

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



CIRCULAR Nº 0039/2021

Lisboa, 8 de março de 2021

DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes Participantes

ASSUNTO: Ginástica Acrobática - 1º Treino das Seleções Nacionais e Avaliação

Exmos. Senhores,

Divulgam-se as informações sobre o 1º Treino e Avaliação para a Competição Mundial por Grupo de Idades e Campeonato do Mundo.

Data: 10 e 11 de abril de 2021

Local: Instalações de Clubes

Informações Complementares:

1. Informações de Segurança

- Todos os intervenientes neste treino têm de permanecer obrigatoriamente de máscara, e desinfetar regularmente as mãos;
- Aos ginastas é permitido que retirem a mesma antes de entrarem no praticável onde se realiza a avaliação.

2. Equipamentos de treino e aquecimento

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

3. Referências Especiais

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

4. Medições de pares e grupos

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

5. Diagramas

- Só são aceites os modelos de diagramas: Acro Companion.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- Apenas são aceites diagramas submetidos na plataforma Acro Companion e os mesmo têm de ser submetidos até **6ª feira, dia 2 abril de 2021, às 13h00**.
- Aos diagramas que não sejam submetidos até a data e hora acima indicados, é aplicada uma penalização de 0,3 pts;
- Aquando da criação dos diagramas tem que ser apenas e obrigatoriamente utilizada, esta nomenclatura:
 - número do par/grupo;
 - especialidade;
 - escalão;
 - exercício;
 - sigla do clube.

Exp: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

Juvenil	JUV	Par Feminino	PF	Equilíbrio	EQ
Júnior	JUN	Par Masculino	PM	Dinâmico	DIN
Sénior	SEN	Par Misto	PMx		
Elite Júnior	E JUN	Grupo Feminino	GF		
Elite Sénior	E SEN	Grupo Masculino	GM		

6. Música

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

7. Participação no 1º Treino e avaliação / Acesso ao recinto

- A presença no treino e avaliação apenas é autorizada se todas as questões relacionadas com pagamentos, filiação, seguro desportivo e Título Profissional de Treinador de Desporto, estiverem solucionados até às **13 horas do dia 9 de abril de 2021**;
- Na zona de aquecimento só poderão estar treinadores e ginastas devidamente equipados conforme os regulamentos em vigor.
- O acesso de treinadores aos recintos será limitado por razões de segurança.

8. Captação de Imagens

- Não será permitida a captação de Imagens



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



9. Ordens de Passagem

Sábado 10 de abril de 2021

ArtGym Sport Center

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

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.
1	PF	JUV.	Rita Faria	Rita Costa	10:00:00
2	PF	JUV.	Matilde Brás	Leonor Machado	10:04:00
3	PF	JUV.	Catarina Ferreira	Marta França	10:08:00
4	GF	JUV.	Beatriz Almeida	Bruna Gonçalves	Eugénia Campinho 10:12:00
5	GM	JUV.	Diogo Cardoso	Pedro Ramalho	10:16:00
			Afonso Maia	Jorge Silva	
6	PF	JUN. 1	Olga Oliveira	Matilde Couto	10:20:00
7	GF	JUN. 1	Carolina Carneiro	Clara Coelho	Maria Arezes 10:24:00
8	PF	JUN. 2	Inês Faria	Filipa Patrocínio	10:28:00
9	GF	JUN. 2	Joana Pinto	Carolina Marques	Eduarda Portela 10:32:00
10	PF	SEN	Rita Ferreira	Ana Teixeira	10:36:00
11	PMX	SEN	Mariana Machado	Bruno Tavares	10:40:00
12	GF	SEN	Beatriz Carneiro	Beatriz Costa	Carolina Dias 10:44:00
13	GF	SEN	Francisca S. Maia	Francisca Maia	Bárbara Sequeira 10:48:00

Exercício 2

1	PF	JUV.	Rita Faria	Rita Costa	11:00:00
2	PF	JUV.	Matilde Brás	Leonor Machado	11:04:00
3	PF	JUV.	Catarina Ferreira	Marta França	11:08:00
4	GF	JUV.	Beatriz Almeida	Bruna Gonçalves	Eugénia Campinho 11:12:00
5	GM	JUV.	Diogo Cardoso	Pedro Ramalho	11:16:00
			Afonso Maia	Jorge Silva	



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



6	PF	JUN. 1	Olga Oliveira	Matilde Couto		11:20:00
7	GF	JUN. 1	Carolina Carneiro	Clara Coelho	Maria Arezes	11:24:00
8	PF	JUN. 2	Inês Faria	Filipa Patrocínio		11:28:00
9	GF	JUN. 2	Joana Pinto	Carolina Marques	Eduarda Portela	11:32:00
10	PF	SEN	Rita Ferreira	Ana Teixeira		11:36:00
11	PMX	SEN	Mariana Machado	Bruno Tavares		11:40:00
12	GF	SEN	Beatriz Carneiro	Beatriz Costa	Carolina Dias	11:44:00
13	GF	SEN	Francisca S. Maia	Francisca Maia	Bárbara Sequeira	11:48:00

Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais - Pombal

Exercício 1 Acropombal Início treino às 14:00:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
14	PM	JUN. 1	Rafael Santos	Tomás Conceição	15:00:00	
15	PM	JUN. 1	João Pedrosa	Danilo Horobets	15:04:00	
16	GF	JUN. 1	Liliana Nunes	Gabi Neves	Leonor Pereira	15:08:00
17	GF	JUN. 1	Camila Silva	Catarina Pereira	Maria Silva	15:12:00
18	PMX	SEN	Bruna Gameiro	Bruno Felizardo	15:16:00	

Exercício 2

14	PM	JUN. 1	Rafael Santos	Tomás Conceição	15:45:00	
15	PM	JUN. 1	João Pedrosa	Danilo Horobets	15:49:00	
16	GF	JUN. 1	Liliana Nunes	Gabi Neves	Leonor Pereira	15:53:00
17	GF	JUN. 1	Camila Silva	Catarina Pereira	Maria Silva	15:57:00
18	PMX	SEN	Bruna Gameiro	Bruno Felizardo	16:01:00	

Exercício 1 Acrogym Clube de Coimbra Início treino às 15:30:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.
19	PF	JUV.	Mariana Alegre	Inês Jacinto	16:30:00



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



20	PF	JUV.	Matilde Nova	Marta Abrantes		16:34:00
21	GF	JUV.	Catarina Jacinto	Madalena Rodrigues	Maria Henriques	16:38:00
22	GF	JUV.	Alda Simões	Mariana Antunes	Ana Oliveira	16:42:00
23	PF	JUN. 1	Margarida Garcia	Beatriz Branco		16:46:00

Exercício 2

19	PF	JUV.	Mariana Alegre	Inês Jacinto		17:15:00
20	PF	JUV.	Matilde Nova	Marta Abrantes		17:19:00
21	GF	JUV.	Catarina Jacinto	Madalena Rodrigues	Maria Henriques	17:23:00
22	GF	JUV.	Alda Simões	Mariana Antunes	Ana Oliveira	17:27:00
23	PF	JUN. 1	Margarida Garcia	Beatriz Branco		17:31:00

Domingo 11 abril 2021

Instalações do Gimnofrielas

Exercício 1 **Gimnofrielas** **Início treino às 09:00:00**

Nº	Esp.	Escalão	Nomes			Pratic.
24	PMX	JUV.	Dinis Justino	Maria Mendes		10:00:00
25	GF	JUV.	Leonor Carvalho	Joana Mendes	Lara Silva	10:04:00
26	PM	JUN. 1	Rafael Santos	Vasco Bilro		10:08:00
27	PMX	JUN. 1	Matilde Silva	Bruno Asseiceiro		10:12:00
28	GF	JUN. 2	Liana Asseiceiro	Maria Gaspar	Filipa Henriques	10:16:00
29	PM	SEN	Bruno Ramalho	Fábio Beco		10:20:00

Exercício 2

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



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



Instalações do Ginásio Clube Português

Exercício 1 **Grupo Desportivo de Louisa** **Início treino às 11:30:00**

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.
30	PMX	JUV.	Joana Vaz	André Fiúza	12:30:00
31	PMX	JUN. 1	Ariana Carvalho	Pedro Neves	12:34:00

Exercício 2

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

Exercício 1 **Ginásio Clube Português** **Início treino às 13:15:00**

Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.	
32	PF	JUV.	Mariana Simplício	Leonor Tomás	14:15:00	
33	PMX	JUV.	João Teles	Vicente Colaço	14:19:00	
34	PMX	JUV.	Luís Ferreira	Beatriz Mota	14:23:00	
35	GF	JUV.	Leonor Cartaxo	Ema Fernandes	Valentina Franchi	14:27:00
36	GF	JUV.	Carolina Borges	Sofia Habib	Marta Sampaio	14:31:00
37	GF	JUV.	Maria Henriques	Maria Giraldes	Inês Lopes	14:35:00
38	GF	JUV.	Francisca Meira	Mélanie Rodrigues	Madalena Tomás	14:39:00
39	PF	JUN. 1	Catarina Gonçalves	Lara Fernandes		14:43:00
40	PF	JUN. 1	Marta Oliveira	Mara Sá		14:47:00
41	PMX	JUN. 1	Gonçalo Sampaio	Filipa Panóias		14:51:00
42	PMX	JUN. 1	Leonor Cruz	Nuno Santos		14:55:00
43	GF	JUN. 1	Íris Fernandes	Leonor Malho	Sofia Lopes	14:59:00
44	GF	JUN. 1	Sofia Gaspar	Mónica Lima	Yasmin Rodrigues	15:03:00
45	PMX	JUN. 2	Catarina Bacelar	André Fernandes		15:07:00
46	GF	JUN. 2	Maria Mendes	Raquel Fernandes	Mariana Rocha	15:11:00
47	PMX	SEN	Dinis Cardoso	Maria Marvão		15:15:00



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



Exercício 2

32	PF	JUV.	Mariana Simplício	Leonor Tomás		15:30:00
33	PMX	JUV.	João Teles	Vicente Colaço		15:34:00
34	PMX	JUV.	Luís Ferreira	Beatriz Mota		15:38:00
35	GF	JUV.	Leonor Cartaxo	Ema Fernandes	Valentina Franchi	15:42:00
36	GF	JUV.	Carolina Borges	Sofia Habib	Marta Sampaio	15:46:00
37	GF	JUV.	Maria Henriques	Maria Giraldes	Inês Lopes	15:50:00
38	GF	JUV.	Francisca Meira	Mélanie Rodrigues	Madalena Tomás	15:54:00
39	PF	JUN. 1	Catarina Gonçalves	Lara Fernandes		15:58:00
40	PF	JUN. 1	Marta Oliveira	Mara Sá		16:02:00
41	PMX	JUN. 1	Gonçalo Sampaio	Filipa Panóias		16:06:00
42	PMX	JUN. 1	Leonor Cruz	Nuno Santos		16:10:00
43	GF	JUN. 1	Íris Fernandes	Leonor Malho	Sofia Lopes	16:14:00
44	GF	JUN. 1	Sofia Gaspar	Mónica Lima	Yasmin Rodrigues	16:18:00
45	PMX	JUN. 2	Catarina Bacelar	André Fernandes		16:22:00
46	GF	JUN. 2	Maria Mendes	Raquel Fernandes	Mariana Rocha	16:26:00
47	PMX	SEN	Dinis Cardoso	Maria Marvão		16:30:00

Exercício 1

Louletano Desportos Clube

Início treino às 16:30:00

Nº	Esp.	Escalão	Nomes			Pratic.
48	GF	JUV.	Bárbara Reis	Sofia Vale	Joana Beiçudo	17:30:00
49	GF	JUV.	Rita Ascensão	Maria Moreno	Laura Gonçalves	17:34:00
50	GF	JUN. 2	Catarina Pimentel	Carolina Rodrigues	Luísa Cabrita	17:38:00

Exercício 2

48	GF	JUV.	Bárbara Reis	Sofia Vale	Joana Beiçudo	18:10:00
49	GF	JUV.	Rita Ascensão	Maria Moreno	Laura Gonçalves	18:14:00
50	GF	JUN. 2	Catarina Pimentel	Carolina Rodrigues	Luísa Cabrita	18:18:00



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



Exercício 1		Assoc. Desp. Parque das Nações			Início treino às 18:20:00
Nº	Esp.	Escalão	Nomes		Pratic.
51	PM	JUN. 1	Miguel Lopes	Gonçalo Parreira	19:20:00
52	PMX	JUN. 2	Inês Nunes	Tomás Lourenço	19:24:00
Exercício 2					
51	PM	JUN. 1	Miguel Lopes	Gonçalo Parreira	19:55:00
52	PMX	JUN. 2	Inês Nunes	Tomás Lourenço	19:59:00

Cumprimentos,

O Presidente

Luís Arrais

