

#06

JULHO
2020

gymania

REVISTA DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



**A RESPONSABILIDADE
DE SERMOS PRUDENTES.
A SEGURANÇA DE
SERMOS FORTES!**

À conversa com...

**FARID
GAYIBOV**

Presidente da European Gymnastics

Opinião

**REGRESSO AOS TREINOS
CUIDADOS A TER**

João Maia - Médico e Treinador

Atualidade

**A PANDEMIA
E EU!**

Como superou a Ginástica a quarentena



macron

porto store

ESTRADA DA CIRCUNVALAÇÃO, 12190

4460-262 SENHORA DA HORA

TELEFONE : 226154848/49

EMAIL: GERAL@MACRON.PT



O ANO DE 2020 COMEÇOU COM UMA INQUIETAÇÃO. Um longínquo temor que a nós dificilmente chegaria e que certamente em nada afetaria as nossas vidas e a nossa Ginástica. Só que não foi assim que aconteceu. Entre notícias cada vez mais preocupantes, mais próximas, ainda cumprimos várias competições nos meses de janeiro a março e vimos o Pirouette fechar a sua tournée nacional com grandes espetáculos em Elvas, Odivelas e Anadia. E então, logo após a Taça do Mundo da Maia, algo que muito poucos seres humanos vivos hoje em dia tinham experimentado, aconteceu. A pandemia COVID19 provocada pelo vírus SARS-Cov-2 entrou nas nossas vidas a todos os níveis: pessoal, social, académico, laboral e, claro está, desportivo.

Ficámos confinados durante quase três meses mas, mais uma vez, a Ginástica soube reinventar-se, adaptar-se, manter-se viva, ao serviço dos praticantes.

Vimos nestes meses exemplos emocionantes de resiliência, criatividade, união, mas também de grandes dificuldades para muitos clubes de Ginástica que, apesar disso, nunca baixaram os braços e mostraram, mais uma vez, porque são os núcleos essenciais do sistema gímnico em Portugal.

As plataformas telemáticas ganharam uma importância inaudita nas nossas vidas. Estudámos, trabalhamos, socializámos e praticámos atividade desportiva por meio de tais plataformas. A forma como encaramos certos aspetos da nossa atividade nunca mais será a mesma. A pandemia teve pelo menos essa virtude. Ensinou-nos a olhar para o nosso dia-a-dia de uma perspetiva nunca antes explorada e a retirarmos disso boas soluções para o futuro. E finalmente, pouco a pouco, começou o desconfinamento. Para trás ficaram centenas (milhares) de horas de treinos online, uma multiplicidade de ações de formação e workshops para juizes, treinadores, dirigentes, ginastas.

Aos poucos, com responsabilidade e segurança, mas sobretudo com um entusiasmo redobrado, os clubes voltam aos treinos com as restrições que se impõem no momento atual, com a motivação de voltarmos, o mais rapidamente possível para estarmos todos juntos, a praticar Ginástica, a competir, partilhar experiências ou, simplesmente, dar um abraço. Para que tal aconteça, a responsabilidade e o respeito pelos outros que nos têm caracterizado têm que se manter, com uma atenção redobrada aos pormenores, sem darmos tréguas a uma batalha contra algo que, por ser invisível, nos remete para um patamar de combate que só pode ter êxito se todos, sem exceção, tivermos a coragem e a determinação de nos comportarmos de acordo com regras.

Esses dias chegarão e é pensando num progressivo retomar da normalidade possível que a FGP preparou e divulgou o calendário alternativo que nos poderá proporcionar, se tudo correr bem, momentos de grande alegria lá mais para o fim do ano, com o retomar de alguns eventos que tiveram que ser adiados. Em que termos? Com que restrições? Essas são perguntas para as quais não é possível ter respostas neste momento.

Este número da GYMANIA não podia deixar de nos trazer um pouco aquilo que foi a experiência da comunidade gímnica, durante a pior fase da pandemia que nos assola, até agora. O meu maior desejo é que o número seguinte da revista já possa celebrar novamente os nossos heróis e heroínas numa nova normalidade.

Bons treinos, com responsabilidade e em segurança!

João Paulo Rocha



3 **Nota de abertura**

PRESIDENTE DA FGP,
JOÃO PAULO ROCHA

6 **Grande Imagem**

RITA ARAÚJO EM DESTAQUE
NA RÍTMICA PORTUGUESA!

8 **Institucional**

BREVES DO MUNDO DA GINÁSTICA

10 **À Conversa Com...**

FARID GAYBOV, PRESIDENTE DA
EUROPEAN GYMNASTICS

GINÁSTICA ACROBÁTICA

14 **Taça do Mundo**

PORTUGAL HISTÓRICO NA TAÇA DO MUNDO
DA MAIA

19 **A voz do treinador**

MAURO POLICARPO
- TREINADOR DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

CIRCUITO NACIONAL

20 CASCAIS RECEBE PRIMEIRO EVENTO DO ANO

21 MAIA ORGANIZA VIII OPEN DE GINÁSTICA
ACROBÁTICA

Taça de Portugal

22 TAÇA DE PORTUGAL DE GINÁSTICA AERÓBICA
VAI PARA OS AÇORES

23 GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS VENCEDOR DA
TAÇA DE PORTUGAL DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

24 NORTE RECEBEU TAÇA DE PORTUGAL E
I OPEN DE CONJUNTOS DE GINÁSTICA RÍTMICA

25 ACRO CLUBE DA MAIA E SPORT CLUB DO PORTO
VENCEDORES NA TAÇA DE PORTUGAL DE
GINÁSTICA ARTÍSTICA

26 **Lá Fora...**

PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

28 **Atualidade**

A PANDEMIA E EU - COMO SUPEROU A
GINÁSTICA A QUARENTENA?

31 **Atualidade**

ALBIGYM E A GESTÃO DE UM CLUBE EM TEMPO
DE COVID

32 **Opinião**

MACEDO & VITORINO - O IMPACTO DA
PANDEMIA NAS FEDERAÇÕES DESPORTIVAS

34 JOÃO MAIA - "O REGRESSO AOS TREINOS
- CUIDADOS A TER"

38 **Formação**

FORMAÇÃO A DESENVOLVER EM 2020

40 **Evento Nacional**

SALAS CHEIAS PARA RECEBER PIROUETTE,
O ESPETÁCULO

42 **Quem é...**

SARA SILVA

44 **De mãos dadas**

FGP UNIDA À ELEVEN SPORTS

58 **Countdown**

AGENDA PARA O ANO DE 2020

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 Catarina Ferreira

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate_DesignStudio

FOTOGRAFIA

Vítor Borges (Capa), Fabrizio Carabelli, Hélder Cruz,
Pedro Barata, Paulo Calado, Ricardo Bufolin, Carlos
Alberto Matos, FGP e UEG

ISSN

2184-1918

IMPRESSÃO

Ondagrafe

DEPÓSITO LEGAL

437473/18

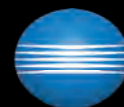
TIRAGEM

1.000 exemplares

PERIODICIDADE

Semestral

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



KONICA MINOLTA

CÂMERAS INTELIGENTES COM SENSORES TÉRMICOS

PROTEJA. PREVINA. ANALISE.



Deteção de oscilações de temperatura em pessoas, locais ou objetos



Precisão de 0.1°C e intervalo de temperatura: -40°C até 550°C



Criação de notificações alarmísticas em caso de anomalia



SAIBA MAIS SOBRE A NOSSA OFERTA MOBOTIX




www.konicaminolta.pt

RITA ARAÚJO EM DESTAQUE NA RÍTMICA PORTUGUESA!

Recordamos no número 6 da Gymania, a prestação de Rita Araújo, no ano de 2019.

A ginasta de 16 anos viajou até Baku (Azerbaijão), em setembro do ano passado, onde se tornou a melhor portuguesa em praticável. Este foi o primeiro ano de sénior e primeiro Campeonato do Mundo da Rita.

A portuguesa destacou-se também no Torneio Internacional de Portimão onde venceu o Concurso Geral. 





Juízes lusos nos Jogos Olímpicos 2021

A Federação de Ginástica de Portugal tem a honra de informar que os Jogos Olímpicos de 2021, em Tóquio, irão contar com a presença de 3 juízes portugueses:

- Álvaro de Sousa
- Pedro Sebastião
- João Oliveira

Na Ginástica Artística Masculina, Álvaro Sousa irá assumir funções de membro do

Júri Superior, e Pedro Sebastião irá exercer funções de Juiz de Execução.

Na Ginástica de Trampolins, João Oliveira, vai assumir funções de Juiz de Execução podendo, caso necessário, assumir as funções de Chefe de Painel e/ou Dificuldade.

A qualidade dos nossos juízes destaca-se além-fronteiras e, orgulhosamente, agradecemos este reconhecimento por parte da Federação Internacional de Ginástica.



Calendário de Competições

Este ano, a FGP tinha em calendário cerca de 67 eventos programados para as diferentes disciplinas da Ginástica. Devido à Covid-19, até março, a Federação apenas conseguiu realizar 11 eventos.

Em calendário alternativo estão programados 14 eventos de competição e ainda 4 eventos institucionais, sendo 2 deles referentes às eleições para os órgãos sociais que irão decorrer este ano.

O calendário tem sido pensado e programado, ao longo dos meses, com o intuito de se constituir como a melhor alternativa possível para a comunidade gímnica.

Parceria Media Camp

No início do ano a FGP iniciou mais uma parceria, desta vez envolvendo diretamente os ginastas e a sua imagem.

A união com a Media Camp vai permitir aos ginastas escolhidos para o projeto, não só adquirir um ou mais patrocinadores específicos, mas também ajudar no que toca à gestão das suas redes sociais, contribuindo para o desenvolvimento e projeção das suas carreiras.

Esta parceria permite dar mais um passo em prol do profissionalismo e da qualidade dos ginastas portugueses.



JUNTOS

FORTES



MP-GYMNASTICS.COM

MAIS

FOMOS

FARID GAYIBOV

Presidente da European Gymnastics

“NÓS TEMOS DE TRABALHAR PARA QUE HAJA MUDANÇAS E NÃO TER MEDO DE ARRISCAR.”

Paulo Calado

Como é que se envolveu com a Ginástica?

Bem, a primeira vez que tive um convite da Federação de Ginástica do Azerbaijão foi em 2003. No final de 2002, a Federação foi refundada, pois a organização não funcionava bem. Dessa forma nasceu uma nova Federação com quatro disciplinas: Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística Masculina e Tumbling. A Presidente nomeada foi Mehriban Aliyeva que é, neste momento, a Primeira Vice-Presidente e a Primeira-dama do Azerbaijão. E, desde esse período, muito foi feito nesta Federação. Para dar um exemplo, antes tínhamos quatro disciplinas e agora já temos todas as disciplinas a desenvolverem-se no Azerbaijão. Relembro também que, pela 3ª vez consecutiva, o prémio de melhor federação da FIG foi dado à Federação do Azerbaijão. Quando recebi o convite, em abril de 2003, eu não sabia a diferença entre as disciplinas da Ginástica. Sabia distinguir as mais conhecidas, como a Ginástica Artística, mas posso dizer que não era profissional nesta área. E não era o único, pois aqui a

Ginástica não era popular. Demorou bastante tempo a desenvolver as várias disciplinas no meu país. Foi com os eventos que as pessoas começaram a conhecer a Ginástica.

Na vida, o Farid viu uma era soviética e uma era pós-soviética. Na sua opinião, quais foram as principais consequências (positivas/negativas) da quebra da União Soviética, na Ginástica?

Nós tínhamos um ginasta da União Soviética na Seleção Nacional, o Valery Belenky, que era a nossa maior conquista. Foi campeão olímpico em Barcelona, conquistou duas medalhas e, se não estou em erro, em 1993 mudou-se para a Alemanha. Depois da era pós-soviética, no início dos anos 90, muitas pessoas mudaram-se para países diferentes. A situação não era boa aqui. Quando formámos a nova Federação não tínhamos especialistas em Ginástica, algo que antes acontecia. Foi mesmo por isso que começámos a convidar pessoas e a organizar cursos, primeiro de treinadores, depois de juizes e, de seguida, começámos com os eventos.

Idade: 41

Estado civil: Casado

Filhos: Dois rapazes e uma rapariga

Local de nascimento: Baku, Azerbaijão

Livros favoritos: Históricos

Música favorita: Música tradicional, Pop e Rock, mas depende do humor

Comida favorita: Comida cozinhada pela mãe



“GOSTO DO MEU TRABALHO, GOSTO DA GINÁSTICA... GOSTO DAQUILO QUE FAÇO!”



Posso dizer que foram dois tempos muito diferentes. Nós tivemos resultados durante o período da União Soviética, temos uma vitória olímpica dessa altura. Mas acho que hoje a Ginástica no Azerbaijão está mais desenvolvida e tem mais resultados. Apesar de não termos medalhas nos Jogos Olímpicos, temos uma escola de Ginástica e bases fortes. Demorou muito tempo, pois é algo que não se consegue apenas com dinheiro. É preciso trabalhar, trabalhar muito e isso demora tempo. Antes a Ginástica só era praticada na capital, Baku, e os clubes contavam-se pelos dedos de uma mão, cerca de cinco ou seis, e pertenciam ao Governo. Agora temos clubes privados e a Federação começou a desenvolver a Ginástica nas outras regiões. Temos já Ginástica em mais 20 regiões, algo que não foi fácil, pois eram necessários especialistas e enviá-los para os locais para trabalhar. Devo dizer que foi um trabalho muito difícil e longo.

Quando não está a trabalhar na Ginástica quais são seus hobbies favoritos?

Nos últimos anos estou sempre a trabalhar para a Ginástica, mas quando não estou a fazê-lo adoro ver televisão e gosto de ver eventos desportivos. O meu favorito, e não sei se se pode chamar de *hobbie*, mas vou dizê-lo “*é passar tempo com a minha família*”.

Já percorreu um longo caminho desde que se tornou Gestor desportivo, pela primeira vez, na Federação de Ginástica do Azerbaijão. Vê que a sua posição na Ginástica Europeia teve um efeito positivo para a comunidade gímnica, no Azerbaijão?

Eu sou o primeiro Presidente da European Gymnastics que vem do Azerbaijão, por isso é sempre positivo. Ser o primeiro é bom e eu estou orgulhoso disso, mas ao mesmo tempo não é fácil. Eu não acho que, na minha posição, fiz algo em favor do país. Eu sempre tentei

ser neutro e as pessoas que me conhecem bem e as pessoas do meu Comité Executivo sabem que sempre o fui. Mas em geral, e como disse, isto é algo bom.

Quais acha que serão os maiores desafios para a Ginástica, na Europa e no Mundo, nos próximos anos?

Há tantos desportos e todos lutam por um lugar na televisão e por serem populares constitui-se como um grande desafio para todas as modalidades. Há novos Desportos que estão a ser incluídos no programa dos Jogos Olímpicos de Verão e isso faz com que o Comité Executivo da European Gymnastics tenha que refletir sobre mudanças que devem acontecer para nos mantermos competitivos. Nós tivemos o Congresso da UEG (no ano passado ainda era UEG) e discutimos o nosso futuro dos próximos dois anos, quatro anos e ainda mais longe do que isso. Nós temos de trabalhar para que haja mudanças e não ter medo de arriscar. Por exemplo, nós mudámos

o nosso nome para European Gymnastics. Não é uma mudança gigante, mas agora as pessoas percebem quem nós somos, agora está tudo no nome. Não foi a única mudança que promovemos. Estamos também a trabalhar na questão da popularidade da Ginástica e penso que nos últimos anos temos vindo a percorrer o caminho certo. Temos contratos assinados com os nossos parceiros, com a televisão e, por isso, estamos a fazê-lo bem. Temos uma boa posição entre os outros desportos.

Como consegue gerir o trabalho entre ser Presidente da European Gymnastics e ser membro do Comité Executivo da FIG? Exige muito de si? Consegue passar tempo de qualidade com sua família?

Não vejo a minha família muito regularmente e esse é o único problema. Gosto do meu trabalho, gosto da Ginástica e gosto daquilo que estou a fazer. Nós viajamos imenso, por exemplo, este ano era suposto termos, só na Europa,

oito eventos mais as reuniões do Comité Executivo, mais reuniões do Conselho Presidencial, mais convites dos Comités Olímpicos Europeus, reuniões com a Federação Internacional... Honestamente estou orgulhoso de estar no Comité Executivo da Federação Internacional de Ginástica e acho positivo que os Presidentes das União Continentais estejam presentes, porque assim podemos expressar a nossa opinião e a do continente que representamos.

A situação em que vivemos agora é sem precedentes. Como é que o Farid e o Comité Executivo da European Gymnastics estão a lidar com as consequências desta pandemia?

Temos reunido com o Conselho Presidencial e com o Departamento Financeiro da EG. Eles apresentaram-nos aquilo que nós temos, de momento, e o que era suposto ter em diferentes cenários. Claro que não vai ser como tínhamos planeado no ano passado,

pois nós preparamos o ano a meio do anterior, mas nós não somos os únicos nesta situação e se nos vamos “sentar e chorar”, não vamos chegar a lado algum. Temos de trabalhar e encontrar soluções para a situação. Isso é a prioridade.

Para terminar, gostaria de acrescentar a esta entrevista que sentimos que temos muitos amigos no vosso país e por esse motivo temos um gosto especial pela Federação de Ginástica de Portugal.

Temos 50 federações connosco na European Gymnastics, mas a portuguesa é uma das mais ativas, sempre disponível para organizar e participar em todos os nossos eventos.

É uma Federação com um número elevado de ginastas que teve um grande desenvolvimento, nos últimos anos, devido ao trabalho do Presidente e da sua equipa. Por esse motivo endereçamos os meus parabéns! ♦



PORTUGAL HISTÓRICO

NA TAÇA DO MUNDO DA MAIA

© Vitor Borges

Entre os dias 04 e 08 de março, a Maia recebeu a 9ª edição da Taça do Mundo de Ginástica Acrobática. Portugal arrecadou 3 medalhas de ouro e 1 de prata tornando a participação portuguesa num marco da disciplina, com um número de medalhas nunca antes conquistado!



NUMA EMOCIONANTE COMPETIÇÃO, PORTUGAL FOI O GRANDE VENCEDOR. Com 7 pares/grupos a representar o país, nas 5 categorias em prova, os ginastas portugueses amalharam 4 pódios, mostrando toda a garra e qualidade. O Grupo Masculino Campeão da Europa Henrique Silva, Frederico Silva, Henrique Piqueiro e Miguel Silva, não desiluiu e assegurou o 1º lugar, com 29.970 pontos. Numa competição exigente Henrique Silva afirmou: “O nosso objetivo não era ganhar, mas sim realizar três bons exercícios. Estávamos a competir com um grupo masculino que nos tinha ganho há cerca de 4 meses no Europeu, em Equilíbrio e Combinado, e estamos por isso muito felizes”. O Par Feminino Rita Ferreira e Ana Teixeira, o preferido na corrida pelo ouro, voltou a demonstrar que lhes é merecido o título de Bicampeãs da Europa. Com 28.450 pontos, as ginastas colocaram-se no lugar mais alto do pódio, desde o primeiro dia, acabando por conquistar o Ouro, para Portugal.



“O nosso objetivo não era ganhar, mas sim realizar três bons exercícios. Estávamos a competir com um grupo masculino que nos tinha ganho há cerca de 4 meses no Europeu, em Equilíbrio e Combinado, e estamos por isso muito felizes”.



O Grupo Feminino Bárbara Sequeira, Francisca Maia e Francisca Sampaio Maia conquistou, pela primeira vez nesta categoria, uma medalha de ouro numa Taça do Mundo. As lusas, Vice-campeãs da Europa e medalhadas nos Jogos Europeus de 2019, fecharam a sua participação com 28.720 pontos. O Grupo Feminino Beatriz Carneiro, Beatriz Costa e Carolina Dias, ginastas estreantes no escalão sénior, também brilharam na final, conseguindo conquistar a medalha de Prata, com 27.420 pontos. O Par Masculino Fábio Beco e Bruno Ramalho conquistou o 4º lugar, com 27.860 pontos, na sua primeira Taça do Mundo. Os ginastas mostraram garra perante a concorrência, tendo passado do 8º lugar nas qualificações para o 4º na grande final. Nesta especialidade, os britânicos Sam Large e Sammi Nassman conquistaram o Ouro.

O Par Misto de Eduardo Mata e Leonor Cruz ficou em 7º lugar, com um exercício bastante seguro, obtendo 27.250 pontos, terminando assim a primeira Taça do Mundo em que participam. O Par Misto Bruno Tavares e Bruna Gonçalves, com o acompanhamento musical de Salvador Sobral "Amar Pelos Dois", mostrou um esquema limpo e seguro, conquistando o 8º lugar com 26.810 pontos. Nesta especialidade, o domínio foi do par russo Kirill Startsev e Viktoria Aksenova. Em paralelo com a Taça do Mundo, uma organização do ACM e da FGP, sob a alçada da FIG, realizou-se ainda a 14ª edição do MIAC - Maia International Acro Cup. 🍀



A representar Portugal estiveram os seguintes ginastas, treinadores e juizes: Mauro Policarpo, Lourenço França, Frederico Silva, Patrícia Rodrigues, Vítor Silva, Henrique Silva, Bruno Tavares, Eduardo Mata, Henrique Piqueiro, Bruno Ramalho, Leonor Cruz, Ana Teixeira, Bruna Gonçalves, Beatriz Carneiro, Carolina Dias, Beatriz Costa, Miguel Silva, Francisca S. Maia, Rita Ferreira, Fábio Beco, Francisca Maia, Bárbara Sequeira, Ana Cardoso.

Maia FIG Acro World Cup e MIAC em números!:



A VOZ DO TREINADOR

MAURO POLICARPO

TREINADOR DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

Gymania - Para si, qual é a maior evolução da Ginástica Acrobática a nível internacional?

A maior evolução de Ginástica Acrobática a nível internacional é, cada vez mais, a maior adesão de novos países nas Competições Internacionais.

A nível internacional a Ginástica Acrobática tem crescido imenso, desde os escalões Age Group (Juvénis, Júniores 12-18, Júniores) até ao escalão Sénior.

Relativamente à complexidade dos elementos executados, a nível internacional, a dificuldade ganha destaque. Contudo, saliento que a execução dos elementos é o mais importante na perspetiva do ajuizamento, pois a sua avaliação é em dobro.

Destaco também que a evolução passa por existirem novos países a alcançarem os lugares principais do pódio, ultrapassando as grandes potências mundiais. Ao longo destes anos, Portugal tem demonstrado a sua evolução tornando-se uma referência muito importante para os outros países.

Gymania - E nacional?

A nível nacional a maior evolução é o aumento do número de praticantes. Cada vez mais existem mais ginastas a praticar Ginástica Acrobática.



©Vítor Borges

treinadores e organização. Desde já quero dar os meus parabéns à organização. Foram, sem dúvida, incansáveis desde o início da competição até ao último dia. O maior obstáculo para todos foi o distanciamento social, pois não estávamos habituados a ter tantas regras. O que é facto é que correu tudo muito bem e a prova foi um sucesso.

Gymania - O que representou para os seus ginastas esta primeira Taça do Mundo?

Esta Taça do Mundo representou o começo de uma nova etapa e um novo reconhecimento do trabalho que tenho vindo a desenvolver com os ginastas no Gimnofrietas.

Gymania - Até à Taça do Mundo da Maia havia já um percurso delineado para os seus ginastas. Neste momento, e com o adiamento do Campeonato da Mundo, o que tem pensado para o futuro?

O percurso delineado continua a ser o mesmo, atingir as grandes Competições Internacionais continuando a treinar, todos os dias, para sermos melhores. Relativamente ao futuro, os objetivos são traçados mediante o desenvolvimento/exigência dos ginastas, para estarem mais preparados para o que virá. 🍀

Gymania - Como foi treinar estes ginastas para a sua primeira Taça do Mundo?

Sendo a minha primeira Taça do Mundo, treinar estes dois ginastas que estão comigo há nove anos foi fácil. O mais difícil foi gerir as expectativas e ansiedade, pois era a primeira Taça do Mundo para os três em Portugal.

Gymania - Esteve presente na única Taça do Mundo, em Portugal, este ano.

Uma diferente de todas as outras, devido à pandemia que atravessamos. O que sentiu que foi diferente?

Na realidade foi uma Taça do Mundo diferente para todos, quer para ginastas,

CASCAIS RECEBE PRIMEIRO EVENTO GÍMNICO DO ANO

Vitor Borges



O GRUPO DRAMÁTICO SPORTIVO DE CASCAIS fez as honras da casa ao realizar novamente o Twist Acro Cup, nos dias 18 e 19 de janeiro de 2020, com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, da Federação de Ginástica de Portugal e da Associação de Ginástica de Lisboa. A cidade acolheu um conjunto de ginastas que vieram de todo o país mostrar o resultado do início da época desportiva.

O evento contou com a presença de 26 clubes e 507 ginastas, quer do escalão Base como da 1.ª Divisão.

No escalão de Sénior Elite os vencedores na categoria de par masculino, foram os ginastas Bruno Ramalho e Fábio Beco, do Gimnofrielas, com um total de 53.460 pontos.

O Grupo Feminino vencedor, Ana Gonçalves, Margarida Lima e Sara Aguiar,

alcançou 45.640 pontos, também do Gimnofrielas.

Esta prova encontra-se inserida no **Programa de Apoio à Organização de Competições Nacionais**, que tem como intuito promover a qualidade da gestão de eventos gímnicos. A participação neste programa é por candidatura, e somente aceite se completar todos os pré-requisitos. ♦

MAIA ORGANIZA VIII OPEN DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

Vitor Borges

O PRIMEIRO MÊS DO ANO TERMINOU COM A REALIZAÇÃO DA 8ª EDIÇÃO DO OPEN DA MAIA. Nos dias 25 e 26 de janeiro, a cidade maia encheu-se de ginastas para competir em mais uma prova desafiante.

Em prova estiveram presentes ginastas de base e da 1ª divisão, numa competição onde o pódio é só um e a disputa ocorre entre os pares, grupos femininos e grupos masculinos. A prova está também inserida no **Programa de Apoio à Organização de Competições Nacionais**.

No escalão Sénior Elite o grande vencedor foi o par masculino Bruno Ramalho e Fábio Beco, do Gimnofrielas, conquistando o primeiro lugar com 53.750 pontos, tendo no exercício de equilíbrio 25.850 pontos e no exercício dinâmico 27.900 pontos.

A prata foi atribuída ao Ginásio Clube Português, com o par masculino Eduardo Mata e Leonor Cruz, que alcançaram um total de 53.710 pontos. Obtiveram 26.250 pontos no exercício de equilíbrio e 27.460 no exercício dinâmico.

O terceiro lugar do pódio é conquistado pelo grupo feminino Ana Gonçalves, Margarida Lima e Sara Aguiar, do Gimnofrielas com um total de 51.240 pontos, conseguindo assim assegurar a medalha de bronze. Alcançaram o total com 26.090 pontos no exercício de equilíbrio e 25.150 pontos no exercício dinâmico. ♦



TAÇA DE PORTUGAL DE GINÁSTICA AERÓBICA

VAI PARA OS AÇORES

 Helder Cruz

FEVEREIRO ARRANCOU, LOGO NO PRIMEIRO DIA, COM A TAÇA DE PORTUGAL DE GINÁSTICA AERÓBICA NO COMPLEXO MUNICIPAL DA MAIA.

A competição, este ano, foi co-organizada pela Academia de Ginástica do Castelo da Maia.

A grande vencedora da competição foi a equipa do Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada (CAGPD). O All4gym completou o restante pódio. A Taça de Portugal é a primeira prova do calendário nacional e conta com a participação 164 ginastas e 176 rotinas.

CLASSIFICAÇÃO:

1.º CAGPD: (153.331 pontos)

- Tiago Pinheiro
- Leonor Januário
- Tiago Pinheiro - Leonor Januário
- Tiago Pinheiro - Leonor Januário - Matilde Cymbron
- Tomás Amaral
- Rui Cansado
- Tomás Amaral - Cláudia Pinheiro - Filipa Leite
- Sara Silva

2.º A4G (B): (145.209 pontos)

- Quirilo Yanenko
- Ema Coutinho
- Diana Formiga
- Diana Formiga - Mariana Vieira - Beatriz Duarte

- Joana Matos
- Luís Rosas
- Ana Rita Gomes
- Ana Rita Gomes - Beatriz Brandão - Maria Coutinho
- 3.º A4G (A):** (136.733 pontos)
- Maria Inês Rodrigues
- Marta Moura
- Sofia Loureiro - Maria Inês Rodrigues - Marta Moura
- Mercedes Oliveira - Maria Inês Rodrigues - Marta Moura - Matilde Lopes - Sofia Loureiro
- Tiago Sousa
- João Garrido
- Beatriz Morais - Rita Vinagreiro - Sara Ferreira
- Beatriz Morais - Rita Vinagreiro - Sara Ferreira - Gabriela Pessoa - Juliana Moço



GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

VENCEDOR

DA TAÇA DE PORTUGAL DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

 Vítor Borges

A COMPETIÇÃO DECORREU NOS DIAS 8 E 9 DE FEVEREIRO, NO PAVILHÃO PAZ E AMIZADE, EM LOURES, de onde o Ginásio Clube Português saiu como grande vencedor, naquela que é uma competição por equipas, compostas por ginastas nos escalões Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores nas categorias de Par feminino, Par Masculino, Par Misto, Grupo Feminino e Grupo Masculino.

A equipa vencedora da Taça de Portugal foi a equipa B do Ginásio Clube Português, com 167.500 pontos. Completaram o pódio duas equipas do Acro Clube da Maia.

Na Taça de Portugal Jovem o Ginásio Clube Português preencheu os três lugares do pódio com as equipas L

(81.640 pontos), M (80.750 pontos) e N (80.510 pontos). Nos dois dias do evento estiveram presentes 446 ginastas de 26 clubes.

CLASSIFICAÇÃO:

1.º - Ginásio Clube Português (B):

(167.500 pts)

- Beatriz Mota
- Luis Ferreira
- Yasmin Rodrigues
- Mónica Lima
- Margarida Malato
- Mariana Rocha
- Joana Rebelo
- Mª Leonor Mendes
- Leonor Cruz
- Eduardo Mata

2.º - Acro Clube da Maia (F): (164.400 pts)

- Joana Pinto
- Carolina Carneiro
- Inês Faria
- Filipa Patrocínio
- Ana Teixeira
- Rita Ferreira

3.º - Acro Clube da Maia (E): (163.130 pts)

- Leonor Costa
- Diogo Cardoso
- Olga Oliveira
- Carolina Marques
- Mariana Pereira
- Bárbara Sequeira
- Francisca Maia
- Francisca S. Maia
- Beatriz Carneiro
- Beatriz Costa
- Carolina Dias





NORTE RECEBEU TAÇA DE PORTUGAL e I OPEN DE CONJUNTOS DE GINÁSTICA RÍTMICA

📷 Pedro Barata

Foi nos dias 15 e 16 de fevereiro, que o Pavilhão Municipal de Santo Tirso recebeu o I Open de Conjuntos e Taça de Portugal de Ginástica Rítmica.

O Ginásio Clube Português (GCP) foi o grande vencedor da Taça de Portugal, naquela que é uma competição composta por ginastas nos escalões Iniciados, Juvenis, Júniores e Seniores. O Sport Algés e Dafundo (SAD) conquistou o 2º lugar, ficando à frente da Associação Académica de Espinho (AAE), que assegurou o 3º lugar. Na Taça de Portugal estiveram presentes 210 ginastas e 18 clubes. No I Open de Conjuntos, que contou com 96 Ginastas e 10 clubes, o grande vencedor foi o Sport Algés e Dafundo, com 16.300 pontos.

TAÇA DE PORTUGAL

1.º - *Ginásio Clube Português*

(190.450 pontos)

Margarida Ferreira
Rita Araújo
Maria Leonor Baptista
Carolina Freitas
Ema Lamy (suplente)

2.º - *Sport Algés e Dafundo*

(153.000 pontos)

Inês Candeiros
Margarida Andrade
Beatriz Verhaeghe

Marta Leal

Leonor Oliveira

Matilde B. Dias (suplente)

Ana Albuquerque (suplente)

3.º - *Associação Académica de Espinho*

(152.500 pontos)

Mariana Fonseca
Bárbara Santos
Beatriz Salvador
Francisca Faustino
Maria Osório
Sofia Amorim (suplente)



Gymania



ACRO CLUBE DA MAIA E SPORT CLUB DO PORTO VENCEDORES DA TAÇA DE PORTUGAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

📷 Pedro Barata

Dia 22 de fevereiro decorreu no Centro do Alto Rendimento de Anadia a Taça de Portugal de Ginástica Artística, onde, em Absolutos, o Acro Clube da Maia (Ginástica Artística Feminina) e o Sport Club do Porto (Ginástica Artística Masculina) foram os grandes vencedores.

Na GAF, a equipa do Acro Clube da Maia somou um total de 147.350 pontos, vencendo as equipas do Sport Club do Porto e do Ginásio Clube Português.

1.º - *Acro Clube da Maia – A* (147.350 pts)

Inês Soalhães
Beatriz Águas
Filipa Martins
Beatriz Cardoso
Beatriz Dias

2.º - *Sport Club do Porto – A* (136.250 pts)

Mafalda Costa
Leonor Soares
Rafaela Ferreira
Leonor Sousa
Lia Sobral

3.º - *Ginásio Clube Português* (133.150 pts)

Leonor Rocha
Benedita Guimarães
Mariana Parente
Maria Mendes
Matilde Castanheira



Na GAM, a equipa do Sport Club do Porto alcançou os 212.750 pontos, colocando-se frente às equipas do Ginásio Clube Português e do Clube de Ginástica de Almada.

1.º - *Sport Club Do Porto* (212.750 pts)

Luis Barroca
Guilherme Campos
João Rios
Miguel Freitas
José Nogueira
Miguel Lima

2.º - *Ginásio Clube Português* (205.900 pts)

Filipe Almeida
Eduardo Dray
Marcelo Marques
António Dray
Diogo Ramos
Francisco Martins
Sérgio Gomes
Guilherme Baptista

3.º - *Clube de Ginástica de Almada* (166.150 pts)

João Policarpo
Enzo Santos
Tiago Lopes
Hugo Barreiros



Gymania

VISA STAMPS

TRAMPOLINS NA LUTA

POR UM LUGAR NOS JOGOS

Baku (AZE) foi palco da primeira Taça do Mundo de Trampolins, em 2020, e penúltimo momento de apuramento para os Jogos Olímpicos, na Ginástica de Trampolins. Diogo Abreu foi o ginasta que ficou mais perto de alcançar a final.



É através do Circuito de Taças do Mundo de Ginástica de Trampolins que os ginastas portugueses estão a tentar alcançar o sonho olímpico. **Diogo Abreu**, olímpico nos Jogos do Rio, foi o melhor português em prova, tendo alcançado o 17º lugar, nas qualificações. Apenas oito ginastas podiam alcançar a final.

RESULTADOS:

Trampolim Individual Masculino:

DIOGO ABREU

F1: 51.430 pontos

F2: 57.800 pontos

Total de 109.230 pontos (17º lugar)

RICARDO SANTOS

F1: 51.390 pontos

F2: 57.085 pontos

Total de 108.475 pontos (21º lugar)

PEDRO FERREIRA

F1: 50.110 pontos

F2: 57.255 pontos

Total de 107.365 pontos (26º lugar)

Diogo Ganchinho, olímpico nos Jogos de Pequim e Londres, é o português mais bem classificado no ranking do circuito de apuramento aos Jogos de Tóquio.

O último momento de apuramento será a Taça do Mundo de Brescia (ITA).

DIOGO GANCHINHO

F1: 51.300 pontos

F2: 24.760 pontos

Total de 76.060 pontos (50º lugar)

Trampolim Individual Feminino:

BEATRIZ MARTINS

F1: 45.675 pontos

F2: 51.150 pontos

Total de 96.825 pontos (46º lugar)



Diogo Abreu

Double Serum

reforça a eficácia do seu cuidado antienvelhecimento.

MAIS DE 88% DAS MULHERES CONSTATARAM-NO!

30 ANOS,
VITALIDADE
Multi-Active
torna as primeiras
rugos mais lisas
e impulsiona a
luminosidade da pele.

40 ANOS,
FIRMEZA
Extra-Firming
reativa a firmeza da
pele na sua origem.

50 ANOS,
DENSIDADE
Multi-Intensive
redensifica, torna
as rugas mais
lisas e reaviva a
luminosidade da pele.

60 ANOS,
LUMINOSIDADE
Nutri-Lumière
revitaliza, nutre
intensamente e restaura
a luminosidade da pele.



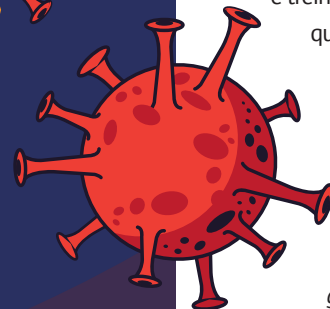
CLARINS.PT

*Testes de satisfação efetuados com as diferentes gamas: 2 a 4 semanas creme de dia todos os tipos de pele + 2 semanas duo creme & Double Serum; Multi-Active, 109 mulheres / Extra-Firming, 103 mulheres / Haute Exigence, 113 mulheres / Nutri-Lumière, 111 mulheres.

CLARINS

COMO SUPEROU A GINÁSTICA A QUARENTENA? A PANDEMIA E EU!

Foi no mês de março que vimos a sede da Federação de Ginástica de Portugal fechar e, logo depois disso, os nossos clubes. Os ginastas passaram a deixar de ter a rotina normal e a ADAPTAÇÃO das diferentes disciplinas foi o único meio possível para a Ginástica continuar, desta vez a partir de casa.



FOI A 11 DE MARÇO QUE “CAIU A FICHA” A **BEATRIZ MARTINS**, ginasta da Seleção Nacional de Ginástica de Trampolins e médica, acerca do que se passava em Portugal. O ritmo de trabalho de Beatriz “aumentou consideravelmente” e treinar tornou-se mais difícil que o habitual. Para a ginasta, há receio de enfrentar uma “nova realidade” por tempo indefinido. Apesar de “cliché”, Beatriz assume que tem como lema “viver dia após dia” e aconselha a comunidade gímnica a “manter o foco e a união”.

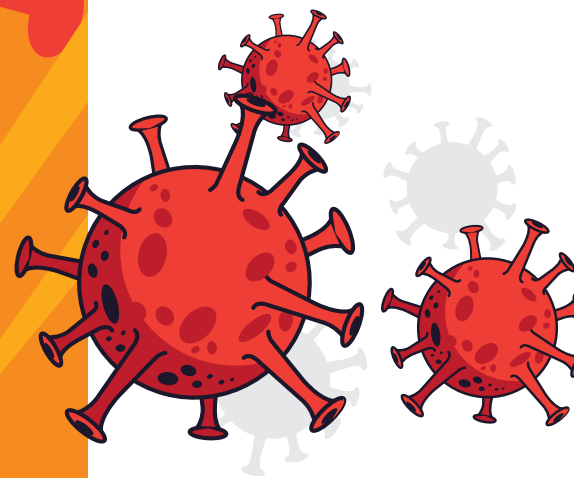
Para **Eduardo Mendes**, treinador de *Tumbling* do Gimnoanima, “a motivação vem

muito da forma como as pessoas vêm o treino. Como o treino físico não é algo negativo, é uma situação que os ginastas percebem que precisam para serem melhores, focaram-se nesses objetivos.” O treinador referiu ainda que a pandemia teve os seus altos e baixos. De negativo ficou todo o trabalho perdido “no processo de apuramento para o Campeonato da Europa e toda a incerteza que se vive que não permite planear da forma mais certa e correta”, mas “o fortalecimento das relações, toda a reorganização do trabalho feito e das ferramentas para melhor controlar e planear o treino e o trabalho de recuperação de lesões

e de aumento de índices físicos específicos” foram pontos altos da quarentena.

Francisca Sampaio Maia afirma que a rotina tornou-se “bastante fácil”, com “treino de manhã e à tarde” e “espaço para descanso” entre os dois. O ginásio é a sua segunda casa, mas Francisca admite que “há que fazer sacrifícios”.

A ginasta, que tinha acabado de competir na Taça do Mundo de Ginástica Acrobática, diz que o que sente mais falta é “o contacto... Gostamos todos de ter companhia e estar em casa acaba por nos restringir”.



Cristina Branco, treinadora de Ginástica Acrobática do Clube Dramático e Sportivo de Cascais, viu-se assolada “com um misto de surpresa e medo” quando foi tomada a decisão de fechar o clube. “Tendo sempre presente a paixão pela ginástica e a vontade de manter os ginastas na modalidade”, Cristina passou por momentos enquanto mãe e treinadora que não vai esquecer e conta que “passada a fase da surpresa começou a surgir a necessidade de atuar, de fazer qualquer coisa que minimizasse o impacto da paragem forçada e repentina. Começámos a ter treinos online. Experimentar plataformas, adaptarmo-nos a ter em casa um ginásio virtual, conciliar com horários familiares, pois somos cinco em casa... não foi nada fácil”.

Margarida Ferreira viu condicionada a

prática da sua disciplina pelo “espaço um bocado limitado” para o que está habituada para a prática da Ginástica Rítmica. Os lançamentos grandes dos aparelhos deixaram de ser possível e Sandra Nunes, treinadora da ginasta da SN, apesar de ter tido “uma sensação de impotência”, pela impossibilidade de ir ao ginásio treinar, começou “logo a partir do primeiro dia” a adaptar através da criação de “momentos diferentes e motivadores”. Para Sandra, o negativo da pandemia centrou-se na impossibilidade da “parte competitiva, que está muito presente na disciplina e deixou de existir neste período”, sendo que foi positivo a “atenção que passaram a dar à escola, concretização escolar, o aspeto familiar reforçado e o aprender a valorizar o dia-a-dia que antes tinham”.

Na Aeróbica, para **Sara Silva**, “a parte motivacional” no treino em casa foi um dos problemas que a ginasta apontou como obstáculo. A ginasta sénior da SN afirmou: “Tenho muitas saudades da minha equipa, fazem-me muita falta nesses tempos”. O treinador da Seleção nacional, **Rui Cardoso**, referiu que o treino da Ginástica Aeróbica

vive das coreografias, algo que com espaço reduzido se torna complicado. Cardoso falou ainda que, neste momento, faz falta treinar em grupo até pela dinâmica da disciplina, que não contém apenas a categoria individual, mas também de pares e grupos.

Para o estudante universitário de Desporto, **Rodrigo Serra Correia**, “um dos grandes objetivos” era o Campeonato da Europa de TeamGym. A adaptação à nova realidade foi a palavra-chave para Rodrigo “desenvolver as capacidades físicas que seriam requisitadas na modalidade” em casa. O ginasta da SN especificou o treino como “físico e de imagética de alguns esquemas” apesar de destacar que a evolução foi “completamente impossível” por não haver acesso aos aparelhos.

“A primeira coisa que irei fazer para já e se possível é abraçar alguns colegas.”

Algo que não faço há algum tempo e que nos faz falta.”

DIREÇÃO TÉCNICA SOBRE A PANDEMIA

Bernardo Tomás: Ginástica Acrobática

“Fui dando seguimento aos processos pendentes e ao que havia a fazer, no que diz respeito ao trabalho mais burocrático. Mas o mais importante foi o tentar acompanhar à distância, principalmente saber do cancelamento do Campeonato do Mundo, a forma como estavam a pensar dar treinos, como estavam a correr, como estavam a gerir as frustrações e as dificuldades”.

Sara Luna: Ginástica Aeróbica

“Neste momento, há muitas inseguranças

ainda devido à utilização ou não da máscara durante o treino, como vão conseguir gerir o número de ginastas por treino, o treino em si, o material que podem utilizar, a limpeza e desinfeção. A outra insegurança vem por parte dos pais. Não só têm receio do possível no retorno aos treinos presenciais e também alguns podem não conseguir pagar as mensalidades”.

Isabel Falcão: Ginástica de Trampolins

“O maior obstáculo na Ginástica de Trampolins é o número de ginastas por treino, no

nosso caso por aparelho. Muitos clubes vão ter que ajustar horários, condições, planos de treino para conseguir que todos os ginastas possam treinar nos trampolins”.

André Nogueira: Ginástica Artística Feminina e Masculina

“O principal obstáculo é a quantidade de ginastas que podem treinar diariamente. Estávamos habituados a ver clubes com muitos ginastas em atividade ao mesmo tempo, e neste momento, isso não é possível. Durante a quarentena foi necessário planear



“Vazio” foi a palavra que **Amílcar Teixeira** encontrou para descrever a notícia do fecho dos ginásios. O treinador afirmou que “é inevitável sentir variadas emoções, entre o medo do incerto, a tristeza da perda, a raiva da alteração forçada e a privação das alegrias diárias no treino. O confronto com a nova realidade, abriu o vazio que tinha de preencher”. Amílcar disse à Gymania que, em termos de adaptação dos treinos online sentiu que foi “um sonante e redondo NÃO!”.

“O ginásio continua a ser, do meu ponto de vista, o santuário do ginasta e qualquer outra forma de treino é sentida como uma fraude e desprovida de importância válida”.

► o futuro. Tornou-se importante, pois passaram a existir objetivos desportivos e competitivos a médio prazo e os ginastas veem o futuro de forma diferente”.

Vítor Gomes: TeamGym

“Falei com os treinadores de clubes e das Seleções sobre qual a melhor forma de estar em contacto com os ginastas, de forma a manter a condição física o melhor possível. Falei com os ginastas sobre o espaço em casa e o ensino à distância, visto ser uma situação nova nas nossas vidas. Com o resultado dos pontos mencionados, cheguei à conclusão que os ginastas, na quarentena,

Para **Bernardo Almeida** a alteração do Campeonato da Europa de Ginástica Artística Masculina permitiu-lhe o foco na universidade com “mais calma”. Bernardo, em conformidade com o treinador **José Dias** e os seus colegas de equipa, perceberam que o melhor era “ficar em casa”. Chegar ao treino é um desafio para o ginasta, pois tem “de apanhar três a quatro transportes” e, essencialmente, Bernardo não queria “colocar em risco outras pessoas”.

José Dias salientou que, durante a Pandemia, projetos como o “Plano de GUERRA ao covid19 – Como transformar esta crise numa oportunidade para voltarmos mais fortes” fomentaram o espírito de equipa e criação de momentos de “desafios técnico e físicos que em cada semana lhes era proposto pela equipa técnica. Esta estratégia permitiu ainda que os próprios ginastas se motivassem a constituir em pequenos grupos e a partir daí começarem a fazer treinos em

não tinham horas certas para se deitarem, quebra da rotina habitual, houve um descontrolo total na alimentação, horas e horas seguidas a ver séries ou nas redes sociais e senti que a saudade de chegar a hora de sair de casa e conviver com os amigos era grande”.

Andreia Sanches: Ginástica Rítmica

“Insegurança que gera desconfiança, má aplicação das regras emanadas pela DGS e FGP que provocam insegurança e desconfiança. Perigo de desistência de muitas ginastas sobretudo nos escalões de formação que são o sustento de muitos

conjunto”. José sentiu que “numa primeira fase os ginastas adaptaram-se bem às circunstâncias e às condições que tinham para trabalhar, só que com o passar do tempo” já estavam a ficar saturados de estar a treinar nestas condições. Se para os ginastas juniores e seniores a situação era mais controlável, já em relação aos miúdos mais novos a situação era mais difícil” e era necessário “contar com o apoio e a ajuda das famílias”.

Da Seleção de Ginástica Artística Feminina, **Beatriz Cardoso**, ginasta elegível para os Jogos de 2020, ficou surpresa ao perceber que a realidade tinha mudado. Com “pouco espaço em casa” e o quintal à disposição, Beatriz diz estar a fazer de “tudo para não perder a forma física”.

Como treinador de Filipa Martins, ginasta apurada para os Jogos Olímpicos, **José Ferreirinha** assumiu que a paragem dos treinos “foi aceite com naturalidade, principalmente após a notícia do adiamento dos JO. A Filipa manteve-se muito bem focada na sua preparação diária para um regresso mais fácil que já aconteceu”. Evidenciou ainda que a paragem para Filipa “ajudou bastante na programação das atividades que lhes eram propostas todas as semanas, foi muito proativa e um exemplo para as restantes ginastas do grupo”.

clubes, por cautela dos pais com receio de um surto ou pela falta de motivação das ginastas e treinadoras (que podem optar por outras formas de sustento mais seguras). Os problemas financeiros que os clubes podem estar a atravessar neste momento. A questão da redução do número de ginastas em cada treino, o que causa problemas na reorganização dos grupos de trabalho, o que por conseguinte reduz o número de horas de treino, a incerteza quanto à realização ou não de competições e quanto a uma segunda vaga da pandemia que pode deitar por terra mais uma vez os sonhos e as realizações pessoais”.

ALBIGYM E A GESTÃO DE UM CLUBE EM TEMPO COVID



Magda Rocha

Presidente de Direção

ASSIM QUE A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) NO DIA 11 DE MARÇO DE 2020, DECLARA QUE VIVEMOS UMA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS, chamado de Sars-Cov-2, a preocupação com a saúde e bem-estar dos nossos ginastas passou a ser prioridade da Albigym - Associação Juvenil, Gimnodesportiva e Cultural e enquanto presidente, em articulação com a direção e toda a equipa técnica, decidi que os treinos presenciais seriam suspensos e o pavilhão da Albigym encerrado.

A associação, cuja sustentabilidade advém das mensalidades dos ginastas, quotas dos sócios e de alguns apoios pontuais, de entidades públicas ou de empresas privadas, com a suspensão dos treinos presenciais, teria de encontrar alternativas que evitassem também a suspensão do pagamento das mensalidades por parte das famílias. Uma situação que levaria à falta de capacidade financeira de suportar os custos fixos, nomeadamente, renda do pavilhão, água, luz, remunerações dos treinadores, entre outros, colocando em risco a continuidade da associação.

Na procura de alternativas, mais importante que as condições financeiras, eram os ginastas. Estes não podiam ficar por tempo indeterminado sem treinar, pois corriam o risco de perderem as suas capacidades físicas conquistadas com esforço e empenho de vários anos.

A Albigym tem 13 classes, com 195 ginastas que vão desde os 2 aos 55 anos. Neste sentido foi necessário um esforço adicional de todos para

encontrar soluções para que ginastas e famílias se mantivessem ligados à ginástica e à Albigym.

Sob o lema **#FicaEmCasaETreina**, com o recurso às tecnologias, mantivemos contactos com os ginastas e famílias, através da troca de fotos e vídeos. Criámos desafios lúdicos, onde a Ginástica estava sempre incluída, para festejar dias comemorativos, desafios entre ginastas e entre classes, enviámos planos de treinos, em formato vídeo e em formato de esquema. Em março, com as devidas adaptações transitámos, em algumas classes, para os treinos online através da plataforma Zoom.

Com grande satisfação minha e da direção, estas novas formas de treino foram aceites por toda a equipa técnica, ginastas e familiares, que associado à adaptação do valor da mensalidade para 50% do seu valor, até ao início dos treinos presenciais, resultou num crescimento de empenho de todos e em alguma esperança, no futuro pós COVID.

No dia 8 de junho retomámos os treinos presenciais, no Pavilhão Albigym, seguindo as orientações da FGP e da DGS para que os nossos ginastas treinem com a máxima segurança. Transmitimos os treinos em direto, para quem não possa estar no pavilhão, mas até que não sejam possíveis as atividades normais continuamos com os treinos *online*.

**#FicaEmCasaETreina
Viva a Ginástica!**

O IMPACTO DA PANDEMIA NAS FEDERAÇÕES DESPORTIVAS



NO CONTEXTO DA DOENÇA COVID-19, JÁ QUALIFICADA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE COMO UMA PANDEMIA INTERNACIONAL, o cancelamento das atividades desportivas tem vindo a causar enormes prejuízos, tornando-se urgente a adoção de medidas de apoio a clubes, federações e agentes desportivos.

Por forma a dar resposta aos atuais constrangimentos, o Governo português aprovou um conjunto de medidas excecionais e temporárias na área do desporto. Este regime excepcional estabelece a prorrogação do estatuto de utilidade pública desportiva das federações desportivas até 31 de dezembro de 2021, assegurando a titularidade do estatuto até a realização dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, cujo adiamento fora um dos primeiros efeitos mundialmente visíveis da pandemia.

Prevê-se também a aprovação de alterações aos regulamentos das federações desportivas que tenham em vista solucionar constrangimentos ocasionados pela emergência de saúde pública, permitindo que produzam efeitos nas épocas desportivas em curso. Até ao momento, foram já várias as federações que utilizaram esta prerrogativa, nomeadamente, as federações de andebol, basquetebol, patinagem e voleibol, que

decidiram, conjuntamente, dar por terminadas todas as competições nacionais de seniores da época 2019/2020. Paralelamente, foi decidido não haver campeonatos nem descidas de divisões.

Para garantir a estabilidade organizativa das federações desportivas e a continuidade na condução dos projetos olímpicos, os mandatos dos titulares dos órgãos das federações desportivas, ligas profissionais ou associações territoriais de clubes foram prorrogados até ao ano de 2021.

Por outro lado, as limitações de aplicação do regime duodecimal não se aplicam até à produção dos efeitos dos contratos-programa relativos ao mesmo ano.

Atendendo às limitações impostas ao desenvolvimento da atividade despor-

tiva e formativa, a formação contínua à distância realizada desde o dia 13 de março de 2020 foi equiparada à formação presencial e suspensa a renovação da inscrição no registo dos agentes desportivos de alto rendimento e dos exames médico-desportivos (praticantes desportivos, treinadores e árbitros).

Mas serão estas medidas suficientes? Inclinamo-nos a dizer que não, sendo necessário adotar medidas acrescidas, nomeadamente, a elegibilidade a fundos europeus, por forma a responder aos exigentes desafios com que o desporto se está a deparar e se deparará no futuro.

*Sara Vieira e Tomás Gomes da Silva
Macedo Vitorino & Associados*



Gymania



www.hobnob.it - ph. F. Cerabelli

DINA AVERINA

#RG WORLD CHAMPION

M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

rhythmic gymnastic APPARATUS & MORE

www.venturelli.com

O REGRESSO AOS TREINOS CUIDADOS A TER



João Maia

- Médico de Medicina Geral e Familiar
- Treinador Ginástica Acrobática do Acro Clube da Maia

FUI DESAFIADO A ESCREVER UMAS PALAVRAS SOBRE O REGRESSO AOS TREINOS E FAÇO-O COMO TREINADOR E MÉDICO, dois papéis que entram por vezes em conflito nesta fase que vivemos. Como treinador, quero que os nossos ginastas regressem o mais rapidamente ao treino pré-pandemia e que regressem às competições. Como médico, quero a maior segurança e cautela no regresso e avançar muito lentamente, reduzindo o risco individual e comunitário ao mínimo possível.

O verdadeiro culpado desta situação é invisível a olho nú e um desconhecido até há uns meses atrás tendo presumivelmente a sua origem na China. Este novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, pode dar origem à doença COVID-19, com manifestações clínicas que podem ser variadas (febre, tosse e dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares generalizadas, dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia) e de um espectro de gravidade variável.

Com base na evidência científica existente sabemos que este vírus se pode transmitir por contacto directo através de gotículas respiratórias (por exemplo, de pessoa para pessoa por contacto das gotículas com a mucosa oral, nasal ou ocular) ou por contacto indirecto através do contacto com as mãos com superfícies contaminadas com SARS-CoV-2 e em seguida com as mucosas.

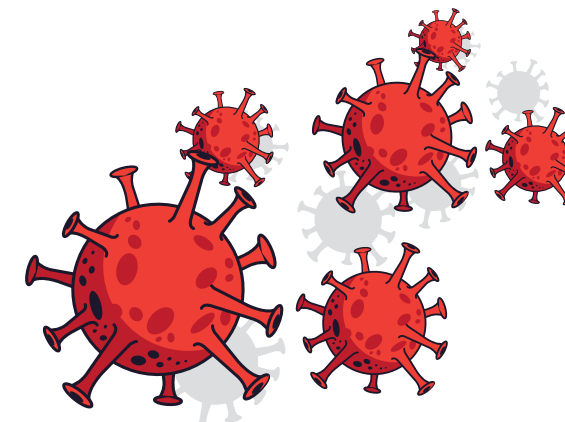
A 11 de Março de 2020 a Organização

Mundial de Saúde declarou o surto de SARS-CoV-2 uma pandemia, no sentido de aumentar o alerta e motivar medidas de contenção e mitigação a nível global que pudessem diminuir a propagação do vírus e das consequências para a saúde que este pode causar.

As medidas de contenção extremas por que passamos, consideradas necessárias para a sustentabilidade dos sistemas de saúde e motivadas pela novidade do vírus e pelas notícias que nos chegavam diariamente de outros países, como por exemplo a Itália (embora ainda haja discussão quanto à sua extensão nos vários sectores da sociedade e duração), trouxeram elas também os problemas que são ainda difíceis de avaliar na sua totalidade.

No desporto os problemas foram variados, desde cancelamentos ou adiamentos de competições e outros eventos que exigiram meses a anos de preparação de ginastas e equipas técnicas, à indefinição sobre o tempo e a forma da retoma da actividade de treino presencial, à desmotivação dos ginastas por lhes ser negado o acesso à sua "segunda casa", ao impacto psicológico do próprio confinamento, a algumas interrupções prematuras de carreiras desportivas e à própria saúde financeira dos clubes e dos treinadores.

Embora o período de quarentena, com o consequente encerramento das instalações desportivas, tenha obrigado a uma grande limitação e adaptação da actividade de treino um pouco por todos os desportos, a verdade é que os avanços



tecnológicos permitiram dar alguma continuidade à prática desportiva através de vídeo-treinos e também manter o contacto entre as equipas, embora à distância.

Todos nós, treinadores e ginastas, estamos a passar por uma fase de incerteza, como é normal. Importa que o regresso aos treinos seja um processo gradual, cimentando cada fase dessa progressão, garantindo que este retorno possa ser feito em segurança.

Mas uma coisa é certa, a vida vai avançar e todos nós, mais cedo ou mais tarde, voltaremos a fazer as nossas vidas com normalidade, com um ou outro cuidado acrescido.

As modalidades sob a alçada da FGP são diversas e cada uma com as suas particularidades não sendo para já possível protocolos específicos para cada modalidade. Por exemplo, enquanto na Ginástica Rítmica, o praticável é comum às ginastas, os aparelhos são individuais (excepto em conjuntos); na Ginástica Artística, dependendo do ginásio, os aparelhos são partilhados por vários ginastas; nos Trampolins, no Tumbling, ou na Ginástica Aeróbica também não será possível ter um Trampolim, uma Pista ou um Praticável para cada ginasta e, na Ginástica Acrobática, o contacto entre ginastas é fundamental.

A Direcção Geral de Saúde (DGS) produziu um conjunto de orientações num documento denominado "Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Actividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas", que

descreve um conjunto de medidas que devem ser tomadas para o regresso destas actividades. Este documento não é específico do desporto de competição e engloba várias actividades tratando-se de um documento generalista servindo de base para a reabertura das instalações de lazer, actividade física e desporto.

A FGP, com base nas orientações da DGS e com aprovação do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), produziu também um documento orientador denominado "Treino Responsável em Tempo de Emergência de Saúde Pública" para o retorno à prática desportiva das modalidades gímnicas orientado para a retoma gradual à normalidade com o foco na prevenção e controlo e que deve ser consultado por todos os envolvidos nas modalidades gímnicas. Este documento organiza este retorno em 3 fases distintas, o regresso aos treinos, o início dos eventos desportivos e o regresso à normalidade possível. Também este documento tem um carácter generalista não sendo possível à altura da elaboração do documento orientações específicas para cada modalidade tendo em conta a diversidade e especificidades das modalidades de ginástica.

Os dirigentes desportivos têm como função a elaboração de um protocolo de contingência, a sua actualização e a verificação do seu cumprimento, de modo a garantir que os procedimentos de segurança estão assegurados de acordo com as orientações institucionais permitindo

que os todos os seus colaboradores (administrativos, pessoal de limpeza, professores e treinadores) dominam o seu conteúdo e que consigam transmitir e fazer cumprir esses protocolos aos seus ginastas e demais utentes.

Dentro das medidas inseridas neste protocolo de contingência algumas das medidas a tomar são:

- // as instalações devem ter circuitos pré-definidos de fluxo de pessoas com medidas de controlo de temperatura à entrada (termómetro infravermelho de preferência para evitar contacto),
- // não devem frequentar as instalações pessoas que tenham sintomas respiratórios,
- // não frequentação de aulas de grupo a grávidas, idosos ou pessoas com doenças crónicas
- // afixação de material informativo que está disponível no site da DGS,
- // reforço dos protocolos de limpeza e desinfectação,
- // condições de arejamento das salas e pavilhões,
- // respeito pelo número de pessoas aconselhado por metro quadrado de área de treino,
- // criação de uma sala de isolamento para casos considerados suspeitos e
- // identificação por parte dos colaboradores de casos considerados suspeitos e quais as formas de actuação (encaminhar para sala de isolamento e contactar linha Saúde24: 808 24 24 24).

Este texto não foi escrito de acordo com o novo acordo ortográfico



Ilustrações: Sara Paz

Relativamente aos praticantes, estes devem:

- // saber e cumprir as regras de higienização das mãos à entrada e durante o treino, utilizando os dispensadores de solução anti-séptica de base alcoólica (SABA),
- // conhecer as regras de etiqueta respiratória como tossir ou espirrar para a face anterior do cotovelo,
- // utilizar máscara facial durante a circulação dentro das instalações embora esta seja dispensável durante a realização de actividade física desde que respeitado o distanciamento aconselhado (3 metros durante actividade física).
- // utilização de magnésia individual para cada ginasta, bem como de maosotas ou aparelhos
- // desinfecção entre utilizadores de halteres
- // responsabilidade de auto-monitorizar sintomas e não frequentar o treino no caso de ter sintomas.

Na Ginástica Acrobática, nos conjuntos da Ginástica Rítmica e nos grupo em Ginástica Aeróbica, entre outras, o toque, a quebra do distanciamento de 3 metros

é essencial para a prática dos elementos técnicos específicos destas modalidades. O treino é constituído por vários blocos entre os quais o aquecimento, a preparação física, a flexibilidade, os elementos individuais e o treino dos elementos em pares ou grupos. Embora seja possível assegurar o distanciamento recomendado nas várias fases descritas anteriormente, na última este torna-se impossível.

Asseguradas todas as medidas descritas nos protocolos de segurança, várias estratégias podem ser consideradas para a redução do risco de contágio nesta fase do treino, entre as quais evitar o contacto ao máximo, a manutenção dentro do possível dos grupos que trabalham em conjunto, a diminuição do tempo deste bloco de treino privilegiando mais os restantes, uma maior frequência da higienização das mãos nesta fase e o uso de máscara neste período de treino pelos elementos do grupo na realização destes exercícios, desde que não comprometendo a segurança, por exemplo por perda de referência visual.

Embora pareça existir alguma controvérsia relacionada com a hipótese de surgir hipóxia (redução da concentração de oxigénio no sangue) e hipercapnia

(aumento da concentração de dióxido de carbono no sangue) pelo uso da máscara durante a prática de exercício, se estamos a falar de indivíduos jovens e saudáveis (ginastas de competição aptos à prática de desporto sem contra-indicações), e de exercício físico moderado e limitado por períodos, estas alterações não são significativas ao ponto de poderem causar problemas, estando o nosso organismo preparado para compensar estas alterações, podendo no entanto a fadiga instalar-se mais cedo do que o normal num exercício efectuado com máscara versus sem máscara e por um longo período de tempo.

Não é ainda claro qual o papel dos testes para detecção de infecção no regresso à actividade de treino nas modalidades gímnicas, sejam eles a colheita de amostras da oro- e nasofaringe com zaragatoa e teste por PCR que detecta a presença de material genético do vírus, seja através de testes serológicos que detectam a presença de anticorpos específicos para o vírus em amostra de sangue. O seu custo unitário torna impraticável, para a realidade dos clubes de ginástica, realizarem testes a todos os seus ginastas, tanto a nível financeiro como logístico.

Vai ser fundamental um forte compromisso de confiança e responsabilidade entre clubes, treinadores, funcionários, ginastas e os seus familiares para o cumprimento das medidas de contenção e mitigação, não só dentro do ginásio, mas também fora dos ginásios, onde passamos a maior parte do nosso tempo.

Por outro lado, o facto de um teste ser negativo no dia em que é realizado, não significa que não possa vir a ser infectado na semana seguinte, podendo até dar uma falsa sensação de segurança. Os testes serológicos são usados mais a nível populacional e já se encontram a ser realizados para perceber qual a penetração do vírus na população ou em grupos específicos e estudo sobre a imunidade. Pelos seus custos e por serem procedimentos invasivos, ambos, na minha opinião, não são praticáveis transversalmente como medida implantável ao nível dos clubes de ginástica. Outras questões pertinentes prendem-se com o chamado “período janela” em que os testes podem ser negativos embora a pessoa possa já estar infectada não havendo tempo para a detecção destes anticorpos, e por outro lado também existe a condicionante dos falsos positivos e falsos negativos nestes testes que são ainda relativamente recentes existindo também diferentes fabricantes com sensibilidades variáveis.

Para além destes cuidados, a situação epidemiológica regional deve ser avaliada regularmente e cuidados adicionais devem ser tidos no contexto de um aumento do número de casos numa determinada região.

Os treinos por vídeo que foram fundamentais na fase de quarentena podem ser mantidos inicialmente e, se possível, paralelamente à realização do treino presencial, de modo a dar segurança a ginastas e pais que possam sentir-se

mais receosos no regresso ao ginásio.

Temos, depois, a vertente da segurança desportiva, prevenção de lesões e planeamento da carga no retorno aos treinos por parte dos treinadores.

Será normal que a motivação e a felicidade de voltar a entrar no ginásio leve a que tanto treinadores como ginastas queiram voltar a fazer o que faziam antes da pausa dos treinos em ginásios o mais rapidamente possível. Embora a memória muscular permita, em muitas situações, a realização de exercícios complexos e anteriormente dominados pelos ginastas aparentemente sem grande esforço, a sua realização nesta fase inicial pode levar a quedas e consequentemente lesões pela fadiga precoce e falta de preparação específica para a realização desses exercícios. Nesse sentido, o retorno deve ser gradual também neste ponto, começando progressivamente por realizar exercícios de base e trabalhar sobre eles e só com a “reaquisição” e treino dos elementos base e progressões, se deve avançar para elementos de maior complexidade, e nas situações em que se aplique, a utilização de colchões de queda e a importância do uso de cinto para a progressão inicial para elementos de maior dificuldade e exigência técnica.

Muitos clubes continuaram a realizar treinos através da internet, o que permitiu manter e até aumentar em alguns casos a condição física dos ginastas, permitindo mais tempo de treino para

a condição física (preparação física, corrida, etc.). No entanto, as cargas de treino no retorno aos ginásios devem ser adaptadas tendo em conta qual a carga de treino pré-quarentena e qual foi a redução dessa carga durante a quarentena. Quanto maior a redução de carga e/ou maior tempo em que decorreu essa redução da carga de treino, maior o tempo que deve ser programado pelo treinador para os ginastas voltarem à sua carga de treino habitual de modo a permitir um aumento progressivo dessa carga diminuindo o risco de lesões associadas.

Vai ser fundamental um forte compromisso de confiança e responsabilidade entre clubes, treinadores, funcionários, ginastas e os seus familiares para o cumprimento das medidas de contenção e mitigação, não só dentro do ginásio, mas também fora dos ginásios, onde passamos a maior parte do nosso tempo.

Em conclusão, embora o panorama actual em Portugal seja muito diferente dos últimos meses com o retorno gradual dos diferentes sectores da sociedade, esta situação continua a ser dinâmica e há ainda algumas incertezas relativamente à sua evolução, devendo as recomendações serem seguidas para podermos efectivamente percorrer este caminho de retorno à normalidade que todos desejamos com o menor risco possível.

Sejam responsáveis, dentro e fora do ginásio! E treinem muito!

Saúde a todos.

A FORMAÇÃO A DESENVOLVER EM 2020



REORGANIZAÇÃO DE UM PLANO DE FORMAÇÃO À LUZ DE UM NOVO PARADIGMA PARA A SEGURANÇA

FORMAÇÃO ONLINE SUPERA EXPECTATIVAS

NO SEGUIMENTO DO TEMA ABORDADO NO Nº 1 DO BOLETIM ENGYM e, considerando as necessárias adaptações ao momento que se atravessa na sociedade devido ao COVID19, o ano de 2020 tem sido até ao momento uma readaptação necessária do plano anteriormente previsto. No entanto, esta atualização a ser aplicada até ao fim do ano deverá manter as atividades consideradas estruturantes e readaptar outras à dinâmica recriada pela atual e futura necessidade de formação, em ambiente *online*. As atividades, que desde o início estavam previstas para a formação *online*, só encontraram a sua validação com a situação COVID-19, justificando a sua calendarização prévia. Todas estas novas atividades deverão ser calendarizadas, ajustando o plano para o IPDJ, IP.

O ano de 2020 continuará a ser de desenvolvimento das atividades de **reconstrução de todos os documentos de formação** (RFE, Fichas, Manuais, RVCC e documentos de apoio a Entidades de Ensino Superior), necessários aos novos cursos de formação de treinadores para 4 Graus de Formação. Estas servirão para reforçar e **reorganizar a formação de Cursos de Treinadores** e a avaliação teórica dos mesmos, na platafor-

ma de *e-learning*. Assim, a FGP irá continuar a aprofundar a oferta de conteúdos das **formações contínuas em ambiente *e-learning***, para facilitar a obtenção de créditos a treinadores que frequentem esta modalidade de formação. O confinamento obrigatório levou a FGP a proceder uma adaptação eficaz e imediata dos procedimentos de formação. Desde de 16 de março deste ano (início do confinamento obrigatório e do teletrabalho na FGP) até fim de junho foram lançadas 34 NOVAS AÇÕES DE FORMAÇÃO *ONLINE*, nas quais se INSCREVERAM 4.000 PARTICIPANTES, facto inesperado no início do ano, mas efetivo. Bem se aplica a máxima que a "oportunidade surge para os preparados" e, neste caso, todos os esforços de criação e construção da plataforma de *e-learning* da FGP/ENGYM deram os seus frutos de forma bem marcante, colocando-nos na charmeira da inovação e resposta aos tempos atuais no que concerne à formação.

Continuamos a organizar o 8º Congresso Nacional da Ginástica / 6º Internacional, readaptando-os. O Congresso irá consistir em atividades presenciais com números reduzidos de participantes, mas transmitidas em *streaming*, bem como a emissão de conteúdos pré-gravados com emissão *online*. De 1 a 8 de dezembro 2020, divididos entre Lisboa, na abertura, e Porto, no encerramento. Entre 2 e 7 de dezembro o Congresso terá períodos diários de emissão de conteúdos com especialistas convidados nacionais e

internacionais, alterando assim o paradigma dos congressos para uma atualização e massificação de acesso aos conteúdos.

No que concerne à organização programada de atividades de formação internacionais serão todas adiadas. Não só as de formação de treinadores, bem como a participação de juizes nos Cursos Intercontinentais de Juizes de cada disciplina, serão todos adiados para a época seguinte. No entanto, e como a extensão do atual Ciclo Olímpico é uma necessidade, serão **organizados novos Cursos de Juizes Nacionais** por cada disciplina (em ambiente *online*) para garantir a organização das competições respetivas. Esta continuidade de atividades será estendida à formação com dupla creditação para Professores de Educação Física, com a organização de Ações de Formação (Curso de Treinadores de Grau I (em duas fases), e Ações de Curta Duração, com a parceria do MEN/ **Coordenação Nacional de Desporto Escolar**, organizando também novas atividades creditadas para o DE. No que diz respeito à nova parceria para a organização possível de Ações de Formação de SBV e Desfibrilhador em todos os Distritos, continuaremos em contacto com a empresa analisando a possibilidade de adaptação dos cursos ao momento presente.

Terminamos esta apresentação com a confirmação da continuação da **publicação da Revista ENGYM**, como encarte técnico da Revista Gymania da FGP.

GINÁSTICA: O FUTURO HOJE



1ª FASE ATÉ
15.09

CANDIDATURAS À APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS NAS SEGUINTE ÁREAS

- Técnica e Ciência da Ginástica
- Gestão e Desenvolvimento
- Formação e práticas na Escola
- Prática de Ginástica Adaptada a Populações Especiais (Deficiência, Idosos Frágeis e Atividade Física na Gravidez)
- Práticas da GPT e atividade Sénior (Envelhecimento Ativo)
- Ética, Violência e Assédio
- Psicologia e Ciências Sociais
- Saúde
- Ajuizamento
- Segurança na prática
- As inovações tecnológicas no apoio à Ginástica

01 a 08 DEZEMBRO 2020

ABERTURA - FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA
ENCERRAMENTO - FACULDADE DE DESPORTO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

ATIVIDADES PRESENCIAIS (número reduzidos de participantes) TRANSMITIDAS EM *STREAMING*, E EMISSÃO DE CONTEÚDOS PRÉ-GRAVADOS *ONLINE*.

CANDIDATURAS: candidaturascongressofgp@gympor.com

MAIS INFORMAÇÕES EM: www.fgp-ginastica.pt

ORGANIZAÇÃO



APOIOS INSTITUCIONAIS



APOIOS



SALAS CHEIAS PARA RECEBER PIROUETTE, O ESPETÁCULO!

Hélder Cruz,
Pedro Barata e
Vitor Borges

Portimão, Elvas, Odivelas e Anadia abriram as cidades para receberem um espetáculo gímnico que procurou transmitir a beleza do movimento associada aos valores olímpicos.



PIROUETTE NASCEU DE UMA PARCERIA conjunta entre a Federação de Ginástica de Portugal e o Comité Olímpico de Portugal, com o intuito de promover a modalidade e todos os valores olímpicos que nos definem enquanto pessoas. "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." O primeiro espetáculo estreou-se na

cidade de Portimão, contando com 260 ginastas e 13 clubes. As bancadas do Portimão Arena encheram-se não só dos amantes da Ginástica como daqueles que quiseram matar a curiosidade sobre a modalidade - e o público saiu satisfeito de um momento caracterizado pelo dinamismo, que gerou um grande sentimento de surpresa em todos os presentes. Elvas recebe, com lotação esgotada, o segundo momento do Pirouette, conseguindo elevar a fasquia e deixar o Coliseu Comendador Rondão Almeida a aclamar de pé. Elvas recebeu 15 clubes e 215 ginastas. O terceiro espetáculo foi mais um ponto alto do Pirouette. O Multisus de Odivelas teve casa cheia novamente, levando ao ru-

bro todos os que assistiam ao espetáculo. Nas palavras de Bruno Oliveira, Diretor Artístico do espetáculo, "o nosso objetivo com o Pirouette é trazer as pessoas de fora para dentro da nossa casa. Para dentro dos nossos clubes. Para dentro da Ginástica". Este dia ficou marcado pela presença da Eleven Sports que passou em direto, o Pirouette, no canal 4. Dando início a uma parceria que se tem mostrado cada vez mais forte e consistente. Este espetáculo contou com 224 ginastas em representação de 15 clubes. O fim da jornada deste grande espetáculo ficou marcado para Anadia. O Centro de Alto Rendimento não ficou para trás e, mais uma vez, encheu a sala de espectadores.

Este último momento contou com a presença de 261 ginastas e 14 clubes. O Pirouette contou com a presença de vários que clubes:

- // Academia Cantanhedegym
- // Acro Clube da Maia
- // Associação Académica de Coimbra
- // Associação Desportiva Parque das Nações
- // Associação Grupo de Ginástica de Vouzela
- // Associação Quinta Essência
- // CFD Escola Secundária Miguel Torga
- // Clube Atlético de Queluz
- // Clube de Ginástica de Almada
- // Clube de Instrução e Recreio Mexilhoeirense;

- // Clube Desportivo da Escola Secundária Miguel Torga
- // Clube Futebol Estevesense
- // Clube Naval Setubalense
- // Clube Trampolins de Salvaterra
- // Colégio Eduardo Cláparede
- // Colégio São João de Brito
- // Escola Gímica de Aveiro
- // Gimnofrielas
- // Ginásio Clube Português
- // Grupos Sportivo de Carcavelos
- // Isekais
- // Lisboa Ginásio Clube
- // Multidesportos Clube de Portimão.
- // Sport Club do Porto
- // Sport Lisboa e Benfica
- // Sporting Clube de Portugal
- // Vitória Clube Quintinhas

A todos os ginastas que participaram nas edições do Pirouette, bem como os clubes, o mais sincero agradecimento por mostrarem que a Ginástica é ter Garra, Emoção, Trabalho e Paixão. Ao Bruno Oliveira, Diretor Artístico, um agradecimento especial por criar e conduzir um espetáculo que chegou a muitas casas, deixando uma sensação de orgulho por toda a qualidade implícita num maravilhoso momento de Ginástica. Às Câmaras Municipais de Portimão, Elvas, Odivelas e Anadia um agradecimento por toda a colaboração e por nos receberem. A Ginástica é isto e muito mais, a Ginástica somos todos nós! 💎



QUEM É...

**SARA
SILVA**

NOME COMPLETO

Sara Juromito Silva

IDADE

24

COMECEI A FAZER GINÁSTICA...

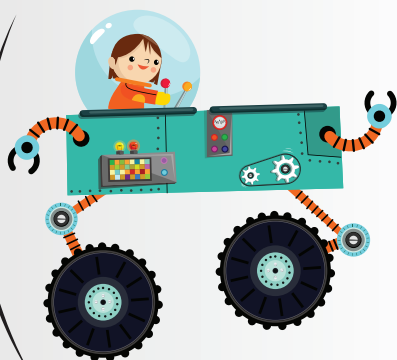
Aos 8 anos

QUE FRASE TE DEFINE?

O que não nos vence torna-nos mais fortes.

COR PREFERIDA

Laranja



QUAL É A TUA PRIMEIRA MEMÓRIA ENQUANTO GINASTA?

Os meus primeiros dias de treino, a tentar fazer uma espargata.

QUEM TE INSPIRA MAIS NA GINÁSTICA?

Aurélie Joly – ginasta francesa de aeróbica.

OLHANDO PARA A TUA CARREIRA: QUAL FOI O MELHOR E O PIOR MOMENTO?

Os piores momentos são talvez aqueles em que se treina com foco em determinado objetivo e, na altura, há aquela “falha” que nos faz pôr tudo em causa. Os melhores são precisamente o contrário, que superam todos os maus momentos, os de glória (quem não gosta ahah) e quando os partilho com a minha treinadora e colegas. Os Europeus de 2015 e 2019, nos quais fui finalista, e a Taça do Mundo de Cantanhede – 2019, onde ganhei a medalha de prata.

SE FOSSES PRESIDENTE DA REPÚBLICA, O QUE MUDAVAS?

Facultava mais apoios e condições aos atletas estudantes.

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

Uma máquina com paciência, onde pudesse ir tirando sempre que precisasse, porque às vezes fica escassa.

SE PUDESSES TER UM SUPER-PODER, QUAL SERIA?

Voar!

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

A aumentar o meu conhecimento e a passar tempo com a família.

EM QUE MOMENTO DA TUA VIDA TE SENTES 100% TU?

Quando estou no praticável.

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

Tirava a quem muito tem e dava a quem nada tem.

QUAL É A HISTÓRIA DA TUA VIDA?

Basicamente... a Ginástica.

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

Skydiving. É uma sensação enorme de liberdade que recomendo.

O QUE MENOS GOSTAS EM TI?

O meu medo de falhar. A todos os níveis.

NÃO SAIO DE CASA SEM...

telemóvel

UMA MÚSICA:

The Champion – Carrie Underwood

UM EMOJI:



PROMOÇÃO CLUBE 2020
Promoção válida de 01/09/2020 a 01/12/2020

EFEITO LATERAL - 1

Corpo	Logo do Clube INCLUIDO (10 cores à escolha)	11 a 20	21 a 30	31 a 50	51 a 100
1 cor frente + 1 cor costas		46,50 €	44,80 €	39,95 €	38,40 €

Tecido FRENTE : MICROFIBRA UMA COR (9 cores à escolha)
Tecido COSTAS : MICROFIBRA UMA COR (9 cores à escolha)
Decote + Cavas : 10 cores à escolha
IMPRESSÃO LOGO CLUBE : 10 cores à escolha
Logo Christian Moreau : branco

EFEITO LATERAL - 2

Corpo	Logo do Clube INCLUIDO (10 cores à escolha)	11 a 20	21 a 30	31 a 50	51 a 100
1 cor frente + 1 cor costas		46,50 €	44,80 €	39,95 €	38,40 €

Tecido FRENTE : MICROFIBRA UMA COR (9 cores à escolha)
Tecido COSTAS : MICROFIBRA UMA COR (9 cores à escolha)
Decote + Cavas : 10 cores à escolha
IMPRESSÃO LOGO CLUBE : 10 cores à escolha
Logo Christian Moreau : branco

ONDA

Corpo	Impressão Transfer	11 a 20	21 a 30	31 a 50	51 a 100
MICROFIBRA	Metalizado : Prata ou Dourado	58,90 €	57,50 €	51,45 €	49,55 €

Tecido : MICROFIBRA UMA COR (5 cores à escolha)
Decote + Cavas : 10 cores à escolha
IMPRESSÃO TRANSFER : 2 cores à escolha
Logo Christian Moreau : branco

MOJAVES

Corpo	Impressão Transfer (decote)	11 a 20	21 a 30	31 a 50	51 a 100
MICROFIBRA	Metalizado : Prata ou Dourado	51,60 €	49,95 €	45,30 €	42,20 €

Tecido : MICROFIBRA UMA COR (5 cores à escolha)
Padrão central sublimado a combinar com a cor do maillot :
IMPRESSÃO TRANSFER DECOTE : 2 cores à escolha
Logo Christian Moreau : branco

PIXEL

Corpo	Impressão frontal	Logo do Clube (costas)	11 a 20	21 a 30	31 a 50	51 a 100
POUDRE METALIZADO	Glitter : Prata ou Dourado	Tonalidades da mesma cor do tecido	78,25 €	76,95 €	69,70 €	63,90 €

Tecido : Sublimado com aspeto brilhante (6 cores à escolha)
IMPRESSÃO FRONTAL : 2 cores à escolha
Logo Christian Moreau (a combinar com a impressão) :
Metalizado Prata / Metalizado Dourado

METEORE

Corpo	Impressão frontal	11 a 20	21 a 30	31 a 50	51 a 100
MICROFIBRA	Glitter Prata	67,65 €	66,00 €	58,55 €	54,00 €

Tecido MAILLOT : MICROFIBRA UMA COR (4 cores à escolha)
IMPRESSÃO FRONTAL :
Logo Christian Moreau :
Metalizado Prata

• Os preços incluem a taxa de IVA a 23%.
• OFERTA: Encomendas acima de 51 maillots, portes incluídos.
• Encomendas exclusivamente para clubes com produção personalizada.
• Esta oferta não pode ser combinada com outras promoções.
• Fotos meramente ilustrativas e não vinculativas.

GYMNOS
Manuel Pastor Costa & Martha Lda
Vereda do Pereirinho nº 61
4405-688 Gulpihares - Vila Nova Gaia
PORTUGAL

WWW.GYMNOS.PT

Tel. : 22 753 44 11
Telem. : 918 928 728
E-mail : info@gymnos.pt

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL UNIDA À ELEVEN SPORTS



O ANO DE 2020 TORNOU-SE UM MARCO PARA A FGP ao associar-se à Eleven Sports através de uma parceria que vem permitir a transmissão regular de Ginástica na televisão.

No dia 20 de fevereiro foi carimbada a união ao canal televisivo dedicado ao Desporto, que vai permitir alargar a visibilidade da Ginástica.

Desde o início da parceria foi possível partilhar com os apoiantes da modalidade

e restante público diversos conteúdos no canal 2 da Eleven Sports.

Esta associação trouxe a possibilidade da modalidade ser mais conhecida e entendida pelo público em geral, mostrando a família da Ginástica e todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Desde o espetáculo Pirouette, transmitido em direto em fevereiro, partilhámos a Taça do Mundo de Ginástica Acrobática'20, o Magazine Gym For Life'19, o Magazine

Gala Professor Henrique Reis Pinto'19, o Magazine Batalha dos Campeões'19, o Magazine de Ginástica Solidária'19, o Magazine das Super Finais'19 e a nossa rubrica 'Ginástica Convida', onde damos a conhecer os nossos ginastas.

Foram assim os primeiros meses de uma parceria que muda o rumo da Ginástica Nacional permitindo-nos chegar, não só a toda a comunidade gímnica, como a todos os subscritores da Eleven Sports! 🍀



A organização, que reúne cerca de 50 federações nacionais, antiga **União Europeia de Ginástica**, decidiu em março deste ano, com o celebrar do seu 38º aniversário, mudar a imagem e o nome da organização para European Gymnastics.



A Federação ucraniana vai manter o **Campeonato da Europa de Ginástica Rítmica** só que, desta vez, de 26 a 29 de novembro de 2020. As ginastas da Seleção Nacional encontram-se já a treinar para poder alcançar os objetivos propostos.



O Azerbaijão (Baku) manteve a decisão de realizar o **Campeonato da Europa de Ginástica Artística Masculina**. Sendo assim, a equipa da Seleção Nacional vai deslocar-se até Baku para competir de 09 a 13 de dezembro de 2020.



O **Campeonato da Europa de Ginástica Artística Feminina**, que era previsto ser realizado em Paris, este maio, vai também passar a ser uma responsabilidade do Azerbaijão, de 17 a 20 de dezembro de 2020. Para Filipa Martins, a competição vai ser um dos momentos de preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.



O **Campeonato da Europa de TeamGym** vai realizar-se em Copenhaga (Dinamarca) de 14 a 17 de abril de 2021. As equipas Portugal vão ainda ser constituídas durante a próxima época.



O Gym For Life Europeu foi adiado para 03 de julho de 2021 em Reiquiavique (Islândia). Logo de seguida, o Eurogym vai realizar-se também em Reiquiavique. A European Gymnastics selecionou os dias 04 a 08 de julho, de 2021, para a concretização do evento de GpT.



O Goldenage Gym Festival, evento internacional para ginastas com mais de 50 anos, vai continuar por terras Gregas, Retrimo, de 03 a 08 de outubro de 2021.



Também a Seleção Nacional de Ginástica Acrobática vai realizar novos apuramentos, para o Campeonato do Mundo, evento que vai realizar-se em Genebra (Suíça) de 18 a 20 de junho de 2021.



A **Ginástica Aeróbica** já tem novas datas para a realização do Campeonato do Mundo. A competição vai manter-se em Baku e realizar-se-á de 27 a 29 de maio de 2021.



A Federação da Suécia decidiu desistir do evento e foi a cidade de Sochi (Rússia) a candidata à realização do **Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins**. A seleção nacional vai ainda passar por momentos de apuramento, sendo que o evento se vai realizar de 29 de abril a 02 de maio de 2021.



Jogos Mundiais Birmingham 2021 adiados para julho de 2022. A informação foi anunciada pela Associação Internacional dos Jogos Mundiais (WGA) e também o Comité Organizador de Birmingham (BOC). A 11ª edição da competição estava agendada de 15 a 25 de julho de 2021, nos Estados Unidos, e será agora realizada entre 7 e 17 de julho de 2022.

2020 COUNTDOWN

OUTUBRO

MULTIDISCIPLINAR

↳ 15 a 18 – Junior Challenge

RÍTMICA

↳ 24 a 25 – Guimagym CUP

↳ 31 a 1 Nov – Campeonato Nacional Base + II Open de Conjuntos

INSTITUCIONAL

↳ 24 a 25 – Assembleia Geral Eleitoral

TRAMPOLINS

↳ 28 a 31 – Loulé CUP

NOVEMBRO

GPT

↳ 6 a 8 – Gym For Life

TRAMPOLINS

↳ 14 e 15 – Campeonato Nacional 1º Divisão

↳ 27 a 29 – Campeonato Nacional Base

AERÓBICA

↳ 14 e 15 – Campeonato Nacional 1º Divisão e Base

ARTÍSTICA FEMININA E MASCULINA

↳ 21 – Campeonato Nacional 1º Divisão

↳ 27 a 29 – Campeonato Nacional Base

INSTITUCIONAL

↳ 22 – Assembleia Geral e Gala

RÍTMICA

↳ 26 a 29 – Campeonato Europeu (UKR)

DEZEMBRO

FORMAÇÃO

↳ 1 a 8 – Congresso Nacional da Ginástica

RÍTMICA

↳ 4 a 6 – Campeonato Nacional 1º Divisão

ARTÍSTICA MASCULINA

↳ 9 a 13 – Campeonato Europeu (AZE)

ARTÍSTICA FEMININA

↳ 17 a 20 – Campeonato Europeu (AZE)

MULTIDISCIPLINAR

↳ 12 a 13 – Super Finais

INSTITUCIONAL

↳ 19 a 20 – Assembleia Geral Eleitoral



4th WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

LISBON // PORTUGAL
13-17 JULY 2021



A MAGIA DO DESPORTO ESTÁ DE VOLTA



WWW.ELEVENSPORTS.PT

APENAS €9.99/MES

MEO NOS nowo vodafone

2021

VEMO-NOS EM LISBOA





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