

#04

JULHO
2019

gimania

LISTA DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

BÁRBARA SEQUEIRA // FRANCISCA MAIA // FRANCISCA S. MAIA

**AS GINASTAS
PORTUGUESAS
MAIS MEDALHADAS
DE SEMPRE EM
JOGOS EUROPEUS**

À conversa com...

**IDA
PEREIRA**

Treinadora de Ginástica Rítmica

Evento Internacional

**RUI CANSADO
MEDALHADO**

CE de Ginástica Aeróbica - Juniores

Ginástica para todos

**AMBIENTE DE FEIÇA
EM PORTIMÃO!**

Festa Nacional da Ginástica



**De campeão
distrital
a representar
Portugal**

A ginástica tem todo o nosso apoio.

Os Jogos Santa Casa são o principal patrocinador da Federação de Ginástica de Portugal e de todas as Seleções Nacionais Seniores das diversas disciplinas. São também parceiros no desenvolvimento e dinamização de eventos de Ginástica para Todos. Desde 2013, foram já atribuídas 15 bolsas de educação Jogos Santa Casa a atletas da modalidade.

 **JOGOS**
SANTACASA
uma boa aposta

www.jogossantacasa.pt



AO VIRAR DO SEU SEGUNDO ANO DE EXISTÊNCIA, A NOSSA GYMANIA TEM TIDO UMA ADEÇÃO CRESCENTE POR PARTE, NÃO SÓ DA COMUNIDADE GÍMNICA, MAS TAMBÉM DE TODOS OS NOSSOS PARCEIROS.

Tem cumprido, de facto, um dos seus desígnios mais importantes: “Ser um ponto de encontro para todos os que gostam de Ginástica e que querem saber mais sobre esta maravilhosa modalidade e sobre os seus atores; ginastas, treinadores, juizes, dirigentes e demais agentes gímnicos”.

Este “ponto de encontro” permite-nos, a todos, fazer um exercício que, sendo difícil para alguns, é sempre necessário para uma comunidade que se afirma pelo respeito dos valores éticos e o “jogo limpo”: procurar o que nos une e não aquilo que nos afasta.

Sim, procurar e realçar as diferenças é uma atitude instintiva e imediata, mas, de facto, não é promotora de progresso, antes pelo contrário, é a forma mais primária de destruição.

Assim, nesta afirmação de união de todos quantos gostam de Ginástica, terminámos mais uma época desportiva com dois eventos “ex libris” do nosso calendário: As Super Finais e a Festa Nacional da Ginástica que encheu de alegria e Ginástica as ruas de Portimão e o Arena.

Foi uma excelente forma de celebrar e promover a nossa modalidade com o empenho absoluto de uma autarquia que há muitos anos fez da Ginástica uma das suas apostas, mais ainda num ano em que Portimão é Cidade Europeia do Desporto com o lema: “mais Desporto para Todos”.

Sem dar tempo para respirar, seguiu-se mais uma enorme participação na Gymnaestrada Mundial que decorreu em Dornbirn, na Áustria, e onde a nossa Ginástica esteve representada por uma grande delegação de mais de 1100 ginastas. Mas disto falaremos em detalhe no número 5 da Gymania. Para já ficou a apresentação durante a Festa Nacional da Ginástica, do espetáculo “ODUS”, que constituiu a Noite de Portugal durante a Gymnaestrada Mundial e que foi um sucesso estrondoso.

Em ano de qualificação para os Jogos Olímpicos avizinham-se momentos decisivos para as nossas disciplinas de Ginástica Artística Feminina, Masculina, Rítmica e de Trampolins que mais para o final do ano conhecerão a sua sorte nessa demanda. Boa sorte a todos e a todas.

Na busca de sucessos que glorifiquem ainda mais a disciplina, a Ginástica Acrobática também terá, mais para o final do ano, o Campeonato da Europa onde se espera a continuação da afirmação de excelência a que temos assistido.

Para já ficam os desejos de um excelente Verão e umas ótimas férias para quem for caso disso, na certeza porém que, para os nossos e nossas ginastas de elite, será também um Verão de intenso trabalho.

JOÃO PAULO ROCHA
PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



10



14



18



28



30



36

3 **Nota de abertura**

PRESIDENTE DA FGP,
JOÃO PAULO ROCHA

6 **Grande Imagem**

RUI CANSADO CONQUISTA BRONZE
NO EUROPEU DE BAKU

8 **Institucional**

BREVES DO MUNDO DA GINÁSTICA

10 **À Conversa Com...**

IDA PEREIRA, TREINADORA DE GINÁSTICA RÍTMICA

GINÁSTICA ACROBÁTICA

14 **Taça do Mundo**

ENCERRAR COM CHAVE DE OURO!

16 **A voz do treinador**

LOURENÇO FRANÇA
- TREINADOR DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

GINÁSTICA AERÓBICA

18 **Taça do Mundo**

SARA SILVA DE PRATA EM FINAL EMOCIONANTE!

20 **Lá Fora...**

PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

24 **Ginástica para Todos**

ODIVELAS RECEBEU 4000 GINASTAS NO
GYM FOR LIFE 2019

26 **Ginástica para Todos**

14º SÉNIORGYM - FESTIVAL DE GINÁSTICA,
SAÚDE E VIDA ATIVA

28 **Evento Nacional**

SUPER-FINAIS - A NATA DA GINÁSTICA
NACIONAL VOLTOU A GUIMARÃES

30 **Evento Internacional**

JOGOS EUROPEUS
PRATA E BRONZE COM SABOR A OURO!

34 **Opinião**

JOÃO FRANCISCO ALMEIDA - FISIOTERAPEUTA
A POTENCIAÇÃO DE ATLETAS
- QUAL O PAPEL DA PREVENÇÃO DE LESÕES

36 **Ginástica para Todos**

FESTA NACIONAL DA GINÁSTICA INVADE
AS RUAS DE PORTIMÃO

40 **Evento Internacional**

COLÓQUIO FIG/GPT 2019
PORTUGAL ORGANIZA EDIÇÃO MAIS
CONCORRIDA DOS ÚLTIMOS ANOS

42 **Opinião**

A (DES)PROTEÇÃO DO ALTO RENDIMENTO

44 **Ginástica Solidária**

TOTALGYM

46 **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

Elena Rosca e Joana Patrocínio

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate_DesignStudio

FOTOGRAFIA

Carlos A. Matos, MeloGym, Tânia Settimelli,
CM Óbidos, Luís Branco, Pedro Barata, Thomas
Schreyer/UEG, Vitor Borges e COP

ISSN

2184-1918

IMPRESSÃO

Ondagrafe

DEPÓSITO LEGAL

437473/18

TIRAGEM

1.000 exemplares

PERIODICIDADE

Semestral

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



macron

porto store

ESTRADA DA CIRCUNVALAÇÃO, 12190

4460-262 SENHORA DA HORA

TELEFONE : 226154848/49

EMAIL: GERAL@MACRON.PT



RUI CANSADO CONQUISTA BRONZE NO EUROPEU DE BAKU

No 11.º Campeonato da Europa de Ginástica Aeróbica, Portugal saiu vencedor de uma medalha de bronze após realizar excelentes prestações nas qualificações. O objetivo da equipa era chegar ao pódio e, quem fez história em Baku, foi Rui Cansado (CAGPD), ginasta açoriano de 17 anos, que conquistou o 3.º lugar na categoria de Individual Masculino Júnior.

Com uma coreografia limpa e uma postura confiante, Cansado alcançou 20.550 pontos em ex aequo com o ginasta romeno Daniel Tavoc. Completaram o pódio o russo Anton Kolobov e o espanhol Miquel Mane.

O ginasta ficou ainda muito perto de voltar a subir ao pódio, na categoria de Par Misto, com Ana Rita Gomes (All4Gym). O par foi 4.º classificado com 19.800 pontos, a apenas uma décima do 3.º lugar. O par vencedor foi o representante de Itália, com 20.050 pontos.

“Foi realmente com um orgulho enorme que pude representar as cores da bandeira nacional neste Europeu no passado mês de Maio, em Baku.

Para mim, estar ali e puder representar o meu país foi sem dúvida já um sentimento que valeu por qualquer medalha, mas poder levar a bandeira de Portugal a um dos lugares mais disputados na competição é um sentimento que até hoje não consigo explicar, apenas senti-lo.

Depois deste bronze só me resta valorizar e agradecer a todas as pessoas que estiveram presentes, e que acabaram por tornar esta época competitiva especial. Uma coisa que é decerto imprescindível é, seguramente, não me deixar ficar “estagnado” nesta medalha, e ver esta mesma como um incentivo para fazer mais e melhor.


Um enorme obrigado!” 



Foto: MeloGym





FIG distingue treinadores portugueses

A Federação Internacional de Ginástica concedeu aos treinadores Pedro Almeida (Ginástica Artística Masculina), José Augusto Dias (Ginástica Artística Masculina), Cristina Gomes (Ginástica Artística Feminina) e Manuel Pastor Ferreira de Costa (Ginástica Artística Masculina) o Diploma Honorário de Treinador. O diploma foi atribuído aos treinadores que tivessem, no mínimo, 8 competições FIG (Jogos Olímpicos, Jogos Olímpicos da Juventude, Jogos Mundiais e Campeonatos do Mundo).

Esta atribuição foi decisão do Conselho Executivo da FIG. Realça-se que dos 5 treinadores que receberam a atribuição, 4 eram portugueses. A nomeação dos treinadores à Federação Internacional era da responsabilidade da respetiva Federação.



Calendário de Competições

A segunda metade da época 2018/2019 conta com 24 eventos e iniciou-se com o evento de Ginástica para Todos, a Gymnaestrada Mundial, em Dornbirn, na Áustria.

Em setembro destacam-se as Taças do Mundo de Ginástica Rítmica e Artística, a realizar em Portimão e Guimarães respetivamente, que serão os grandes eventos internacionais a decorrer, em Portugal, até ao final do ano de 2019.

Destaque ainda para o **Campeonato do Mundo de Ginástica Rítmica**, de 16 a 22 de setembro (AZE), **Campeonato do Mundo de Ginástica Artística** (GER), 04 a 13 de outubro, **Campeonato da Europa de Ginástica Acrobática** (ISR), de 28 a 03 de outubro, terminando com o **Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins** (JPN), de 05 a 08 de dezembro.

O final do ano de 2019 é marcado pela Gala Anual FGP a realizar-se no dia 14 de dezembro, momento de homenagem e celebração da Ginástica portuguesa pelo mundo.



FGP em 2º lugar no ranking da FIG

Pelo terceiro ano consecutivo a FGP ocupa o 2º lugar no ranking da Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Este ranking mede parâmetros que vão desde a eficácia administrativa, à capacidade organizativa, passando pela vertente desportiva, campos onde a FGP se destacou, uma vez mais, em 2018 tendo sido também um ano de crescimento da Ginástica em Portugal, ultrapassando os 20.000 filiados na época desportiva 2017/2018, sendo o maior número de sempre.

“Não posso deixar de sentir um enorme orgulho e satisfação pelo facto de ser esta uma confirmação de que o caminho que todos percorremos todos os dias (Associações Territoriais, Clubes, Treinadores, ginastas, juizes, e outros agentes gímnicos assim como as famílias) é o correto. A Ginástica está, de facto, cada vez mais forte. É uma motivação acrescida para continuarmos o trabalho até aqui desenvolvido.

Uma palavra muito especial para os colaboradores da FGP que, no dia-a-dia “vestem a camisola” em prol de uma organização cada vez mais consistente e sólida. Obrigado e parabéns a todos!”
- João Paulo Rocha, Presidente da FGP.



KONICA MINOLTA

SEGURANÇA SEM COMPROMISSOS



BIZHUB SECURE



- ▾ Colmata vulnerabilidades na segurança do MFP
- ▾ Protege os documentos, dados e informação
- ▾ Evita fuga de informação confidencial



follow us



Giving Shape to Ideas

10_À conversa com...

IDA PEREIRA

Treinadora de Ginástica Rítmica



“EU TENHO UM SONHO, HÁ JÁ MUITO TEMPO,... O APURAMENTO DE UM CONJUNTO PORTUGUÊS PARA OS JOGOS OLÍMPICOS. NÃO INTERESSA QUEM SEJA A TREINADORA.”

Ida Pereira partilhou connosco um pouco da sua paixão pela Ginástica Rítmica, no Sport Algés e Dafundo, local onde continua a passar diariamente os seus conhecimentos e o desejo de fazer mais e melhor.

Ida, como é que chegou até à Ginástica Rítmica (GR)?

Eu comecei a fazer Ginástica, no LGC, já há mais de 60 anos com o Prof. Paulo Brito. Teve a ver sobretudo com o meu pai, pois ele era da Ginástica e do LGC. Mais tarde, por razões escolares, mudei para o Sporting e comecei a treinar com o Prof. Reis Pinto. Ele tinha uma forma especial de treinar raparigas. O acompanhamento com a música, o piano e, mais tarde, a introdução de alguns aparelhos de Ginástica Rítmica. Eu gostava muito do trabalho de aparelho que é muito cativante, mas nunca competi porque não havia competição a nível nacional.

Qual é a escola de Ginástica Rítmica com qual se identifica mais?

A Búlgara porque trabalham muito bem com a música, utilizam um trabalho de aparelho complexo e têm uma expressividade diferente porque treinam muito a parte emocional. Penso que a emoção transmitida nas composições é o mais bonito da Rítmica.

As ginastas são como se fossem suas filhas?

Não. Eu acho que trataria pior um filho

do que trato as minhas ginastas (risos). Eu não tenho filhos, por isso, não posso dizer isso. Gosto muito de algumas ginastas que me acompanharam e que fizeram e fazem parte do percurso da minha vida, mas penso que o amor de uma mãe não tem igual.

Quais são as diferenças fundamentais entre o trabalho individual e o de conjunto? O que lhe dá mais prazer enquanto treinadora?

A base da GR é toda muito igual. Por exemplo, uma ginasta ser Campeã do Mundo em todos os aparelhos é possível por causa desta mesma base. As ginastas passam sempre pelo Individual e, a maior parte das vezes, também pelos Conjuntos. Eu, pessoalmente, gosto mais de Conjuntos. Não é que goste mais de treinar Conjuntos, não é um trabalho coletivo como o basquetebol ou o voleibol onde há uma estrela que pode resolver o jogo. Na Rítmica não é assim. É tudo mais complexo. Ter de gerir as ginastas que formam o conjunto, como treinadora, é um desafio e penso que as ginastas entre si ganham uma ligação para a vida.





"Foto no LGC, já neste ano de 2019, com alguns dos ginastas da Classe Maravilha que se reúnem há mais de 50 anos. Ainda hoje sou convidada para estes almoços."

O que é preciso, neste momento, para voltarmos a ter uma ginasta nos Jogos Olímpicos? O Sport Algés e Dafundo continua com a mesma pujança que nos anos anteriores?

Muito dinheiro, que antes era uma coisa que não era tão necessária, ter um ginásio a tempo inteiro e as ginastas terem mais facilidades escolares. Quando vim para o Algés apresentaram-me um contrato onde dizia que a direção não podia intervir na parte técnica e pensei "isto é o clube ideal para mim". Estava muito satisfeita. Houve algumas complicações nessa altura e acabei por dar treinos no cinema. Tiraram duas filas de cadeiras e era o único sítio que eu tinha para treinar, mas a meio da época já tinha uma área maior em plano inclinado, era 12m por 12m. No fundo foi uma batalha e foram essas dificuldades que me incentivaram a lutar pela disciplina. Em relação à pujança do Algés, nós temos mais de 300 ginastas a praticar Rítmica, das quais 41 na parte

da competição Individual e de Conjunto, mas temos algumas dificuldades, pois as ginastas individuais têm de ser muito especiais para atingirem um nível elevado e conseguirem destacar-se.

Sente que se houvesse mais apoio por parte das escolas e faculdades havia uma maior possibilidade de chegar mais longe?

Sim, sem dúvida. Nós temos ginastas do 4º ano (1º ciclo) com dificuldades em treinar e, agora, para mim, o ensino secundário é pior que a Universidade. E os miúdos não podem deixar de estudar, tem de haver um complemento entre a prática de desporto e o ensino.

O que não tolera numa ginasta?

Não tolero que seja mal-educada. E mais nada. O resto faz parte do treino.

Quais são as três coisas que mais gosta?

Gosto do mar, da minha casa e de feijão-verde guisado com tomate (risos).

Tem algum episódio engraçado que a tenha marcado de uma forma positiva ao longo da sua carreira de treinadora e juiz?

Eu sou uma pessoa de histórias. Lembro-me que tínhamos acabado de chegar a Seoul, com a Patrícia Jorge e com um *jet-lag* enorme. A caminho do 1º treino, o Prof. Moniz Pereira passou e disse-me baixinho "tens a noção que ela não vai fazer nada, não tens?". Ele queria alertar-me pelo facto do cansaço ser muito e a diferença horária também e respondi-lhe "sim professor, tenho" e ela realmente não fez (risos). É uma situação muito engraçada, para mim, pois ele foi das pessoas que mais me influenciou devido à paixão que tinha pelo treino.

Há algo que a marque negativamente no desporto?

O último momento negativo que tive, foi deixar de haver um Conjunto nacional e isto porque não estou a ver hipóteses de recomeçar. E é uma luta de muitos anos e que me custa.



“ Entrar em Seul no estádio e ver a bandeira de Portugal foi... ainda hoje me arrepio.

Sente que a GR acaba por ser a disciplina mais elitista?

É tudo muito caro e acho que tudo tem que ter um determinado limite em função do país onde nos encontramos. Claro que sei que se formos competir com um *maillot* fraco, pode haver um impacto na nota final. Mas a Ginástica no geral é elitista.

Foi juiz nos Jogos Olímpicos. O que é que significou para si?

Nada como ser treinadora que foi um máximo. Entrar em Seul no estádio e ver a bandeira de Portugal foi... ainda hoje me arrepio. É inexplicável a nível das emoções, até porque na minha casa falava-se muito nos Jogos, o meu pai não foi ao Jogos por causa da guerra e, também por esse motivo, foi muito especial.

Mas ajuizar também foi muito bom. Nunca quis fazer carreira de juiz, mas tenho a certeza que sou boa juiz apesar de ter sido castigada em Kiev, em 2013. Nessa altura, depois de consultar as notas, percebi que havia juízes que deviam ter sido tão castigadas quanto eu. Mas foi assim, apanharam-me de ponta.

Que sonhos tem para o futuro?

Eu tenho um sonho, há já muito tempo,... o apuramento de um Conjunto português para os Jogos Olímpicos. Não interessa quem seja a treinadora.

Sente que há injustiças no ajuizamento em relação à Rússia?

As russas são as melhores, ponto final parágrafo. A GR é a disciplina feminina mais praticada. Há pessoas que dizem que o código muda para as

russas. Não! As ginastas é que mudam em função do código. É uma escola fantástica com as melhores condições do mundo e não digam o contrário, pois não é verdade.

Quais foram as ginastas treinadas por si que mais a marcaram?

A Patrícia Jorge, pela sua luta incansável, a Clara Piçarra que também foi ginasta Olímpica. Há outras ginastas que também me marcaram, pois queriam ter chegado mais longe, tinham vontade, mas que lesões ou outros problemas não lhes permitiu continuar ou alcançar os seus objetivos. Tenho pena, é injusto, mas é algo que acontece em todos os desportos. 🍷



ENCERRAR COM CHAVE DE OURO!

 Carlos Alberto Matos

Entre os dias 8 e 10 de março a cidade da Maia recebeu o melhores do Mundo na Taça do Mundo e MIAC.

NA 8ª EDIÇÃO DA TAÇA DO MUNDO DA MAIA DE GINÁSTICA ACROBÁTICA, Portugal conquistou duas medalhas de ouro nas finais, numa prova que trouxe à cidade do Norte do país uma centena de ginastas, em representação de 11 países. O Par Feminino composto por Rita Ferreira e Rita Teixeira (AcroCM) foi 1º classificado com 28.520 pontos, entre 4 grupos participantes. O par acabou por dominar o Circuito de Taças do Mundo e conquistou o 1º lugar do *Ranking*.

Nos Grupos Masculinos, Henrique Piqueiro, Henrique Silva, Frederico Silva e Miguel Silva (AcroCM) ocuparam a posição mais alta do pódio, com 29.360 pontos, ultrapassando duas grandes potências da disciplina, Rússia e Bélgica. Em competição estiveram 5 grupos. Os 4 ginastas alcançaram também o 1º lugar do *Ranking* no desfecho do Circuito Internacional de Taças do Mundo.

Nos Grupos Femininos Bárbara Sequeira, Francisca Maia e Francisca S. Maia (AcroCM) encerraram a participação no evento em 5º lugar, com 28.570 pontos. Foi um excelente regresso para Bárbara Sequeira que após se ausentar durante 4 anos das competições, voltou aos grandes palcos na companhia das suas colegas. Estiveram também em competição os trios compostos por Ana Pratas, Ana Fontes e Isis Coutinho (AAC), que foi 11º classificado, e o trio Mariana Candeias, Raquel Ferreira e Madalena Cavilhas (GCP) que alcançou o 12º lugar. Em prova estiverem um total de 13 grupos. A primeira posição foi ocupada pela Rússia.

Para o Par Misto Bruno Tavares e Carolina Dias (AcroCM) esta foi a estreia nos eventos internacionais. Alcançaram o 5º lugar, com 28.060 pontos ao som da lindíssima canção interpretada por Salvador Sobral "Amar pelos Dois". Os ginastas deixaram



Este foi um excelente momento de preparação para o Campeonato da Europa que irá decorrer em outubro, em Holon, Israel.

rendidos os espetadores aos belíssimos movimentos. O primeiro lugar foi, mais uma vez, para a Rússia, numa competição que contou com a participação de 14 pares.

Pelo 8º ano consecutivo, a Taça do Mundo da Maia de Ginástica Acrobática integrou o circuito internacional de Taças do Mundo, sendo a única cidade e a única organização que viu, até hoje, a atribuição, de forma consecutiva, de 8 etapas. Desta forma se

A representar Portugal estiveram os seguintes ginastas e treinadores: Frederico Silva, Henrique Piqueiro, Virgílio Almeida, Bruno Tavares, Lourenço França, Henrique Silva, Ana Cardoso, Francisca Maia, Ana Pratas, Rita Ferreira, Ana Martins, Bárbara Sequeira, Mariana Candeias, Ana Fontes, Raquel Ferreira, João Dias, Miguel Silva, Madalena Cavilhas, Rita Teixeira, Francisca S. Maia, Carolina Dias e Isis Coutinho.

percebe o prestígio de Portugal, da ginástica nacional na FIG e do crescimento da disciplina no país.

Em simultâneo com este evento decorreu a **13ª edição do MIAC - Maia International Acro Cup**, aquele que é um dos maiores eventos internacionais de Acrobática e que este ano contou com a presença de mais de um milhão de jovens promessas mundiais provenientes de 21 países. 🎯

A edição 2019 do MIAC e Taça do Mundo da Maia alcançaram números nunca vistos em qualquer outro Torneio Mundial de Ginástica Acrobática:



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



A VOZ DO TREINADOR

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

Um trio de sucesso: Treinadores / Clubes / Federação



NOME
LOURENÇO FRANÇA
// TREINADOR DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

Gymania - A Ginástica Acrobática nacional tem tido uma evolução notável em termos de resultados. Ao que acha que isto se deve?

LOURENÇO FRANÇA - Deve-se ao empenho de um trio de sucesso: Treinadores – Clubes – Federação. A formação dos treinadores portugueses é elevada e muito conceituada internacionalmente; os Clubes têm investido em melhores instalações e recursos humanos; a FGP tem aperfeiçoado o programa competitivo e apostado num crescimento de praticantes de forma massiva, o que ajuda a alargar a base de seleção e recrutamento dos melhores. É um orgulho poder dizer, “lá fora”, que a modalidade gímnica com mais praticantes no nosso país é a Ginástica Acrobática.

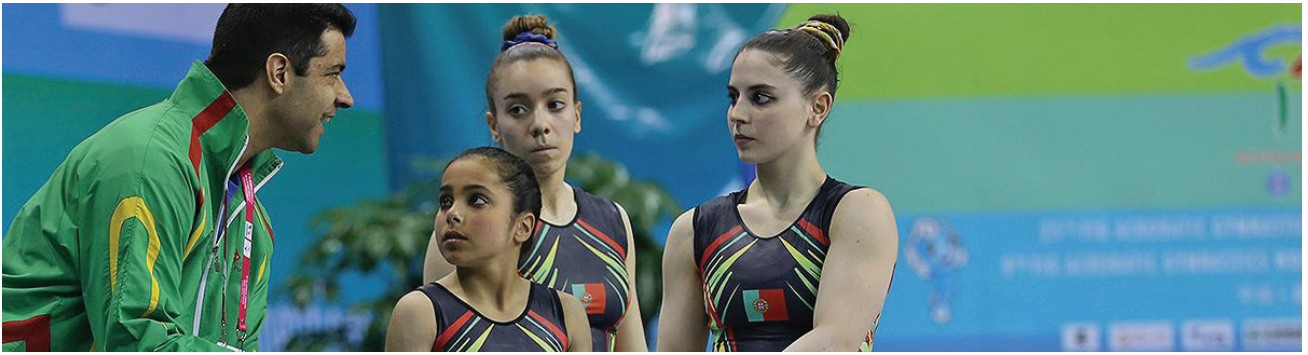
Qual tem sido a estratégia adotada na preparação dos momentos competitivos desta época?

Incrementos faseados de dificuldade alicerçados por uma sólida execução técnica dos elementos. O exemplo

do Trio Sénior tri-medalhado nos Jogos Europeus de Minsk é um excelente exemplo. Começaram a época com uma ginasta que não competia há 4 anos, uma ginasta que esteve sem competir na época anterior e uma ginasta júnior que não conseguiu o apuramento para os Mundiais de 2018... Nós acreditamos no sistema implementado e não abrimos mão desta estratégia. Passo a passo, foi-se criando um lote de elementos técnicos e três coreografias fantásticas adaptadas às ginastas. A cada prova melhorávamos em alguns aspetos e aprendíamos noutros. Um ano é pouco tempo para preparar um trio deste nível. Foi preciso muito trabalho para chegar a este patamar.

Tem desempenhado o papel de treinador e em simultâneo tem estado na organização de alguns eventos, nomeadamente da Taça do Mundo da Maia e MIAC. Como consegue conciliar as duas funções?

Confesso que também não sei



*Confesso que não tenho um sonho, uma meta quantificável...
Aliás, realizo-o todos os dias quando piso o praticável para ensinar.*

muito bem. Sei que, se não estivesse incluído no Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR) da FGP não seria, de todo, possível. Este é o primeiro e mais importante fator. Mas participar ativamente na organização de um dos maiores eventos de Ginástica Acrobática do Mundo e compatibilizar isso com os treinos – especialmente este ano, com 11 ginastas Seniores e 30 ginastas na equipa de treino – não é uma tarefa muito fácil. É possível com boa organização, bom planeamento, mas, acima de tudo, com as melhores equipas do Mundo: a melhor equipa de treinadores – a Úrsula Martins, o João Ferreira e o Nelson Araújo e a melhor equipa a organizar provas, com o Eng. Manuel Barros à frente de toda a estrutura.

Qual é o maior desafio quando se preparam dois eventos de grande dimensão como a Taça do Mundo e o MIAC?

Não há um “maior desafio” porque todos eles são muito complexos: colocar 1000 ginastas a competir

em apenas 3 dias de prova; deslocar 1200 pessoas entre hotéis espalhados em 5 concelhos; alimentar 1500 pessoas ao almoço e ao jantar; partilhar a mesma arena com uma prova da FIG e uma prova particular; cuidar para que nenhum pormenor falhe e possa haver delegações descontentes. Estes são os maiores desafios... se houvesse só um... seria um “walk in the park”.


Considera importante a partilha de conhecimentos entre os treinadores e praticantes das várias disciplinas gímnicas?

É fundamental. A Ginástica é UNA. É só uma! Nós é que tendemos a colocá-la em “caixas” diferentes, mas a Ginástica é uma e só uma. Independentemente de usarem diferentes aparelhos, fixos, portáteis ou de usarem os corpos dos companheiros como aparelho, de ser feita individualmente ou em grupo..., a Ginástica, o desporto que amo desde que me conheço, é só um. E aprendemos tanto a ver os outros treinadores das

outras modalidades. Tenho saudades dos estágios multi-disciplinares. Eram momentos de partilha e aprendizagem incríveis.

Qual é o seu grande sonho enquanto treinador? Já o realizou?

Já o realizei. Aliás, realizo-o todos os dias quando piso o praticável para ensinar.

Confesso que não tenho um sonho, uma meta quantificável (se gostava que a Acrobática fosse Olímpica?, claro que sim! Levem-me o mindinho já!, se ela se tornar Olímpica no próximo ciclo). O meu sonho, o que me motiva, é dar treino e saber que os meus ginastas, um dia, usarão nas suas vidas o que aprenderam connosco na Ginástica. Por isso, quando os vejo a voltar ao ginásio, passados tantos anos, felizes, saudosos dos seus tempos de ginasta, com histórias para contar, mas com lições que usam no dia-a-dia provenientes das horas que passaram no ginásio, sinto que o meu sonho se realizou. Acho que é o sonho de qualquer professor. 

SARA SILVA DE PRATA EM FINAL

EMO CIO NAN TE!



IMAPRESS / FGP

Os melhores ginastas da Aeróbica prepararam o Campeonato da Europa em Cantanhede, como tem vindo a ser habitual.



ENTRE OS DIAS 27 E 31 DE MARÇO O PAVILHÃO “OS MARIALVAS”, EM CANTANHEDE, foi palco da 6ª edição da Taça do Mundo e em simultâneo decorreu a 9ª do Open Internacional de Ginástica Aeróbica que recebeu as grandes promessas da disciplina. O evento digno de receber os melhores do mundo, organizado pela Federação de Ginástica de Portugal em parceria com a Academia Cantanhede-Gym, com o apoio das Câmaras Municipais de Cantanhede e Mira, serviu este ano para muitos ginastas como preparação para o Campeonato da Europa. Esta primeira etapa do circuito das Taças do Mundo da Federação Internacional de Ginástica reuniu cerca de uma centena de ginastas em representação de 20 países.

Portugal fez-se representar por 5 ginastas Seniores e arrecadou uma medalha de prata, numa final emocionante.

Após ter sido 10ª na qualificação e sem conseguir apuramento direto para a final, Sara Silva (Clube de Atividades Gímnicas de Ponta Delgada) teve mais uma oportunidade de demonstrar que está em excelente forma e que o dia de qualificação foi apenas um dia menos bom.

Apesar de Portugal não ter garantido nenhuma final, como país organizador teve direito a um *Wild Card*, este foi atribuído à Sara, por ter alcançado o melhor resultado nacional. Na final, os nervos estiveram à flor da pele até à atuação da última ginasta, visto que a lusa foi a primeira a pisar o palco na categoria de Individual Feminino. Sara brilhou e surpreendeu todos numa prova




vibrante, onde se apresentou com uma coreografia complexa e segura, que lhe valeu 20.300 pontos e a medalha de prata.

O pódio ficou completo com a Turquia em 1º lugar (20.700) e a Rússia em 3º (20.250).

A equipa nacional marcou presença ainda com um Trio, um Par Misto e um Individual Masculino.

O Trio composto pelas ginastas Beatriz Brandão, Inês Simões e Maria Coutinho (All4Gym- Associação Gímnica de Águeda) foi 10º classificado, com 19.416 pontos, entre 13 participantes.

Sara Silva (Clube de Atividades Gímnicas de Ponta Delgada) e João Salvado (Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho) que se estrearam, enquanto par, a nível internacional, mostraram um grande potencial de evolução. O par luso foi 13º classificado entre 17 participantes, com 19.300 pontos.

Na sua primeira participação ao serviço da Seleção em competições deste formato, João Salvado foi 16º entre 17 ginastas, com 18.450 pontos, na categoria de Individual Masculino. 



“Foi uma enorme felicidade, uma sensação incrível ter subido de um 10º para um 2º lugar e ter partilhado o pódio com duas grandes ginastas de renome mundial. Só tenho a agradecer a grande oportunidade que me foi dada. São horas de trabalho e dedicação finalmente a serem reconhecidas. Obrigada por todas as palavras de apoio! Vou para casa continuar a trabalhar, mas desta vez, de alma cheia.” - Sara Silva.

PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO



GINÁSTICA ARTÍSTICA

CAMPEONATO DA EUROPA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA E MASCULINA

PORTUGUESES RUMO AO TOPO

Filipa Martins brilhou na Polónia onde foi 10ª no Campeonato da Europa e garantiu ainda um lugar nos Jogos Europeus.

Entre os dias 10 e 14 de abril, Portugal esteve presente com 4 ginastas femininas - **Filipa Martins**, **Beatriz Cardoso**, **Mariana Pitrez** e **Beatriz Dias** (AcroCM) e 4 ginastas masculinos - **Bernardo Almeida** (LGC), **Petrix Barbosa** (LGC), **Simão Almeida** (GCP) e **Guilherme Campos** (SpCP) em Szczecin, no Campeonato da Europa de Ginástica Artística Masculina e Feminina. Infelizmente Beatriz Dias sofreu uma lesão que a impossibilitou de competir.

A melhor prestação da equipa foi conseguida por Filipa, que mostrou mais uma vez que o trabalho, o esforço e a dedicação acabam por ser recompensados. Após um longo período de recuperação de

uma lesão contraída no pé, nos Jogos Olímpicos Rio 2016, a ginasta alcançou a final de *All-Around* na Netto Arena e foi 10ª classificada entre 24 participantes, depois de na qualificação ter sido 19ª entre mais de 100 ginastas em representação de 36 países. Martins garantiu ainda a participação nos Jogos Europeus de Minsk com o resultado obtido na qualificação.

Na vertente Masculina, numa competição com um nível elevado que contou com mais de 150 ginastas em representação de 38 países, o melhor resultado nacional foi alcançado por Bernardo Almeida em Paralelas Simétricas, ao ter sido 41º classificado entre 98 ginastas.

CONSULTE OS RESULTADOS COMPLETOS DOS NOSSOS GINASTAS:

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

= FINAL =

Filipa Martins

ALL-AROUND - 10º - 51.398

14º - **PARALELAS ASSIMÉTRICAS** - 12.660

9º - **SOLO** - 12.560

11º - **TRAVE** - 12.730

14º - **SALTOS** - 13.430

= QUALIFICAÇÃO =

PARALELAS ASSIMÉTRICAS (85 participantes)

23º - **Filipa Martins** - 13.100

61º - **Mariana Pitrez** - 11.266

79º - **Beatriz Cardoso** - 10.133

SOLO (83 participantes)

30º - **Filipa Martins** - 12.366

69º - **Mariana Pitrez** - 11.133

74º - **Beatriz Cardoso** - 10.966

TRAVE (87 participantes)

36º - **Filipa Martins** - 11.500

75º - **Beatriz Cardoso** - 9.833

76º - **Mariana Pitrez** - 9.800

SALTOS

Filipa Martins - 13.366

Beatriz Cardoso - 12.900

Mariana Pitrez - 12.566

ALL-AROUND (76 participantes)

22º - **Filipa Martins** - 50.332

64º - **Mariana Pitrez** - 44.765

68º - **Beatriz Cardoso** - 43.832

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

PARALELAS SIMÉTRICAS (98 participantes)

41º - **Bernardo Almeida** - 13.300

72º - **Guilherme Campos** - 12.066

84º - **Simão Almeida** - 11.533

92º - **Petrix Barbosa** - 10.933

ARGOLAS (100 participantes)

59º - **Bernardo Almeida** - 12.600

84º - **Guilherme Campos** - 11.866

CAVALO COM ARÇÕES (110 participantes)

81º - **Bernardo Almeida** - 11.266

92º - **Petrix Barbosa** - 10.566

SOLO (106 participantes)

75º - **Guilherme Campos** - 12.933

95º - **Bernardo Almeida** - 12.000

106º - **Petrix Barbosa** - 10.233

BARRA FIXA (103 participantes)

76º - **Bernardo Almeida** - 12.100

79º - **Petrix Barbosa** - 12.000

SALTOS (os ginastas apenas realizaram um salto, não tendo classificação final)

Petrix Barbosa - 13.600

Bernardo Almeida - 13.200

Guilherme Campos - 13.400

ALL-AROUND (78 participantes)

54º - **Bernardo Almeida** - 74.466





GINÁSTICA RÍTMICA

35.º Campeonato da Europa
GINASTAS LUSAS TÊM POSSIBILIDADE
DE FAZER AINDA MELHOR NO FUTURO

Entre os dias 16 e 19 de maio Baku recebeu, na Milli Gimnastika Arenasi, a 35.ª edição do Campeonato da Europa de Ginástica Rítmica. Na capital do Azerbaijão 196 ginastas, 81 Seniores e 115 Júniores, de 35 países, lutaram pelo título continental. **Laura Sales** (GCP) e **Margarida Ferreira** (GCP) foram as ginastas lusas que representaram as cores da bandeira nacional, no escalão Sénior. Completaram a delegação a treinadora nacional Darina Vasileva, a treinadora Sandra Nunes, a juiz Lurdes Ávila, o fisioterapeuta João Francisco Almeida e a chefe de delegação Paula Almeida.

Margarida alcançou a 36.ª posição, na classificação geral, numa prova que contou com 71 participantes. Por aparelhos a ginasta foi 35.ª em Arco com 16.550 pontos, 36.ª em Bola com 16.550 pontos, 39.ª em Maças com 16.450 pontos e 38.ª em Fita com 14.000 pontos.

A segunda ginasta em competição, Laura Sales, ficou ligeiramente a baixo no *ranking* da classificação geral, tendo sido 41.ª entre 71 ginastas. Laura foi 34.ª em Arco com 16.700 pontos,

53.ª em Bola com 14.400 pontos, 43.ª em Maças com 15.700 pontos e 42.ª em Fita com 13.250 pontos.

A treinadora da Seleção Nacional, Darina Vasileva, referiu que “a competição esteve com um muito bom nível” e que há que “trabalhar um pouco mais”. Darina diz saber “qual o caminho para o futuro”. É necessário “colocar mais garra no treino e insistir para deixar os elementos mais limpos. A Margarida fez uma competição com muita consistência e um nível artístico muito bom, mas penso que ela ainda nos pode mostrar muito mais. A Laura é uma ginasta com muitas possibilidades, é a mais velha e é o rosto da Ginástica Rítmica, em Portugal. A competição podia ter-lhe corrido melhor mas vamos continuar a trabalhar arduamente”.

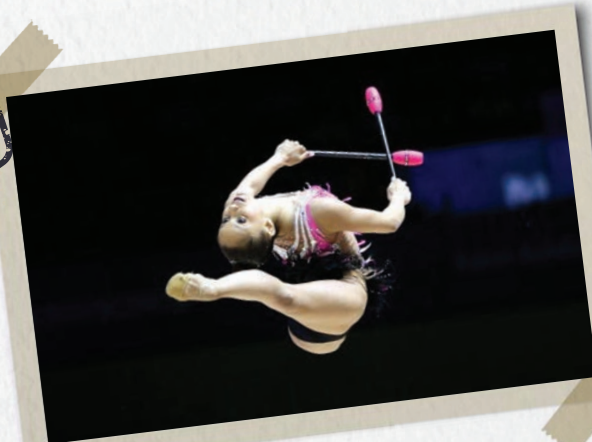


FOTO: FB Richard Merlen



FOTO: FB Richard Merlen



GINÁSTICA AERÓBICA

Campeonato da Europa – Baku (AZE)

A EQUIPA NACIONAL GARANTIU, NO CAMPEONATO DA EUROPA DE BAKU, 6 FINAIS - 5 NO ESCALÃO JÚNIOR E 1 NO ESCALÃO SÉNIOR. O OBJETIVO ERA CHEGAR AO PÓDIO E FOI CUMPRIDO!



Entre os dias 24 e 26 de maio decorreu em Baku, na belíssima arena Milli Gimnastika Arenasi (Arena Nacional de Ginástica), com cerca de 9.000 lugares, o Campeonato da Europa de Ginástica Aeróbica e Portugal fez história junto das grandes potências da disciplina.

Rui Cansado (CAGPD) foi o melhor classificado da equipa nacional ao vencer a medalha de bronze, com 20.550 pontos, ex aequo com o romeno Daniel Tavoc. O ginasta ficou ainda muito perto de voltar a subir ao pódio, desta vez na categoria de Par Misto, com a sua colega **Ana Rita Gomes** (All4Gym). O par foi 4º classificado com 19.800 pontos, sendo que apenas uma décima os afastou do 3º lugar. **Ana Rita Gomes** (All4Gym) marcou presença também na final de Individual Feminino e ocupou a 5ª posição da tabela, com 20.250 pontos, numa prova que foi ganha pela russa Anastasia Dmitrieva.

O 5º lugar foi ainda alcançado pelo Aerodance, composto pelas ginastas **Joana Almeida, Ana Sofia Loureiro, Joana Matos, Carolina Santos, Ana Francisca Sucena** (All4Gym) e **Diana Diogo** (MGB00S), com uma pontuação de 16.400.

Ainda no escalão Júnior marcámos presença na categoria de Grupo, onde **Rui Cansado, Maria Correia, Lara Faria, Filipa Leite** e **Cláudia Pinheiro** (CAGPD) foram 7ºs com 18.400 pontos. A competição foi dominada pelos russos, que ganharam 5 das 6 categorias que disputaram.

No evento participaram ainda, nas qualificações, os Trios **Joana**

Almeida (All4Gym) / **Joana Matos** (All4Gym) / **Carolina Santos** (All4Gym) e **Ana Rita Gomes** (All4Gym) / **Ana Francisca Sucena** (All4Gym) / **Diana Diogo** (MGB00S) que foram 16º e 21º respetivamente, com 17.900 e 17.500 pontos, entre 27 trios. **Diana Diogo** (MGB00S) participou na categoria de Individual Feminino onde foi 21ª classificada, com 18.600 pontos. Em Individual Masculino **Luís Rosas** (All4Gym) foi 10º classificado entre 15 participantes, com 19.050 pontos.

No escalão Sénior, **Sara Silva** (CAGPD) foi a única ginasta portuguesa a alcançar uma final no Azerbaijão. Silva mostrou mais uma vez boa forma física e apresentou-se com uma coreografia consistente que lhe valeu a 7ª posição com 20.500 pontos, mantendo assim a classificação obtida na qualificação.

Na vertente masculina **João Salvado**, primeiro ano na Seleção Nacional Sénior, realizou um bom exercício nas qualificações, tendo sido 12º classificado entre 18 ginastas, com 20.050 pontos. João e Sara participaram também na categoria de Par Misto e ocuparam a 15ª posição, com 19.950 pontos, numa competição que contou com mais 18 pares.

Portugal marcou ainda presença na qualificação de Trio com **Maria Coutinho, Beatriz Brandão** e **Inês Simões** (All4G). As ginastas foram 10ªs classificadas entre 17 trios, com 20.083 pontos. Simões participou também em Individual Feminino, mas ficou aquém das expectativas tendo sido 33ª com 16.300 pontos.



FOTO: MeloGym



1º CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA E FEMININA

Jovens ginastas prepararam o futuro das suas carreiras em Gyor, fazendo já parte da história das disciplinas ao participar na 1ª edição deste evento.

Entre os dias 27 e 30 de junho decorreu em Gyor, a 1ª edição do Campeonato do Mundo de Juniores de Ginástica Artística Masculina e Feminina. O evento que contou com 62 países inscritos pretendeu juntar os melhores ginastas entre os 14 e 15 anos na GAF e 16 e 17 na GAM e ajudar as disciplinas a evoluir, aumentando a experiência competitiva dos jovens praticantes. O objetivo é incluir esta competição no calendário da FIG, passando a ser realizada de dois em dois anos.

Portugal esteve presente com 4 ginastas na Hungria, que estiveram acompanhados pelo chefe de delegação, André Nogueira, pelos treinadores Manuel Campos, Paula Barata e Sara Nabais, pelos juizes Pedro Sebastião e Lina Mendes e pelo fisioterapeuta João Almeida.

O ginasta **José Nogueira** (SpCP) foi o único representante masculino e alcançou o seu melhor resultado, na *Audi Arena*, em Saltos, onde foi 14º entre 120 ginastas. Esta classificação irá permitir-lhe a integração no Projeto de Esperanças Olímpicas do COP.

Francisca Cancela (LGC), **Lia Sobral** (ScCP) e **Maria Mendes** (GCP) foram as 3 ginastas portuguesas que participaram na vertente feminina. A melhor classificação geral foi alcançada pela ginasta Francisca Cancela ao ter sido 75ª entre 106 participantes, sendo que o melhor resultado por aparelhos foi também alcançado por esta, 46º lugar entre 107 ginastas, em Paralelas Assimétricas.

OS RESTANTES RESULTADOS DA EQUIPA FORAM OS SEGUINTE:

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

José Nogueira (SpCP)

ALL-AROUND (88 ginastas em prova)

48º lugar - 72.322

SOLO (121 ginastas em prova)

32º - 12.791

CAVALO COM ARÇÕES (120 ginastas em prova)

83º - 10.733

ARGOLAS (119 ginastas em prova)

36º - 12.600

SALTOS (120 ginastas em prova)

14º - 13.966

PARALELAS SIMÉTRICAS (119 ginastas em prova)

105º - 10.966

BARRA FIXA (120 ginastas em prova)

83º lugar - 11.266

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

ALL-AROUND (106 ginastas em prova)

75º - **Francisca Cancela** (LGC) - 45.632

84º - **Lia Sobral** (SpCP) - 44.198

86º - **Maria Mendes** (GCP) - 43.999

SALTOS (107 ginastas em prova)

61º - **Francisca Cancela** - 12.766

91º - **Maria Mendes** - 12.000

94º - **Lia Sobral** - 11.933

PARALELAS ASSIMÉTRICAS (107 ginastas em prova)

46º - **Francisca Cancela** - 11.500

86º - **Maria Mendes** - 9.666

86º - **Lia Sobral** - 9.666

TRAVE (108 ginastas em prova)

82º - **Lia Sobral** - 10.833

92º - **Maria Mendes** - 10.233

103º - **Francisca Cancela** - 9.700

SOLO (108 ginastas em prova)

49º - **Maria Mendes** - 12.100

73º - **Lia Sobral** - 11.766

76º - **Francisca Cancela** - 11.666



ODIVELAS RECEBEU **4000 GINASTAS** NO GYM FOR LIFE 2019

📷 Tânia Settimelli // Vitor Borges

Durante três dias, 165 classes de Ginástica Para Todos de todo o país juntaram-se e com as mais variadas apresentações mostraram o PODER da Ginástica!

ENTRE OS DIAS 5 E 7 DE ABRIL DECORREU, NO MULTIUSOS DE ODIVELAS, o Gym For Life Portugal que reuniu 165 classes de 68 clubes, num total de cerca de 4000 participantes. O evento contou com a presença de algumas das melhores classes de representação do país às quais foi atribuída a menção de Bronze, Prata ou Ouro. Receberam a Menção Ouro, no concurso geral e após a avaliação dos juizes, 11 classes que foram automaticamente selecionadas para participarem na Gala Prof. Henrique Reis Pinto, durante a Festa Nacional da Ginástica:

- Art of Dance by Colin - Art of Dance by Colin
- Associação Académica de Coimbra - Sub20
- Clube Atlético de Queluz - Okappas
- Clube Desportivo da Escola Secundária Miguel Torga - Okápis
- Clube Desportivo da Escola Secundária Miguel Torga - Fox
- Clube de Ginástica de Almada - Rítmica de Grupo Representativa
- Gimnofrielas-Associação Desportiva Cultural e Social de Frielas - Top Acro Gym
- Ginásio Clube Português - Mãe d'Água
- Sporting Clube de Portugal - Com/passos
- Sporting Clube de Portugal - Meraki-AcroSporting
- Sport Lisboa e Benfica - MIXstica

À semelhança do que aconteceu em 2017 e 2018, o evento foi organizado pela Federação de Ginástica de Portugal em parceria com o Ginásio Clube de Odivelas e a Câmara Municipal de Odivelas. 📍





Portimão

CIDADE EUROPEIA
DO DESPORTO

European City
of Sports

2019



GINÁSTICA RITMICA

PORTIMÃO 2019 . SETEMBRO

**XXVIII TORNEIO
INTERNACIONAL
DE PORTIMÃO
3 E 4 SET.**

**FIG - TAÇA
DO MUNDO
6,7 E 8 SET.**



**JOGOS
SANTACASA**
Patrocinador Principal

PORTIMÃO ARENA
ENTRADA LIVRE

Apoios Institucionais:

Media

Apoios:





14º SÊNIORGYM

FESTIVAL DE GINÁSTICA, SAÚDE E VIDA ATIVA

CM Óbidos

O evento destinado a ginastas com mais de 50 anos juntou várias atividades em locais emblemáticos da cidade, tanto interiores como exteriores, e mostrou que a idade não é impedimento para a prática da Ginástica, incentivando também o convívio e a boa disposição.

NO DIA 25 DE MAIO, NA CIDADE DE ÓBIDOS, DECORREU A 14ª EDIÇÃO DO SÊNIORGYM- FESTIVAL DE GINÁSTICA, SAÚDE E VIDA ATIVA.

O evento de Ginástica Para Todos, organizado pela Federação de Ginástica de Portugal com o apoio do Município de Óbidos, teve início com o Desfile de abertura que aconteceu entre o Posto de Turismo e a Praça de Santa Maria. Seguiram-se os *Workshops* de ZUMBA, YOGA, MERENGUE, SALSA e FOTO ORIENTAÇÃO e a Gala que contou com a participação das classes inscritas que apresentaram coreografias com a duração máxima de 5 minutos. A sessão chegou ao fim com o Desfile final, os Discursos e a Entrega de Lembranças.

O Município de Óbidos organizou em paralelo com o Festival SÊNIORGYM um conjunto de atividades, consultas, rastreios e exposições. Existiu ainda um espaço de streetfood e produtos locais que os participantes puderam também visitar e usufruir. Estas atividades decorreram nas imediações do Pavilhão Municipal de Óbidos.

O encontro contou com a presença de cerca de 300 participantes distribuídos por 15 classes, em representação de 12 clubes:

- Academia Sénior Sta. Iria da Azoia, S. João da Talha e Bobadela- Manutenção 1, 2 e 3
- Actis-Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra - Dança "um cheirinho escocês"
- Actis-Assoc. Cultural da Terceira Idade de Sintra - Classe de tai-chi
- Actis-Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra - Ginástica educativa
- Clube Académico da Araucária de Vila Real CAA - Sénior Gym
- Clube Atlético de Queluz - Mito e Aerobiq
- Ginarte - Happy life
- Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale de Figueira - Panças
- Grupo Instrução Popular Amoreira - Bluegym
- Junta de Freguesia de Arroios - Os Arroianos
- Real Sport Clube - Coração vivo
- Sport Algés e Dafundo- 4fun
- Sporting Clube de Portugal- Dança tradicional portuguesa
- Sporting Clube de Portugal - Reencontros
- Universidade Sénior da Curia - Universidade Sénior da Curia



Move More
MOREAU



2018 > 2019





SUPER FINAIS
JOGOS SANTA CASA

A NATA DA **GINÁSTICA NACIONAL** VOLTOU A GUIMARÃES

As 7 disciplinas competitivas da Ginástica juntaram-se na Cidade Berço em busca dos Campeões Nacionais.

📷 Carlos Alberto Matos // Luís Branco // Pedro Barata

O EVENTO CONTOU COM A PRESENÇA DE 3 GINASTAS OLÍMPICOS: FILIPA MARTINS, DIOGO GANCHINHO E DIOGO ABREU.

AS SUPER FINAIS JOGOS SANTA CASA 2019 levaram novamente a Guimarães a nata da Ginástica Nacional. Mais de 600 ginastas em representação de 74 clubes apresentaram os seus melhores exercícios nas disciplinas de Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Rítmica, Ginástica de Trampolins, Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica e Teamgym. Ao longo de dois dias os 6 melhores ginastas nacionais de todas as disciplinas competitivas da Federação de Ginástica de Portugal, nos escalões Júnior, Júnior

Elite, Sénior e Sénior Elite, competiram no mesmo espaço pelos títulos de Campeões Nacionais.

O público teve oportunidade de contemplar, no Multiusos de Guimarães, nesta 3ª edição das finais dos Campeonatos Nacionais, cerca de 700 lindíssimas atuações, num espetáculo que demorou mais de 24 horas.

A competição coorganizada pela Federação de Ginástica de Portugal e pela Câmara Municipal de Guimarães, com o apoio da Tempo Livre, volta à Cidade Berço em 2020. 📷





CAMPEÕES NACIONAIS

SÉNIOR ELITE 2018//2019

GINÁSTICA ACROBÁTICA

↘ Grupo Feminino

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

↘ Grupo Masculino

Henrique Silva / Miguel Silva / Frederico Silva / Henrique Piqueiro (AcroCM)

↘ Par Feminino

Rita Ferreira / Rita Teixeira (AcroCM)

↘ Par Masculino

Fábio Beco / Bruno Ramalho (GMFR)

↘ Par Misto

Bruno Tavares / Carolina Dias (AcroCM)

GINÁSTICA AERÓBICA

↘ Individual Feminino

Sara Silva (CAGPD)

↘ Individual Masculino

João Salvado (CCRAM)

↘ Trio

Beatriz Brandão / Inês Simões / Maria Coutinho (All4Gym)

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

↘ Saltos

Beatriz Cardoso (AcroCM)

↘ Paralelas Assimétricas / Trave / Solo

Ana Filipa Martins (AcroCM)

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

↘ Solo / Argolas / Saltos / Paralelas / Barra Fixa

Bernardo Almeida (LGC)

↘ Cavalo com Arções

Diogo Romero (SpCP)

GINÁSTICA RÍTMICA

↘ Arco

Laura Sales (GCP)

↘ Bola/Maças

Rita Araújo (GCP)

↘ Fita

Margarida Ferreira (GCP)

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

↘ Duplo Minitrampolim Feminino

Diana Gago (GCMont)

↘ Duplo Minitrampolim Masculino

Diogo Costa (GCV)

↘ Trampolim Individual Feminino

Sílvia Saiote (SCP)

↘ Trampolim Individual Masculino

Diogo Ganchinho (SCP)

↘ Trampolim Sincronizado Feminino

Beatriz Martins / Catarina Nunes (LGC)

↘ Trampolim Sincronizado Masculino

Diogo Ganchinho / Diogo Abreu (SCP)

↘ Tumbling Feminino

Maria Barba (AACx)

↘ Tumbling Masculino

Vasco Peso (SFEM)

TEAMGYM

↘ Ginásio Clube Português

André Resende

João Peixinho

André Rodrigues

João Tavares

Francisco Marçal

Luís Almeida

Guilherme Jesus

Miguel Albuquerque

João Almeida

Tiago Horta

João Oliveira



PRATA E BRONZE COM **SABOR A OURO**



Ginástica arrecada mais de um quarto das medalhas conquistadas por Portugal nos Jogos Europeus de Minsk.



277 GINASTAS DE 37 PAÍSES PASSARAM PELA ARENA DE MINSK, entre os dias 21 e 30 de junho, durante a 2ª edição do Jogos Europeus. Portugal esteve representado em 4 das 6 disciplinas gímnicas em competição, com um total de 10 ginastas.

Ginástica Acrobática

O Grupo Feminino Bárbara Sequeira/ Francisca Maia / Francisca Sampaio Maia (AcroCM) conquistaram 3 medalhas para Portugal nos Jogos Europeus Minsk 2019. As ginastas garantiram a medalha de bronze com o exercício de Equilíbrio, ao totalizar 28.570 pontos, a medalha de prata no exercício Dinâmico, com 28.740 pontos e no exercício Combinado, com 29.110 pontos. As lusas brilharam na Bielorrússia e mostraram que a Ginástica Nacional está com um nível excepcional, havendo um progresso contínuo e notório.

GRUPO FEMININO - *“Foi um grande desafio com muito trabalho por trás. Sabíamos que ia ser difícil e que as Belgas e as Bielorrussas iam ser um obstáculo, mas fizemos o que tínhamos a fazer, o nosso trabalho.”*

LOURENÇO FRANÇA, treinador - *“Para mim, como treinador, pessoa e português, não há nada que se compare a representar o país. Representar Portugal é o expoente máximo do orgulho bom. O OURO escapou-nos no Dinâmico por 009 pontos (se pensar que, em 2015, a Final de Dinâmico nos escapou por 009 e, desta vez, foi a medalha de Ouro que nos fugiu pela mesma exata margem – ironia nestes números – ficamos com a noção da progressão que conseguimos). Com 3 medalhas ao peito, pesadas como o quanto nos custou alcançá-las, é impossível não sentir o Orgulho por Portugal e o Amor pela Ginástica. Creer, querer e trabalhar como se não houvesse amanhã. Na realidade, no treino como na vida, só o que fazemos “hoje” interessa! O presente é a nossa dádiva diária!”.*



Diogo Ganchinho e Diogo Abreu.



Beatriz Martins e Sílvia Saiote.



Diogo Ganchinho.

Ginástica de Trampolins

Diogo Ganchinho (SCP) foi medalha de bronze em Trampolim Individual, com uma pontuação de 58.660, sendo que nas qualificações alcançou o 2º lugar, com uma pontuação de 110.660.

O seu colega Diogo Abreu (SCP) terminou em 7.º lugar, com 109.455 pontos, não alcançando a final, pois só é permitido o apuramento de um ginasta por país. Ganchinho e Abreu participaram ainda na especialidade de Trampolim Sincronizado, classificando-se no 4º lugar, com 50.720 pontos, apenas a 0.07 do bronze. Em prova estiveram 8 pares em representação de 8 países.

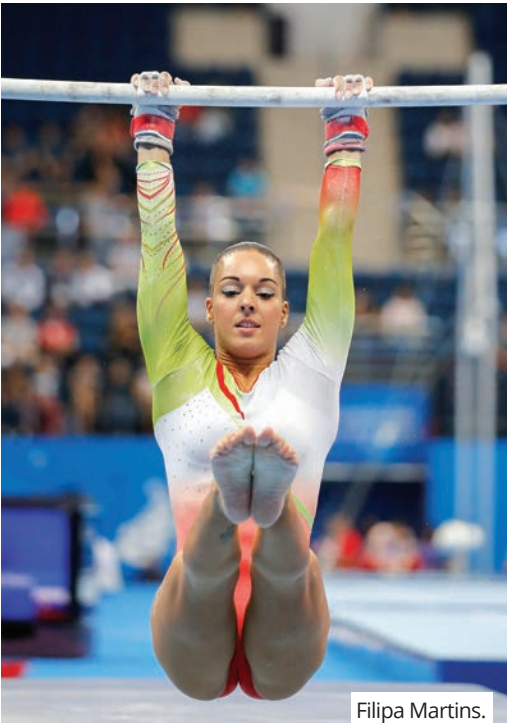
Em Trampolim Individual Feminino, nas qualificações, Beatriz Martins (LGC) foi 9ª classificada com 97.515 pontos, sendo 1ª reserva para as finais e Sílvia Matuszewska Saiote (SCP) foi 16ª com 92.470 pontos. Em prova estiveram 23 ginastas em representação

de 11 países. As duas ginastas foram ainda 6.ªs classificadas na prova de

Trampolim Sincronizado, com 46.380 pontos, entre 8 pares em competição.

DIOGO GANCHINHO: “Este resultado tem um significado especial porque há 4 anos, em Baku, na final não consegui concretizar o meu exercício até ao fim. Nesta competição senti sempre que tinha hipótese de lutar por uma medalha, por isso, trabalhei e esperei por estes 4 anos até ter uma nova oportunidade, em Minsk. Teve também um sabor agridoce porque no Sincronizado queríamos ter chegado à medalha e ficámos muito perto. Infelizmente, no Individual, as regras ditam que apenas um por país pode estar presente. Se assim não fosse, tenho a certeza que o Diogo Abreu estaria também lá a lutar por uma medalha, por isso, a minha foi também para ele.”

TIAGO DUARTE, treinador do ginasta Diogo Ganchinho: “A presença de dois ginastas Olímpicos (Diogo Abreu e Diogo Ganchinho) nesta fantástica e muito competitiva 2ª edição dos Jogos Europeus, trazia-nos confiança numa presença na final. As preliminares vieram a provar isso mesmo, já que ambos os ginastas se classificaram em posições que os levariam a umas Finais num Campeonato Europeu. Ganchinho entrou em prova cheio de alegria e expectativa, e permitiu que o seu talento se sobrepusesse a qualquer ansiedade que tivesse. Em particular nas finais, a sua postura positiva e aberta à experiência da competição foi determinante. Ajudou-o a ultrapassar a fadiga, levando-o a realizar uma F3 que, apesar de algumas dificuldades iniciais, foi desempenhada com excelente nível e com a calma necessária para conquistar o Bronze. Parabéns Ganchinho!”



Filipa Martins.



Sara Silva e João Salvado.

Ginástica Artística Feminina

Filipa Martins, a única representante nacional presente na Bielorrússia nesta disciplina, terminou a final de *All-Around* em 15.º lugar, com 49.532 pontos, após na qualificação ter sido 8.ª. A ginasta somou 12.600 pontos em Solo, 11.966 em Trave, 11.966 em Paralelas Assimétricas e 13.000 em Saltos.

Na Arena de Minsk estiveram em prova 18 ginastas em representação de 13 países.

Filipa encontra-se neste momento em preparação para o Campeonato do Mundo, tendo sido este mais um momento de preparação para o evento principal da época, que lhe poderá dar a qualificação Olímpica.

Ginástica Aeróbica

O par misto português, Sara Silva (CAGPD) e João Salvado (CCRAM) terminou a sua participação nos Jogos Europeus

de Minsk com uma pontuação de 17.700 pontos, ficando em 8.º lugar. Os ginastas treinam juntos apenas há uns meses e participaram neste evento junto de grandes nomes da disciplina, medalhados em Campeonatos da Europa e do Mundo. Em prova estiveram 8 pares em representação de 8 países, sendo que o pódio foi distribuído pela Itália, Roménia e Rússia. ❖

SARA SILVA E JOÃO SALVADO: *“O balanço dos Jogos Europeus em Minsk foi muito positivo, embora não tenhamos feito a prova que gostaríamos e para a qual tínhamos treinado. Contudo, valeu a experiência, ter participado e estar entre os 8 melhores da Europa é já um motivo de orgulho.”*

FILIPA MARTINS: *“Esta foi a minha estreia nos Jogos Europeus e o objetivo era alcançar pelo menos a final de All-Around. Após um período de recuperação de lesões, penso que foi mais uma excelente prova de preparação para o principal momento de apuramento para os Jogos Olímpicos, o Campeonato do Mundo. Foi bom para testar os meus exercícios e ver o que é necessário alterar ou melhorar.”*



A POTENCIAÇÃO DE ATLETAS

QUAL O PAPEL DA PREVENÇÃO DE LESÕES

*João Francisco Almeida -
Fisioterapeuta das Seleções
Nacionais.*

MUITAS VEZES PENSAMOS NAS GRANDES POTÊNCIAS DO MUNDO DA GINÁSTICA e questionamos as diferenças de resultados, a excelência dos atletas e a metodologia de treino de cada país. Mesmo sem levar em consideração as óbvias diferenças ao nível do esforço financeiro e da capacidade de infra-estruturas alocadas a esta modalidade, em cada país, existem assimetrias evidentes na qualidade e quantidade dos atletas regularmente em competição.

Neste sentido, será legítimo o raciocínio de tentar seguir quem ganha e/ou domina o panorama competitivo, ou seja “se eles são os melhores, deveremos fazer o que eles fazem”.

Contudo, a questão correta a colocar deverá ser ligeiramente diferente, isto é, o enfoque da questão deverá ser tentar compreender a “lógica” do sistema que cada um dos países líderes na modalidade implementou e persegue.

Com efeito, podemos identificar que o sistema preconizado pelos países tradicionalmente líderes mundiais, como é o caso da Rússia, da China, do Japão e mesmo dos USA, assenta numa grande base de recrutamento, que permite seleccionar

os potenciais praticantes com base em critérios de aptidão física e morfologia fisiológica, criando assim um primeiro grupo constituído por todos os que se revelam mais aptos para a modalidade. O trabalho de base é assim uniformizado e generalista. Desse grupo, os que ao longo do processo conseguirem evoluir tecnicamente, se revelarem mais resilientes e mais dotados, conseguirão ir atingindo patamares superiores. Ao topo da pirâmide, chegarão apenas os que atingirem o nível de excelência, sendo os restantes “baixas menores” inerentes ao processo.

O apurado trabalho técnico e de grande carga horária permite ir criando níveis diferenciados de dificuldade e assegurar assim o processo de seleção pretendido. Mesmo num nível de excelência, não existe grande preocupação numa “personalização” do método aplicado a cada ginasta individualmente, porque existe a noção de que o número de atletas será sempre suficiente para uma substituição natural de membros.

Sendo este um sistema com resultados notórios, a questão que se coloca em seguida é se será possível implementar um sistema diferente que potencie resultados



Thomas Schreyer/UEG

semelhantes, mesmo que numa escala mais reduzida.

Mais concretamente, como é que será possível a países, como o caso de Portugal, que inevitavelmente não conseguirá uma base de recrutamento semelhante e cuja população, em média, não tem uma estrutura física tão adequada à modalidade, potenciar ginastas para serem estrelas num mundo competitivo como este?

A resposta passará pela potenciação personalizada dos praticantes, tentando por esta via ajustar o método e carga de treino de forma a obter a maior performance possível de cada um deles para que atinjam um nível competitivo de excelência.

Neste modelo que propõe uma atenção especial às características de cada atleta, a metodologia é a de minimizar as fraquezas e fortalecer as qualidades e aptidões de cada ginasta, na procura da individualidade, originalidade e virtuosismo.

Nesta abordagem, a prevenção de lesões pode, e deve, desempenhar um papel chave.

Mas o que é então a prevenção de lesões? Normalmente associamos muito este termo a exercícios individuais ou de grupo, como forma de suprir certas carências em termos de força e/ou flexibilidade, de certos

músculos ou grupos musculares. Porém, a prevenção de lesões é muito mais que isso - para prevenir lesões, que podem acontecer por inúmeras causas, temos de ter em atenção e controlar todos os fatores externos de carga que rodeiam o atleta. Esses fatores poderão ir desde a força, à flexibilidade, à nutrição ou índices metabólicos, à carga psicológica e estratégias de *coping** em relação ao stress de treino/competição, e ao controlo da própria carga de treino ou periodização do treino. Controlando todos estes campos teremos, teoricamente, um atleta em perfeito equilíbrio e harmonia.

A prevenção de lesões é então mais do que uma mera prescrição de exercício, é a tentativa de equilíbrio, ou a regulação da homeostasia do atleta.


Percebemos por isso que existe uma correlação positiva com o que entendemos como potenciação individual de um atleta e o seu equilíbrio físico e psicológico. Se o atleta estiver em perfeita harmonia poderá explorar de uma forma mais eficaz todo o seu potencial físico, estando também mais disponível para treinar e competir mais e melhor.

A atenção personalizada perante os praticantes permitirá ter ginastas com maior

longevidade e saúde, mas também maior potencial de evolução.

Esta questão é ainda mais relevante no caso da Ginástica que, pelas suas exigências técnicas, implica um período muito longo de preparação/maturação de um atleta, exigindo assim níveis de resiliência acrescidos.

Portugal tem tido ginastas de excelência e que se evidenciam quer no panorama nacional como no internacional, facto que confirma a nossa atenção e personalização do treino e de toda a preparação física e mental, mas a verdade é que continuam ainda a ser excepções de uma linha estratégica ainda em crescimento e definição.

Temos a convicção de que existirá espaço para sermos mais eficazes no futuro se repensarmos a abordagem perseguida e se optarmos por uma orientação na potenciação individual. 

* *Coping*

Lutar, competir com sucesso ou em igualdade de condições - tradução literal do verbo inglês "to cope", cujo significado também pode ser descrito como a ação de "lidar adequadamente com uma situação", superando as dificuldades ou limites que essa situação apresenta.

FESTA NACIONAL DA GINÁSTICA **INVADE** AS RUAS DE PORTIMÃO

📷 Carlos A. Matos // Pedro Barata // Luís Branco

*Um festival cheio de cor, música,
alegria e claro, GINÁSTICA!*

NOS DIAS 28 E 30 DE JUNHO DECORREU O MAIOR
EVENTO GÍMNICO NACIONAL, a Festa Nacional da Ginás-
tica (FNG). Organizada pela FGP em parceria com a Câmara
Municipal de Portimão, a FNG foi uma iniciativa de grande
dimensão que levou à cidade a Ginástica Nacional, através de
apresentações de alto nível.



3967
participantes



180
classes



79
clubes





CAM

AO LONGO DOS 3 DIAS DA FNG OS GINASTAS APRESENTARAM-SE EM 5 LOCAIS EMBLEMÁTICOS:

Alameda da República

PALCO CLARINS - Apresentações de exterior

Praça 1º de Maio

PALCO MISSÃO CONTINENTE - Apresentações de exterior

Antiga Lota (Zona Ribeirinha de Portimão)

PALCO JOGOS SANTA CASA - Apresentações de exterior

Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão

- Apresentações de interior

Portimão Arena

- Batalha dos Campeões, Gala Prof. Henrique Reis Pinto e Espetáculo "ODUS" – Noite de Portugal Gymnaestrada 2019



PB



PB



CAM

A FNG é marcada por vários acontecimentos diferentes sendo eles: **O Portugalgym** - a Gymnaestrada Nacional que encheu as ruas de Portimão de cor, alegria e movimento com as mais variadas exibições de interior e exterior, que aconteceram em simultâneo em 4 locais da cidade.

A Batalha dos Campeões - este foi o único momento competitivo do evento e pretende ser mais um convívio entre os participantes do que uma prova. Aqui, dois dos melhores ginastas nacionais de cada disciplina e especialidade defrontam-se e apenas um é o grande vencedor, após serem avaliados pelos juízes e pelo público. Aos dois é atribuído um *Prize Money* simbólico.

● ● ●

Este ano participaram 56 ginastas, de todas as disciplinas gímnicas competitivas e os grandes vencedores foram:

- Tumbling Feminino** - Mariana Cascalheira (SFEM)
- Tumbling Masculino** - Diogo Vilela (GMNA)
- Ginástica Artística Masculina** - Solo - Filipe Almeida (GCP)
- Ginástica Aeróbica** - Individual Feminino - Sara Silva (CAGPD)
- Trampolim Individual Feminino** - Mariana Carvalho (GSC)
- Ginástica Rítmica** - Bola - Margarida Ferreira (GCP)
- Teamgym** - Solo - Ginásio Clube Português
- Ginástica Acrobática** - Grupo Feminino - Bárbara Sequeira, Francisca Maia, Francisca S. Maia (AcroCM)
- Duplo Minitrampolim Feminino** - Ana Oliveira (LGC)
- Duplo Minitrampolim Masculino** - João Félix (SAR)
- Ginástica Aeróbica** - Trio - Filipa Leite, Cláudia Pinheiro, Maria Correia (CAGPD)
- Trampolim Individual Masculino** - Ruben Tavares (AGS)
- Ginástica Rítmica** - Maças - Laura Sales (GCP)

A Gala Prof. Henrique Reis Pinto - O Professor Henrique Reis Pinto, figura conhecida do desporto nacional e grande impulsionador da Ginástica Para Todos, dá o nome a este tão esperado momento que mais uma vez mereceu casa cheia, onde participaram as 13 classes que obtiveram a Menção "Ouro", em abril, no Gym for Life Portugal. Após todas as classes realizarem os seus exercícios, um júri especializado atribuiu a "Menção Diamante", o prémio máximo da disciplina. Este ano a classe vencedora foi a Top Acro Gym, do Gimnofrielas, que se apresentou com um lindíssimo exercício com movimentos acrobáticos e que será a "Embaixadora" da Ginástica em Portugal, até à próxima edição.

No final da Gala tivemos oportunidade de assistir ainda ao reconhecimento realizado às ginastas Bárbara Sequeira, Francisca Maia, Francisca S. Maia (AcroCM) e ao treinador Lourenço França, pelas medalhas conquistadas nos Jogos Europeus Minsk 2019.

O Espetáculo "ODUS" - Noite de Portugal - uma atuação muito especial, que serviu de ensaio geral para a Gymnaestrada Mundial, que juntou em julho, em Dornbirn, Voralberg, Áustria, mais de 20 mil participantes em representação de mais de 65 países, sob a égide da FIG. Portugal foi um dos 8 países aos quais a FIG concedeu o privilégio de poder apresentar um espetáculo, uma "Noite de Portugal". Este apenas foi apresentado na sua plenitude na Áustria e contou com cerca de 970 participantes, dos 1100 que integraram a Delegação Portuguesa à Gymnaestrada. 🎠





COLÓQUIO FIG/GPT 2019

PORTUGAL ORGANIZA EDIÇÃO MAIS CONCORRIDA DOS ÚLTIMOS ANOS



A FGP ORGANIZOU ENTRE OS DIAS 20 E 24 DE MARÇO O COLÓQUIO DE GINÁSTICA PARA TODOS DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, evento que acontece anualmente e corresponde à reunião anual das federações nacionais de Ginástica, onde é debatido o presente e o futuro da disciplina, tanto a nível nacional como a nível mundial.

Em Lisboa reuniram-se 61 representantes de 35 países, 1 federação continental (UEG) e ainda 2 representantes do Comité Olímpico Internacional.

Durante 3 dias foram 9 os oradores convidados que discursaram e abordaram temas como:

- Eventos GpT da FIG
- World Gymnaestrada 2019, 2023 e World Gym for Life Challenge 2021
- Eventos GpT – Nacionais e Continentais – Boas práticas
- Ginástica para Todos – Estratégias de desenvolvimento para diferentes idades, habilidades e novas tendências
- Coreografia – Como ser mais criativo?
- FIG Curso de Fundamentos - manual

Aconteceu também a receção dos delegados na Câmara Municipal de Lisboa que contou com o anúncio, por parte da FGP, da candidatura de Portugal à World Gym For Life Challenge 2021.

Na cerimónia estiveram presentes a


Presidente do Comité Técnico da GPT na FIG, Margaret Sikken Ahlquist, o Presidente da FGP, João Paulo Rocha, e o Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa, Carlos Manuel Brito de Castro.

Portugal vai receber o WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE 2021

A candidatura da FGP, em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa, foi escolhida, por unanimidade, para receber a edição do Gym For Life Mundial em 2021, um evento de GpT que juntará cerca de 3000 participantes na capital portuguesa.

O Projeto foi apresentado em São Petersburgo aos membros do Comité Executivo da FIG, que atribuíram o evento a Portugal.

Entre os dias 13 e 17 de julho de 2021, o Altice Arena será o palco principal da 4ª edição desta grande competição, bem como as ruas da capital que irão receber também exposições de exterior, enchendo-se de cor, alegria e movimento.

O World Gym for Life Challenge é um concurso de GpT, que acontece de 4 em 4 anos e conta com a presença de ginastas de todas as idades. A última edição decorreu em 2017, na Noruega, e Portugal esteve presente com um total de 178 participantes em representação de 9 classes. 





4th WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

LISBON // PORTUGAL
13-17 JULY 2021



2021

VEMO-NOS EM LISBOA





A (DES)PROTEÇÃO DO ALTO RENDIMENTO.

A ALTA COMPETIÇÃO É UM ESPAÇO BEM DEFINIDO DENTRO DO UNIVERSO DO DESPORTO. Este, globalmente considerado, não pode confundir-se com vários universos que nele se incluem, como sejam o desporto escolar, o desporto federado e o desporto de alta competição, entre outros.

Ao atleta que se propõe alcançar méritos desportivos é-lhe exigido dedicação e desempenho ímpares, de si quase incompatíveis com a partilha do tempo com demais atividades, sejam escolares, familiares ou de lazer. A pressão social, comercial e desportiva sobre o atleta contribui para a desumanização do agente desportivo, justificando proteção jurídica especial que lhe garanta igualdade de oportunidades em diversas áreas.

Os atletas de alto rendimento gozam de um conjunto de apoios definidos por lei. São eles de ordem escolar, de formação profissional, laborais, assim

como prémios e apoios no pós-carreira, entre outros previstos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro.


Para que possam usufruir dos benefícios suprarreferidos, os praticantes são inscritos no registo dos agentes desportivos de Alto Rendimento organizado pelo IPDJ, I.P., registo esse que se encontra dependente de proposta da respetiva federação.

O registo depende do preenchimento de um conjunto de requisitos, nomeadamente, a obtenção de determinadas classificações em competições relevantes, como por exemplo campeonatos do mundo ou da Europa e apuramento para competições e preparações olímpicas.

O regime de alto rendimento divide-se em três níveis (A, B e C), subdivididos, por sua vez, em escalões sénior e júnior, conforme o diploma já referido.

A ausência de uma vertente comercial comparável à de modalidades híper-re-

muneradas, confere aos apoios previstos na lei uma especial importância. Contudo, porque os apoios aos atletas de alta competição dependem de resultados desportivos de extraordinário mérito – ainda que outros atletas hajam de extraordinário talento e trabalho – a prática da ginástica, entre outras modalidades comparáveis, torna-se uma atividade dependente do esforço e dedicação ímpares, muitas vezes em detrimento pessoal e profissional. A lei e os regulamentos que a densificam devem servir o Desporto e os atletas. O abandono dos atletas é o abandono das modalidades.

A aposta na ginástica portuguesa exige, portanto, mais apoios aos atletas de alta competição. Só assim se conseguirão obter melhores resultados em provas internacionais. 

André Feiteiro e Joana Fuzeta da Ponte
MACEDO VITORINO & ASSOCIADOS
Sociedade de Advogados

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



UM PROGRAMA SOCIAL ÚNICO NA REGIÃO

TOTALGYM

 Direitos reservados

O CLUBE A4 (CA4) CRIADO A 25 DE MAIO DE 2017, surge da parceria e da vontade de abraçar um projeto ambicioso e único na região e tem como missão promover o desenvolvimento da modalidade nas diversas disciplinas, no concelho de S. João da Madeira e concelhos vizinhos. Hoje o clube conta já com 125 ginastas federados, entre os 2 e os 64 anos.

“O nosso sonho é vir a ser uma Escola Gímnica de referência regional e nacional, reconhecida na comunidade pela sua conduta ética e desenvolvimento de capacidades cognitivas, motoras, sociais e emocionais. Queremos distinguir-nos pela busca da excelência, na formação dos nossos atletas e pela melhoria da qualidade de vida e condição física de todos os nossos utentes, abrangendo as vertentes de formação, recreação e competição.

O objetivo deste programa é potenciar a prática da Ginástica adaptada (CERCI) conjuntamente com os restantes ginastas do clube, num ambiente de partilha de experiências, denominada de Total Gym.


Foi assim que surgiu o protocolo de cooperação do Clube A4 com a CERCI.

Não obstante de sermos um Clube recente e jovem da cidade, as pessoas afeitas a ele, são pessoas de grande iniciativa e altruísmo social. A sua grande maioria já foi dirigente de associações semelhantes e/ou trabalhou em causas nobres na cidade. Deste modo, queremos realizar um trabalho contínuo, sinérgico e capaz, onde as crianças, seniores e pessoas portadoras de deficiência possam trabalhar anualmente, com um propósito e para um fim.



Pretendemos continuar a ser um concelho invejável no que se refere à qualidade de vida dos seus habitantes e desta forma a coesão social seja também uma patente no relacionamento intergeracional.

Desejamos que este projeto consiga dar resposta a uma sociedade mais justa, equitativa e solidária. No nosso entender, as pessoas portadoras de deficiência devem ter as mesmas oportunidades que a

restante população. Acreditamos que tem que ser um projeto da sociedade e para a sociedade, passível de ser reproduzido em outras cidades. É intenção do clube contribuir para que S. João da Madeira seja a capital da Ginástica inclusiva e por conseguinte ajudar a um país mais inclusivo e solidário”, afirma Rita Veloso dirigente da Associação. 



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES



TEMPO LIVRE
GUIMARÃES



Federação
de Ginástica
de Portugal



GINÁSTICA ARTÍSTICA
TACA DO MUNDO



JOGOS
SANTACASA

MULTIUSOS GUIMARÃES // SETEMBRO 19-22 // 2019



2019 COUNTDOWN

JULHO

RÍTMICA

↘ **05 a 07** - Campeonato Nacional de Conjuntos, Lisboa

↘ **05 a 15** - Universíadas, Nápoles (ITA)

↘ **19 a 21** - Campeonato do Mundo Júnior, Moscovo (RUS)

ARTÍSTICA

↘ **05 a 15** - Universíadas, Nápoles (ITA)

GINÁSTICA PARA TODOS

↘ **07 a 13** - Gymnaestrada Mundial, Dornbirn (AUT)

AGOSTO

RÍTMICA

↘ **16 a 18** - Taça do Mundo, Minsk (BLR)

SETEMBRO

RÍTMICA

↘ **03 a 04** - Torneio Internacional de Portimão

↘ **06 a 08** - Taça do Mundo, Portimão

↘ **16 a 22** - Campeonato do Mundo, Baku (AZE)

ARTÍSTICA

↘ **12 a 15** - Taça do Mundo GAF, Paris (FRA)

↘ **19 a 22** - Taça do Mundo, Guimarães

ACROBÁTICA

↘ **13 a 15** - Taça do Mundo, Lisboa

MULTIDISCIPLINAR

↘ **27 a 29** - Campeonato Mediterrânico de Ginástica, Catânia (ITA)

OUTUBRO

ARTÍSTICA

↘ **04 a 13** - Campeonato do Mundo, Estugarda (GER)

TRAMPOLINS

↘ **04 e 05** - Taça do Mundo, Valladolid (ESP)

↘ **12 e 13** - Loulé CUP, Loulé

ACROBÁTICA

↘ **21 e 27** - Competição Europeia por Grupos Idade, Holon (ISR)

↘ Campeonato da Europa, Holon (ISR)

NOVEMBRO

MULTIDISCIPLINAR

↘ **21 a 30** - Congresso UEG

TRAMPOLINS

↘ **28 a 01** - Campeonato do Mundo, Tóquio (JPN)

DEZEMBRO

TRAMPOLINS

↘ **05 - 08** - Competição Mundial por Grupos Idade, Tóquio (JPN)

↘ **14** - Gala da Federação de Ginástica de Portugal



CURSOS DE TREINADORES DE NORTE A SUL DO PAÍS

Época 2019/2020

Sendo que uma das grandes apostas da FGP é a Formação, para a próxima época encontram-se já abertos alguns Cursos de Treinadores que estão a ser organizados e divulgados por diversas Associações Territoriais de Ginástica e outras entidades. Os cursos de Grau II e III estão abertos à participação de Treinadores e no caso do Grau I também para Professores de Educação Física e outros agentes.

GRAU I

Turma de Almada 1: 6 a 28 de Setembro

Turma de Almada 2: 13 de Setembro a 19 de Outubro

Turma da Covilhã: 6 a 28 de Setembro

Turma de São Miguel: 18 de Outubro a 10 de Novembro

Componente Geral: 31 de Agosto a 29 de setembro

GRAU II

GAF - 18 de Outubro a 10 de Novembro

GR - 4 de Outubro a 10 de Novembro

Componente Geral: 1 de Maio a 10 de Novembro

GRAU III

TRA - 18 de Outubro a 17 de Novembro

AER - 18 de Outubro a 17 de Novembro

Componente Geral: Setembro/dezembro



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