24º lugar

Rita Abrantes (AAC)

Q – 51.300 (29.500 + 21.800) – 26º lugar

ESCALÃO 17-21

 ↘ **TRI Masculino** (66 ginastas)

Rúben Tavares (AGSi)

Q – 105.070 (48.900 + 56.170) – 5º lugar

F – 53.155 – 7º lugar

Lucas Santos (CTS)

Q – 100.510 (45.200 + 55.310) – 20º lugar

Gonçalo Martins (APAGL)

Q – 64.455 (47.285 + 17.170) – 57º lugar

 ↘ **TRI Feminino** (54 ginastas)

Bruna Li (SCP)

Q – 89.665 (43.505 + 46.150) – 25º lugar

Ana Oliveira (LGC)

Q – 84.785 (38.400 + 46.385) – 37º lugar

 ↘ **TRS Masculino** (31 pares)

Miguel Magalhães/Afonso Fernandes (SCP)

Q – 44.520 – 15º lugar

Rúben Tavares/Gonçalo Martins (AGSi/APAGL)

Q – 15.400 – 23º lugar

 ↘ **TRS Feminino** (22 pares)

Sara Guido/Alice Nobre (LGC)

Q – 42.300 – 11º lugar

 ↘ **Tumb Masculino** (30 ginastas)

Henrique Nascimento (ACC)

Q – 59.800 (28.400 + 31.400) – 23º lugar

Paulo Fernandes (ADL)

Q – 59.100 (29.800 + 29.300) – 25º lugar

Miguel Faria (GMNA)

Q – 56.300 (27.100 + 29.200) – 27º lugar

Leonardo Fialho (AACX)

Q – 48.400 (24.100 + 24.300) – 30º lugar

 ↘ **Tumb Feminino** (33 ginastas)

Margarida Agostinho (SFEM)

Q – 63.100 (30.700 + 32.400) – 10º lugar

Daniela Santos (SFEM)

Q – 59.800 (29.800 + 30.000) – 18º lugar

 ↘ **DMT Masculino** (38 ginastas)

Henrique Moreira (CTS)

Q – 70.800 (36.100 + 34.700) – 3º lugar

F – 70.700 (35.400 + 35.300) – 2º lugar

Bruno Oliveira (AAE)

Q – 70.700 (34.900 + 35.800) – 4º lugar

F – 69.000 (33.600 + 35.400) – 4º lugar

João Félix (SAR)

Q – 70.200 (36.300 + 33.900) – 8º lugar

F – 56.700 (23.200 + 33.500) – 8º lugar

Diogo Fernandes (AAC)

Q – 68.400 (34.400 + 34.000) – 18º lugar

 ↘ **DMT Feminino** (25 ginastas)

Sara Guido (LGC)

Q – 66.800 (33.400 + 33.400) – 1º lugar

F – 55.000 (22.200 + 32.800) – 7º lugar

Ana Oliveira (LGC)

Q – 66.300 (32.700 + 33.600) – 6º lugar


F – 33.000 – 8º lugar

Sofia Pereira (SFGP)

Q – 64.600 (32.600 + 32.000) – 14º lugar

Maria Carvalho (TCL)

Q – 64.300 (31.500 + 32.800) – 15º lugar



PREPARAÇÃO RUMO A TÓQUIO 2020

José Ferreirinha
Treinador Nacional de
Ginástica Artística Feminina.

APÓS A QUALIFICAÇÃO DA FILIPA MARTINS, PARA OS JOGOS OLÍMPICOS DE 2020 há que pensar na respetiva preparação, a qual, dadas as circunstâncias que caracterizam o estado atual da ginasta, necessita do envolvimento diversos meios e intervenção de diferentes áreas associadas e complementares ao treino desportivo de alto rendimento.

Importa referir que o resultado obtido pela Beatriz Cardoso a colocam como efetiva reserva ou suplente da Filipa para os Jogos de Tóquio, pelo que consideramos relevante o apoio para que esta ginasta possa acompanhar todo o processo desta preparação. Isso exige igualmente meios necessárias, pelo que a FGP reivindicou já tais apoios ao Comité Olímpico de Portugal, justificando a necessidade de ter as 2 ginastas preparadas, apesar de só 1 poder participar. Consideramos, inclusive, que tal acompanhamento beneficiará a preparação da Filipa.

Assim, no que respeita à **preparação técnica**, passamos já por uma reflexão sobre as últimas prestações da ginasta, procurando identificar objetivamente o que esteve bem e interessa manter e o que esteve mal para ser ajustado. Com base nessa reflexão deveremos definir no mais breve prazo quais os objetivos técnicos em termos de exercícios de competição a preparar para Tóquio.

A Filipa tem declarado como objetivo, que é da FGP também, a qualificação para a final *All Around*, o que implica pontuações superiores às que conseguiu nas últimas competições.



CAM

Para o efeito deverá estar preparada para se apresentar mais consistente e segura, mas também com exercícios de maior dificuldade em alguns aparelhos. Além da introdução de uma dupla pirueta no Salto “Yurtchenko”, nos restantes aparelhos estamos ainda a estudar diferentes possibilidades de incrementar a dificuldade dos exercícios, pequenos ajustes de ligações bonificadas e, acima de tudo, procurar soluções que a permitam treinar mais, ou seja, repetir mais as rotinas que deverá apresentar. Quanto à Beatriz, trata-se de uma evolução generalizada em todos os aparelhos, com especial relevância o desenvolvimento das capacidades necessárias para apresentar saltos gímnicos com maior amplitude na Trave e no Solo.


Para a concretização da preparação técnica descrita esperamos contar com o **apoio médico e fisioterapêutico** devidamente planeado de forma a que as ginastas estejam preparadas para suportar as cargas de treino necessá-

rias em função dos objetivos traçados. Mais treino e maior repetição requerem níveis de disponibilidade física que a Filipa não tem tido sempre, e deverá passar a ter.

O controlo **nutricional e de suplementação energética** também são essenciais para os níveis esperados de disponibilidade física durante a preparação, para o qual esperamos poder contar com o apoio de profissionais com experiência de preparações do passado, onde também equacionamos explorar possível apoio na área da **Psicologia**. Os testemunhos de grandes atletas portuguesas relatam a importância de tal apoio nas suas carreiras e o COP tem reforçado bem a sua relevância.

Em termos de **preparação competitiva**, as ginastas deverão participar nas principais competições nacionais, no Campeonato da Europa em abril e possivelmente numa Taça do Mundo em junho, um mês antes dos Jogos. Como complemento e adicionalmente

aos **estágios** programados da seleção nacional, pretendemos ir ao Japão no início do ano para treinar nos aparelhos da competição, aproveitando para experienciar as alterações esperadas do fuso horário, ambiente, etc. Seria ainda desejável um outro período de treino em local que disponibilize aparelhos iguais aos que serão utilizados em Tóquio.

Por fim, estamos atentos a todas as preocupações e recomendações do COP relativas às condições climáticas (temperatura e humidade elevadas) e consequentes cuidados de hidratação, bem como aos cuidados e procedimentos para uma viagem que minimize as perturbações da alteração do ritmo circadiano da atleta. 



QUEM É...

BÁRBARA SEQUEIRA

NOME COMPLETO

Bárbara Catarina da Silva Sequeira

IDADE

23

COMECEI A FAZER GINÁSTICA...

Aos 4 anos

QUE FRASE TE DEFINE?

A winner is a dreamer who never gives up

COR PREFERIDA

Preto

COMO ENTRASTE PARA A GINÁSTICA?

Fui convidada a experimentar pelos meus treinadores enquanto faziam uma visita ao meu colégio.

QUEM TE INSPIRA MAIS NA GINÁSTICA?

Lourenço França.

O QUE GOSTAVAS DE PODER FAZER PELA GINÁSTICA?

Torná-la olímpica e dar mais apoios aos atletas.

OLHANDO PARA A TUA CARREIRA: O MELHOR E O PIOR MOMENTO

MELHOR MOMENTO: World Games, Campeonato da Europa 2013 e 2019 e Jogos Europeus

PIOR MOMENTO: quando saí.

QUE CONSELHO DARIAS A UM JOVEM QUE GOSTAVA DE TER UMA CARREIRA COMO A TUA?

Sonha, cria objetivos e não desistas deles.

SE FOSSES PRESIDENTE DA REPÚBLICA, QUAL ERA A PRIMEIRA COISA QUE MUDAVAS?

Apoios no desporto, não só futebol. Mais recursos para problemas sociais.

SE PUDESSES INVENTAR UMA COISA, O QUE SERIA E QUAL A SUA FUNÇÃO?

O rejuvenescedor, rejuvenescer o corpo e a mente. Curava tudo.

SE ESCREVESSES UMA AUTOBIOGRAFIA, QUAIS SERIAM OS TÍTULOS DOS CAPÍTULOS?

O crescimento

A queda

A aprendizagem

O caminho a seguir

SE FOSSES UM OBJETO, QUAL SERIA?

Um livro.

SE FOSSES UM ANIMAL, QUAL SERIA?

Cão.

SE PUDESSES LIGAR PARA A BÁRBARA DO PASSADO, O QUE LHE DIRIAS?

Continua assim que vais bem.

SE NÃO PRECISASSES DE DORMIR, EM QUE GASTARIAS O TEU TEMPO?

A viajar, a ler, a comer e a tentar dormir.

COMO RELAXAS AO FINAL DO DIA?

Medito.

O QUE FARIAS SE SOUBESSES QUE NINGUÉM TE IA JULGAR POR ISSO?

Dava um discurso polémico.

COMO ACHAS QUE OS TEUS PAIS TE DESCREVEM?

Forte, lutadora, preguiçosa e mau feito.

QUAL É A HISTÓRIA DA TUA VIDA?

Nasci cheia de amor e num castiçal, saí do castiçal e comecei a crescer, a aprender e a treinar, errei, caí, levantei-me, sonho, tento conquistar e quero continuar a aprender até o coração parar. Espero continuar a errar e a aprender com isso mesmo. Nunca viver na zona de conforto, ou pelo menos quase nunca.

O QUE É QUE TODA A GENTE DEVA FAZER PELO MENOS UMA VEZ NA VIDA?

Sair da zona de conforto.

PELO QUE GOSTARIAS DE SER LEMBRADA?

Pelo meu percurso na ginástica e por ser uma boa psicóloga no desporto. Marcar a diferença na vida de atletas.

QUEM É A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA TUA VIDA E PORQUÊ?

Os meus pais, porque tenho a certeza que faça bem ou mal não me abandonam e me dizem sempre as verdades.

O QUE MENOS GOSTAS EM TI?

Insegurança

NÃO VIVO SEM...

amor

NÃO SAIO DE CASA SEM...

o meu BI

EU ESTOU...

feliz

UM LIVRO:

DSM-V

UM FILME:

Voando sobre o ninho de cucos





MELANIE DE JESUS DOS SANTOS

CAMPEÃ EUROPEIA

DE GINÁSTICA ARTÍSTICA



“DESMANCHÁMOS A JUMP E EU RENASCI DAS CINZAS COM A MP”

Entrevista a Mariana Pedro – MP Gymnastics

 Vitor Borges

gymania - Quem é a Mariana e como é que chegou até aqui?

Eu não seria a Mariana se não fosse a Ginástica e, portanto, tenho sempre de começar por aí. Cresci numa casa onde a minha mãe era muito exigente comigo e eu tinha de ser a melhor em tudo o que acabou por me definir. Sempre fui ensinada a não desistir de nada. Isso era impensável.

“TENTO FAZER O MELHOR POSSÍVEL NEM QUE ME MATE E ME ESFOLE. MAS TEM DE DAR. A MARIANA É ISSO.”

gymania - Como surgiu esta ideia e esta paixão?

A ideia começou como JUMP, que foi a Tese de Mestrado da minha ex-sócia, mas que não resultou e ela desistiu. Quando a JUMP terminou, achei que não podia morrer uma ideia assim. A JUMP foi uma ideia com base na falta do tipo de produtos. As pessoas treinavam de calções pretos e t-shirts largas, que não

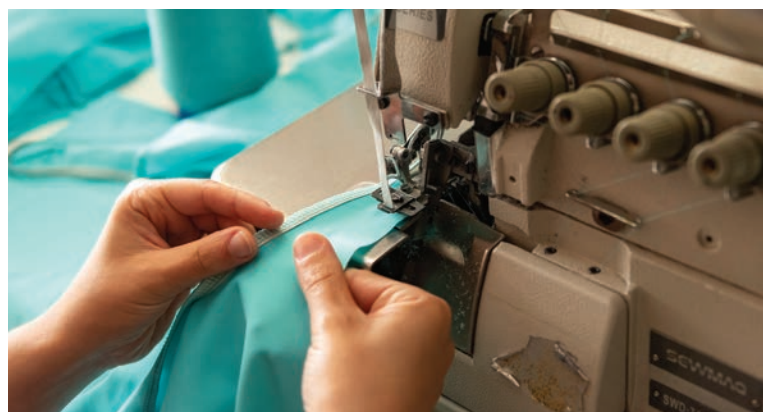
davam jeito e não tinham nada a ver com o que se usava nas provas. Depois vestíamos o maillot e passávamos 5 minutos, antes de entrar em praticável, a ajeitá-lo porque ninguém estava habituado a o usar. Então, desmanchámos a JUMP e eu renasci das cinzas com a MP.

gymania - Quando foi fundada a MP e quantas pessoas lá trabalham?

Em 2016 e trabalham 3 pessoas a contar comigo. Tenho 2 pessoas que fazem a Gestão Operacional das encomendas, das redes sociais, do site e dos clientes. Depois, há muita gente externa à marca: na Produção, no Design e na parte dos cristais que pomos nos fatos.

gymania - O teu público não é só português. Como é que explicas este fenómeno?

Os meus 1ºs clientes internacionais foram no MIAC, pois é uma prova que tem montes de gente de fora. Apesar de existirem outras marcas de maillots de ginástica, fora de Portugal,




senti que os ginastas nunca tinham visto nada deste género. E realmente não há marcas iguais à MP. Temos 2 revendedores no Reino Unido. Um deles foi através de 1 treinadora de um clube que me conheceu no MIAC. Foi assim que as minhas peças foram lá parar pela 1ª vez. Depois, eu estou a morar em Israel e acabei por levar para lá a MP. Entretanto, houve alguém no Instagram que também me abordou para levar a MP para a Holanda e agora vendo muito para lá.

gymania - Qual é o objetivo da MP?

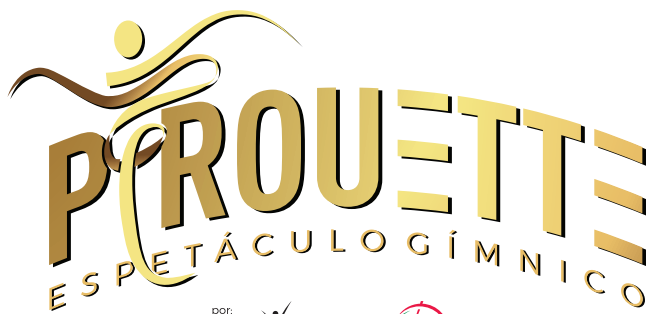
Neste momento, abrir uma loja. Sei que podia falar de uma coisa mais abrangente, mas isso já é mais complicado. Tínhamos 2 revendedores, em Lisboa, que serviram para perceber que as pessoas precisam de um ponto fixo nesta fase da marca cá e, então, esse é o nosso objetivo. Isso implica ter tudo organizado, interligar o site com a loja, gerir como é que se vai para os pontos de venda quando se tem uma loja aberta. Isso faz com que eu esteja, outra vez, focada em Portugal pois acho que isso me vai dar pano para mangas.

“EU ACHO QUE O MAIS IMPORTANTE É SENTIRMOS QUE, JUNTOS, CONSEGUIMOS TRABALHAR EM PROL DA GINÁSTICA.”

gymania - Tu trabalhas com os ginastas da Seleção Nacional. Qual é a ligação que tens com eles?

Há uns com quem tenho ligações mais fortes, mas eu admiro-os a todos. Eu fiz parte da Seleção Nacional em Júnior. Em Sénior, tentei por tudo e não consegui. Sei que é difícil e é preciso um talento e dedicação enormes. Eu digo a alguns que sou fã. É um prazer trabalhar com eles, seja numa sessão fotográfica, seja para eles comunicarem a marca nas redes sociais, seja eles a ajudarem-me a desenvolver produtos, como aconteceu com a quadra do ACMaia, por causa das calças masculinas. Eu acho que o mais importante é sentirmos que, juntos, conseguimos trabalhar em prol da Ginástica. Neste caso, acho que eles sentiram que estavam a fazer algo, não para ajudar a MP, mas para ajudar a disciplina. 

PORTIMÃO PALCO DE MAGIA COM O



A cidade algarvia foi palco da muita magia com o espetáculo Pirouette, na sua grande estreia do espetáculo e de casa cheia.

 Vitor Borges

AS BANCADAS DO ARENA ENCHERAM-SE NÃO SÓ DOS AMANTES DA GINÁSTICA COMO DAQUELES QUE QUISERAM MATAR A SUA CURIOSIDADE SOBRE A MODALIDADE - e o público saiu satisfeito deste que foi um momento caracterizado pelo dinamismo, que gerou um grande sentimento de surpresa em todos os presentes, que não contavam com algo que demonstrasse tão genuinamente aqueles que são os valores gímnicos.

“PIROUETTE é uma caligrafia de corpos, uma aguarela em movimento, uma reinvenção da plasticidade e da beleza no desporto. É Ginástica em todas as suas expressões e um espelho dos valores primordiais do Olimpismo. Uma energia em estado puro capaz de nos fazer voar. É um espírito que nos une, um modo de estar em harmonia com a vida e com os outros, um imaginário forjado sonho-a-sonho por cada ginasta.”

A todos os ginastas, treinadores, colaboradores, espetadores, convidados, amigos e familiares, o nosso sincero agradecimento por este dia tão especial:

- Academia CantanhedeGym;
- Associação Desportiva Parque das Nações;
- Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé;
- Clube de Ginástica de Almada;
- Clube de Instrução e Recreio Mexilhoirense;
- Clube Desportivo da Escola Secundária Miguel Torga;
- Clube Naval Setubalense;
- Colégio São João de Brito;
- Gimnofrielas;
- Ginásio Clube Português;
- Lisboa Ginásio Clube;
- Multidesportos Clube de Portimão;
- Sport Lisboa e Benfica;
- Sporting Clube de Portugal;
- Vitória Futebol Clube.

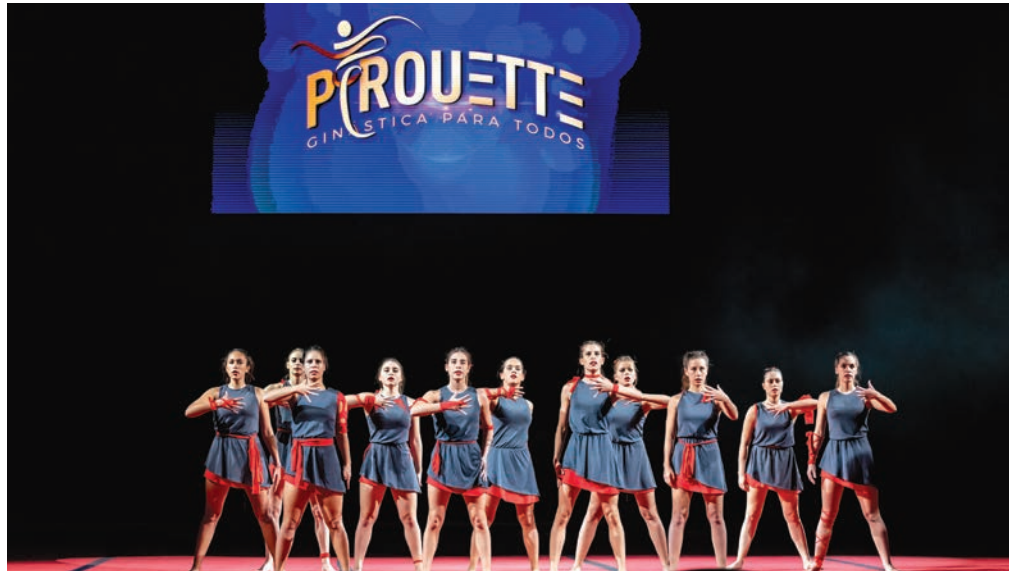
Em breve, estes ginastas vão mostrar de novo a magia Pirouette.

Fique atento!

25 de janeiro | Elvas

22 de fevereiro | Odivelas

29 de fevereiro | Anadia





GALA DO 69.º ANIVERSÁRIO

DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

 Vitor Borges

Por mais um ano se celebrou o Aniversário FGP e, desta vez, a FESTA foi em grande pelo facto de, pela 1ª vez, a mesma estar aberta ao público e por se ter seguido a FANTÁSTICA reedição do Odus, no Pavilhão Multiusos de Odivelas. Foi na Gala Anual que homenageámos os nossos heróis, por tudo aquilo que são e dedicam a um fim comum: a Ginástica!



Medalha de Dedicção

↘ *GINÁSTICA AERÓBICA*

João Salvado,
Rui Cardoso e
Raquel Eusébio.

↘ *JUIZ GINÁSTICA RÍTMICA*

Gabriela Salvador

↘ *JUIZ GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA*

Lina Mendes

Medalha de Bons Serviços

↘ *GINASTAS*

Rita Ferreira, Ana Teixeira,
Francisca Maia,

Francisca Sampaio Maia,
Miguel Silva,
Henrique Silva,
Frederico Silva,
Henrique Piqueiro,
Tiago Romão e
Diogo Cabral.

↘ *TREINADORES*

José Ferreirinha,
Ana Martins,
João Rito e
José Emanuel Rocha.

↘ *JUÍZES*

João Marques,
João Oliveira e
Sara Piscarreta.

↘ *ASSOCIAÇÕES DE GINÁSTICA DE:*
Lisboa, Santarém, Algarve, Centro,
Distrito de Leiria, Distrito de Setúbal,
Douro e Dão e Norte.

↘ *CLUBES*

Academia CantanhedeGym,
All4Gym - Associação Gímnica de Águeda,
Amadora Gimno Clube,
Associação de Pais e Amigos da
Ginástica de Loulé,
Centro Norton de Matos,
Clube Desportivo da Escola Secundária
Miguel Torga,
Escola Gímnica de Aveiro,
GimnoFrielas - Associação Desportiva,
Cultural e Social de Frielas e
Ginásio Clube da Maia.



- ↘ Câmara Municipal da Maia,
Câmara Municipal de Anadia e
Câmara Municipal de Guimarães
- ↘ Isilda Maria Vargues Gomes
- ↘ Bruno Oliveira

Medalha de Mérito e Bons Serviços

- ↘ Acro Clube da Maia
- ↘ Clube de Atividades Gímnicas de Ponta Delgada
- ↘ Ginásio Clube Vilacondense

Colar de Valor, Mérito e Bons Serviços

- ↘ Ida Pereira

PRÉMIOS

CLUBE DO ANO

- ↘ Associação Académica de Coimbra

CLASSE DE GINÁSTICA PARA TODOS DO ANO

- ↘ FOX
[Clube Desportivo da Escola Secundária Miguel Torga]
- ↘ Mãe d'Água
[Ginásio Clube Português]
- ↘ Top Acrogym
[Gimnofrietas]

DIRIGENTE DO ANO

- ↘ Sónia Silva Alves
[Presidente – Acro Al-Buhera – Clube de Ginástica de Albufeira]

TREINADOR DO ANO

- ↘ Lourenço França
[Acro Clube da Maia]

TREINADORA REVELAÇÃO DO ANO

- ↘ Joana Delgado
[Boavista Futebol Clube]

JUÍZ DO ANO

- ↘ Ana Lúcia Zacarias
[Ginástica Acrobática]

GINASTAS DO ANO

- ↘ Ana Filipa Martins
[Ginástica Artística Feminina]
- ↘ Petrix Barbosa
[Ginástica Artística Masculina]





- ↳ **Diogo Ganchinho**
[Ginástica de Trampolins]
- ↳ **Sara Silva**
[Ginástica Aeróbica]
- ↳ **Tiago Romão**
[Ginástica de Trampolins]
- ↳ **Bárbara Sequeira,**
Francisca Maia,
Francisca Sampaio Maia
[Ginástica Acrobática]
- ↳ **Carolina Dias,**
Bruno Tavares
[Ginástica Acrobática]
- ↳ **Miguel Silva,**
Henrique Silva,
Henrique Piqueiro,
Frederico Silva
[Ginástica Acrobática]

- ↳ **Rita Ferreira, Ana Teixeira**
[Ginástica Acrobática]
- ASSOCIAÇÃO TERRITORIAL DO ANO*
- ↳ **Associação de Ginástica de Lisboa**
- PRÉMIO GINÁSTICA SOLIDÁRIA*
- ↳ **Ginástica com Todos - Hugo Mendes**
[Associação de Ginástica do Algarve]
- PRÉMIO RECONHECIMENTO*
- ↳ **Câmara Municipal de Odivelas**
 - ↳ **Câmara Municipal de Portimão**
 - ↳ **MP Gymnastics**
 - ↳ **A Bola**
 - ↳ **Diário de Notícias**
 - ↳ **O Jogo**
 - ↳ **Record**

- JORNALISTA DO ANO*
- ↳ **Alexandra Oliveira**
[LUSA]

- PRÉMIO CARREIRA*
- ↳ **Mariana Pitrez**
 - ↳ **Diogo Romero**
 - ↳ **Simão Almeida**

E DEPOIS DA GALA... →



ODUS

A "NOITE DE PORTUGAL" EM ODIVELAS

A reedição do Odus juntou, no Multiusos de Odivelas, os mesmos 900 ginastas que estiveram em Dornbirn (AUT), na Gymnaestrada e foi um SUCESSO.

Todos os ginastas vestidos a rigor, com um jogo de luzes que não deixou ninguém indiferente, que permitiu que o público se deixassem levar por cada portal com a ajuda de Gymmy, Odus e Arya. Uma história e viagem sem igual, repletos de Ginástica.

É possível ver-se em palco participantes com idades entre os 8 e os 80 anos que, num espetáculo sem pausas entre os atos, levou todos os envolvidos e a assistência encontro ao lema: TOGETHER, WE ARE ONE!

O Final juntou todos os ginastas e treinadores para uma emotiva despedida daquele que foi um ano repleto de COR, VIAGENS e PAIXÃO através do mundo que a todos os une, a Ginástica.

Obrigada a todos os que fizeram parte desta grande aventura! 💎





TOGETHER, WE WERE ONE!

[JUNTOS FOMOS UM!]





A ANTIDOPAGEM NO DESPORTO

A PROMOÇÃO DO DESPORTO É UM TEMA ATUAL E EM CONSTANTE ATUALIZAÇÃO. Historicamente, Portugal tem dedicado atenção à temática, tendo subscrito dois instrumentos internacionais relevantes: a *Convenção contra o Doping*, iniciativa do Conselho da Europa, em 1994, e a *Convenção Internacional contra a Dopagem no Desporto*, da UNESCO, em 2007, vinculando-se ao combate à dopagem no Desporto e às práticas antidessportivas.

No âmbito das mais recentes alterações aos instrumentos internacionais que regulam o combate à dopagem no contexto desportivo, foram identificadas necessidades de adequar as normas estabelecidas no ordenamento jurídico português ao Código Mundial Antidopagem, da *World Anti-Doping Agency*, de 2015.

Neste sentido, no dia 10 de outubro entrou em vigor o novo regime antidopagem no Desporto, a Lei n.º 111/2019, de 10 de setembro.

As recentes alterações permitem, por um lado, o reforço da autonomia das análises laboratoriais de dopagem e, por

outro, que a autoridade nacional antidopagem – a Autoridade Antidopagem de Portugal – seja verdadeiramente independente. A lei prevê também a criação do Colégio Disciplinar Antidopagem, a que atribui competência disciplinar.

A legislação nacional acomoda as recomendações internacionais sobre a independência operacional das organizações nacionais antidopagem e sobre a garantia da independência dos órgãos de audição e promoção de decisões em casos antidopagem.

A par das alterações funcionais e de organização, o novo regime prevê maior eficiência nos processos disciplinares bem como a garantia de que as sanções aplicadas estão de acordo com o estabelecido nos instrumentos internacionais.

De entre as novas medidas aprovadas destacam-se ainda a obrigação de as federações desportivas possuírem disposições regulamentares sobre o combate à dopagem e a obrigação de publicitação das decisões disciplinares, elemento dissuasor fundamental no combate às práticas antidessportivas.

A função ética e social do Desporto é incompatível com práticas antidessportivas, individuais ou coletivas, que desvirtuam a dignidade e finalidade do desportista e a corrupção da ordem desportiva pública. A lealdade é um valor essencial na prática desportiva e é nesse sentido que se deve compreender o novo regime antidopagem, instrumento relevante no combate à dopagem, enquanto problema social relacionado com o Desporto e a Atividade Física. ♦

André Feiteiro, Advogado Estagiário e **Joana Fuzeta da Ponte**, Advogada na **Macedo Vitorino & Associados**

O presente artigo reflete apenas a opinião pessoal do seu autor, não vinculando a Macedo Vitorino & Associados. As opiniões expressas neste artigo que versam sobre assuntos jurídicos são de carácter genérico, pelo que não deverão ser consideradas como aconselhamento profissional. Caso necessite de aconselhamento jurídico sobre estas matérias deverá contactar um advogado. Caso seja cliente da Macedo Vitorino & Associados, pode contactar-nos através de email dirigido a mva@macedovitorino.com

Double Serum

21 extratos de plantas para o nosso mais poderoso concentrado antienvelhecimento.
Após 7 dias: luminosidade imediata, poros e rímulas atenuados, pele visivelmente rejuvenescida.*



*Teste de satisfação - painel multiétnico - 362 mulheres.

CLARINS.COM

Tudo por si.

CLARINS

VENCEDOR DE UM CONCURSO EUROPEU

GINÁSTICA

COM TODOS

 Direitos reservados

A CONQUISTA DO CONCURSO PERMITE EVIDENCIAR PORTUGAL COMO UM EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS ATRAVÉS DO DESPORTO. Gera visibilidade e, conseqüentemente, mais apoios, que permitirão expandir a área de atuação do projeto. O grande objetivo é que este se torne um projeto nacional e, quem sabe, internacional.

Foi no processo natural de crescimento da Ginástica com Todos que surgiu a participação no concurso, que contou com 144 projetos de toda a Europa. Os grandes vencedores, para além do projeto português, foram “Rocking Inclusion!”, da Alemanha, e “Job Goals – Education trough Football”, da Áustria.

O Ginástica com Todos começou por ser desenhado para pessoas com dificuldades intelectuais e de desenvolvimento, mas hoje contempla também as dificuldades motoras, a paralisia cerebral e a deficiência visual. Acolhe mais de 70 pessoas e continua a crescer a olhos vistos.

Depois de, em 2011, ter sido criada uma classe de Ginástica Acrobática com os clientes da Associação Algarvia de Pais e Amigos de Crianças Diminuídas Mentais (AAPACDM), criaram o seu próprio festival gímnico, para se darem a conhecer. Nesse ano, foram a Guimarães participar na Festa Nacional da Ginástica. Fizeram parte da Gala Professor Henrique Reis Pinto e ganharam o Prémio da Ginástica Solidária.

O projeto, criado por Hugo Mendes, voou do Algarve até Bruxelas, onde se sagrou um dos 3 vencedores do concurso europeu Beinclusive EU Sport Awards, destinado a projetos de inclusão através do Desporto.




“Em 2013 decidimos que se Maomé não vai à montanha, a montanha vai a Maomé”

Em 2014 aconteceu a 1ª participação num Torneio de Ginástica Acrobática. Em 2015 foi criado um Regulamento próprio e, em 2016, pela 1ª vez, um ginasta em cadeira de rodas participou numa competição. Em 2017, o Acro AL-Buhera criou uma classe de Ginástica Acrobática Adaptada e Inclusiva.

O Ginástica com Todos tem mostrado que a Ginástica pode ser verdadeiramen-

te inclusiva e que, para além de promover a Arte, ajuda pessoas com deficiência a aumentarem a sua autoestima, a melhorar o seu bem-estar e das famílias e a criar uma comunhão entre os que têm e os que não têm qualquer limitação.

“Agora é difícil parar este comboio. O futuro da Ginástica Adaptada será sempre a ganhar dimensão, projeção e participantes” 



4th WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

LISBON // PORTUGAL
13-17 JULY 2021



2021
VEMO-NOS EM LISBOA





2020 COUNTDOWN

JANEIRO

ACROBÁTICA

- ↘ 17 a 19 - Twist Acro Cup
- ↘ 25 e 26 - VIII Open da Maia, Maia

FEVEREIRO

AERÓBICA

- ↘ 01 e 02 - Taça de Portugal

ACROBÁTICA

- ↘ 08 e 09 - Taça de Portugal

RÍTMICA

- ↘ 15 e 16 - Taça de Portugal e I Open de Conjuntos

TRAMPOLINS

- ↘ 15 e 16 - Taça do Mundo, Baku (AZB)

ARTÍSTICA (Feminina e Masculina)

- ↘ 22 e 23 - Taça de Portugal

MARÇO

ARTÍSTICA (Feminina e Masculina)

- ↘ 05 a 07 - Torneio Internacional, Lisboa (POR)
- ↘ 21 e 22 - Torneio Internacional, Estugarda (GER)

ACROBÁTICA

- ↘ 06 a 08 - Taça do Mundo, Maia (POR)

RÍTMICA

- ↘ 12 a 15 - Torneio Internacional, Lisboa (POR)

INSTITUCIONAL

- ↘ 14 - Assembleia Geral

TEAMGYM

- ↘ 21 e 22 - Campeonato Nacional

AERÓBICA

- ↘ 27 a 29 - Taça do Mundo, Cantanhede (POR)

TRAMPOLINS

- ↘ 28 e 29 - Sporting All Around Cup (POR)

ABRIL

ACROBÁTICA

- ↘ 03 a 05 - Taça do Mundo, Burgas (BUL)

- ↘ 10 a 12 - Taça do Mundo, Puurs (BEL)

- ↘ 18 e 19 - Campeonato Nacional 1ª Divisão

AERÓBICA

- ↘ 04 e 05 - Campeonato Nacional 1ª Divisão

- ↘ 17 a 19 - Taça do Mundo, Tóquio (JPN)

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↘ 03 a 05 - Gym for Life Portugal

RÍTMICA

- ↘ 03 a 05 - Taça do Mundo, Pesaro (ITA)

- ↘ 04 e 05 - Campeonato Nacional Base e II Open Conjuntos

- ↘ 10 a 12 - Taça do Mundo, Sofia (BUL)

- ↘ 17 a 19 - Taça do Mundo, Tashkent (UZB)

- ↘ 24 a 26 - Taça do Mundo, Baku (AZE)

ARTÍSTICA (Feminina e Masculina)

- ↘ 18 e 19 - Campeonato Nacional 1ª Divisão e Open

- ↘ 25 e 26 - Gymsport

ARTÍSTICA (Feminina)

- ↘ 30 a 03 Maio - Campeonato da Europa, Paris (FRA)

TRAMPOLINS

- ↘ 18 e 19 - Campeonato Nacional

- ↘ 24 e 25 - Taça do Mundo, Brescia (ITA)

MAIO

TRAMPOLINS

- ↘ 01 a 03 - Campeonato Nacional Base

- ↘ 07 a 10 - Campeonato da Europa, Gotemburgo (SWE)

- ↘ 30 e 31 - Sementes de Excelência

RÍTMICA

- ↘ 01 a 03 - Campeonato Nacional 1ª Divisão

- ↘ 07 a 10 - Taça do Mundo, Portimão (POR)

- ↘ 22 a 24 - Campeonato da Europa, Kiev (UKR)

ARTÍSTICA (Feminina e Masculina)

- ↘ 05 a 08 - Taça do Mundo, Varna (BUL)

- ↘ 16 e 17 - Campeonato Nacional 1ª Divisão Juvenis e Iniciados

- ↘ 30 e 31 - Memorial Guilherme Gonçalves

ARTÍSTICA (Masculina)

- ↘ 28 a 31 - Campeonato da Europa, Baku (AZE)

ACROBÁTICA

- ↘ 09 e 10 - Campeonato Nacional Base

- ↘ 20 a 26 - Campeonato Mundial por Grupos de Idade, Genebra (SUI)

- ↘ 29 a 31 - Campeonato do Mundo, Genebra (SUI)

AERÓBICA

- ↘ 08 a 10 - Campeonato Mundial por Grupos de Idade, Baku (AZB)

- ↘ 14 a 16 - Campeonato do Mundo, Baku (AZB)

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↘ 23 e 24 - Seniorsgym

JUNHO

MULTIDISCIPLINAR

- ↘ 06 e 07 - Super Finais

ARTÍSTICA (Feminina e Masculina)

- ↘ 11 a 14 - Taça do Mundo, Koper (SLO)

- ↘ 18 a 21 - Taça do Mundo, Osijek (CRO)

- ↘ 20 e 21 - Campeonato Nacional Base

AERÓBICA

- ↘ 13 e 14 - Campeonato Nacional Base

TRAMPOLINS

- ↘ 20 e 21 - Taça de Portugal

- ↘ 25 a 27 - Taça do Mundo, Coimbra (POR)

RÍTMICA

- ↘ 25 a 28 - Taça do Mundo, Cluj-Napoca (ROM)



www.hobnob.it - ph. F. Carabelli

DINA AVERINA

#RG WORLD CHAMPION

M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

rhythmic gymnastic APPARATUS & MORE

www.venturelli.com



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

COSMOS
VIAGENS

Agência de Viagens Oficial | Official Travel Agency



GARANTA O SEU LUGAR NOS JOGOS OLÍMPICOS EM TOQUIO



Informações através: tokyo2020@cosmos-viagens.pt
cosmos-viagens.pt

Cosmos - Viagens e Turismo, S.A. todos os direitos reservados. RNAVT : 1945