

# 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)



<b>CIRCULAR Nº 0110/2020</b>	Lisboa, 29 de outubro de 2020
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> AT's e Clubes	
<b>ASSUNTO:</b> Ginástica Aeróbica – Campeonato Nacional de Divisão Base, 1ª Divisão e Elites	

Exmos. Senhores,

A Federação de Ginástica de Portugal envia as informações sobre a competição em epígrafe.

**Competição:** Campeonato Nacional de Divisão Base, 1ª Divisão e Elites

**Data:** 14 e 15 de novembro de 2020

**Local:** Ginásio Clube de Águeda - Pavilhão Multiusos (GICA)

**Morada:** Rua Celestino Neto, 25 – Apartado 193; 3750-126 Águeda – Portugal

**GPS:** 40.571462 Norte / -8.444243 Oeste

Diretora Executiva da Prova – Sara Luna

Diretora Técnica da Prova – Ana Maçanita

Júri de Apelo: Sara Luna

Membro do CA – Pedro Lopes

Presidente da FGP (quando presente)

Fotógrafo – Hélder Cruz

## Programa da Competição

14 de novembro (sábado) – 1ª Divisão e Elites		15 de novembro (domingo) – Divisão Base	
08h30	Abertura do Recinto	08h30	Abertura do Recinto
08h40	Reunião de Juízes	08h40	Reuniões
08h30	Entrada no pavilhão do 1º Grupo - Juvenil	08h30	Entrada no pavilhão do 1º Grupo – Iniciado
08h45	Entrada no pavilhão do 2º Grupo – Juvenil	09h00	Entrada no pavilhão do 2º Grupo - Iniciado
09h15	Entrada no pavilhão do 3º Grupo - juvenil	09h30	Entrada no pavilhão do 3º Grupo - Iniciado
09h30	Competição do 1º Grupo - Juvenil	09h30	Competição do 1º Grupo
09h45	Competição do 2º Grupo - Juvenil	09h45	Entrada no pavilhão do 4º Grupo - Iniciado
09h45	Entrada no pavilhão do 4º Grupo - Juvenil	10h00	Entrada no pavilhão do 5º Grupo - Iniciado
10h15	Competição do 3º Grupo – Juvenil	10h00	Competição do 2º Grupo
10h15	Entrada no pavilhão do 5º Grupo - Juvenil	10h30	Competição do 3º Grupo
10h30	Entrada no pavilhão do 6º Grupo - Juvenil	10h45	Competição do 4º Grupo
10h40	Entrada no pavilhão do 7º Grupo - Juvenil	11h00	Competição do 5º Grupo
10h45	Competição 4º Grupo - Juvenil	11h05	Cerimónia Protocolar - Iniciados



# 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)



10h50	Entrada no pavilhão do 8º Grupo - Juvenil	11h15	Pausa e Desinfeção do Praticável
11h00	Entrada no pavilhão do 9º Grupo - Juvenil	11h30	Entrada no pavilhão do 1º Grupo - Júnior
11h10	Entrada no pavilhão do 10º Grupo - Juvenil	12h00	Entrada no pavilhão do 2º Grupo - Sénior
11h15	Competição 5º Grupo - Juvenil	12h15	Entrada no pavilhão do 3º Grupo - Aerodance
11h20	Entrada no pavilhão do 11º Grupo - Juvenil	12h20	Entrada no pavilhão do 4º Grupo - Aerostep
11h30	Entrada no pavilhão do 12º Grupo - Juvenil	12h25	Entrada no pavilhão do 5º Grupo - Aerodance
11h30	Competição 6º Grupo - Juvenil	12h30	Entrada no pavilhão do 6º Grupo - Aerodance
11h40	Competição 7º Grupo - Juvenil	12h30	Competição do 1º Grupo - Júnior
11h50	Competição 8º Grupo - Juvenil	13h00	Competição do 2º Grupo - Sénior
12h00	Competição 9º Grupo - Juvenil	13h15	Competição do 3º Grupo - Aerodance
12h10	Competição 10º Grupo - Juvenil	13h20	Competição do 4º Grupo - Aerostep
12h20	Competição 11º Grupo - Juvenil	13h25	Competição do 5º Grupo - Aerodance
12h30	Competição 12º Grupo - Juvenil	13h30	Competição do 6º Grupo - Aerodance
12h35	Cerimónias Protocolares - Juvenis	13h35	Cerimónia Protocolar - Júniores, Seniores, Aerodance e Aerostep
12h35	Almoço e Desinfeção dos Praticáveis	13h50	Almoço e Desinfeção do Praticável
13h00	Entrada no pavilhão do 1º Grupo - Iniciado	14h30	Entrada no pavilhão do 1º Grupo - Juvenil
13h30	Entrada no pavilhão do 2º Grupo - Iniciado	15h00	Entrada no pavilhão do 2º Grupo - Juvenil
13h45	Entrada no pavilhão do 3º Grupo - Iniciado	15h30	Entrada no pavilhão do 3º Grupo - Juvenil
14h00	Entrada no pavilhão do 4º Grupo - Iniciado	15h30	Competição
14h00	Competição do 1º Grupo - Iniciado	15h45	Entrada no pavilhão do 4º Grupo - Juvenil
14h30	Competição do 2º Grupo - Iniciado	16h00	Entrada no pavilhão do 5º Grupo - Juvenil
14h45	Competição do 3º Grupo - Iniciado	16h00	Competição
15h00	Competição do 4º Grupo - Iniciado	16h30	Competição
15h05	Cerimónia Protocolar - Iniciados	16h45	Competição
15h05	Pausa e Desinfeção do Praticável	17h00	Competição
15h20	Entrada no pavilhão do 1º Grupo - Júnior e Júnior Elite	17h05	Cerimónia Protocolar - Juvenis
15h50	Entrada no pavilhão do 2º Grupo - Júnior e Júnior Elite	17h20	Fim da Competição
16h20	Entrada no pavilhão do 3º Grupo - Júnior e Júnior Elite		
16h20	Competição do 1º Grupo - Júnior e Júnior Elite		
16h40	Entrada no pavilhão do 4º Grupo - Júnior		



# 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)



	e Júnior Elite		
16h50	Entrada no pavilhão do 5º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
16h50	Competição do 2º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
17h00	Entrada no pavilhão do 6º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
17h10	Entrada no pavilhão do 7º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
17h20	Competição do 3º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
17h40	Competição do 4º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
17h50	Competição do 5º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
18h00	Competição do 6º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
18h10	Competição do 7º Grupo – Júnior e Júnior Elite		
18h15	Cerimónia Protocolar – Júnior e Júnior Elite		
18h15	Pausa e Desinfeção do Praticável		
18h30	Entrada no pavilhão do Grupo – Sénior e Sénior Elite		
19h30	Competição do Grupo - Sénior e Sénior Elite		
20h00	Cerimónia Protocolar – Sénior e Sénior Elite		
20h15	Fim da Competição 1º Dia e Desinfeção dos Praticáveis		

Nota: Caso a competição termine mais cedo que o previsto não será possível antecipar o início da competição seguinte.



# 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)



## 1. Equipas Participantes

### 1ª Divisão

Iniciado		Juvenil	
ACG		CAGPD	
IM	Mateus Freire	IM	Tiago Pinheiro
IF	Catarina Soares	IM	Manuel Resendes
IF	Rafaela Matos	IF	Leonor Januário
IF	Júlia Pereira	IF	Zamy Tomé
PM	Mateus Freire - Irene Parreiral	IF	Teresa Cabral
TR	Catarina Soares - Irene Parreiral - Júlia Domingos	IF	Letícia Oliveira
TR	Júlia Pereira - Isabel Laranjo - Rafaela Matos	IF	Filipa Macedo
GR	Catarina Soares - Irene Parreiral - Júlia Domingos - Júlia Pereira - Rafaela Matos	IF	Matilde Cymbron
		IF	Júlia Alves
Júnior		PM	Tiago Pinheiro - Leonor Januário
CAGPD		PM	Manuel Resendes - Matilde Cymbron
IM	Tomás Amaral	TR	Tiago Pinheiro - Filipa Macedo - Matilde Cymbron
IM	Joaquim Menezes	TR	Zamy Tomé - Teresa Cabral - Letícia Oliveira
IF	Lara Faria	GR	Manuel Resendes - Zamy Tomé - Letícia Oliveira - Filipa Macedo - Júlia Alves
IF	Neuza Rocha		
IF	Maria Correia		A4G
IF	Cláudia Pinheiro	IF	Diana Formiga
IF	Filipa Leite	PM	Quirilo Yanenko - Matilde Sucena
PM	Joaquim Menezes - Neuza Rocha	TR	Diana Formiga - Mariana Vieira - Beatriz Duarte
TR	Tomás Amaral - Cláudia Pinheiro - Filipa Leite	GR	Diana Formiga - Mariana Vieira - Beatriz Duarte - Ema Coutinho - Matilde Sucena
GR	Cláudia Pinheiro - Filipa Leite - Lara Faria - Joaquim Menezes - Neuza Rocha		
			URD
		IF	Nádia Almeida



# 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)



IF	Inês Neves
PM	Manuel Antunes - Leonor Rita
TR	M <sup>a</sup> Rita Santos - Nádía Almeida - Inês Neves
GR	M <sup>a</sup> Rita Santos - Nádía Almeida - Inês Neves - Leonor Rita - M <sup>a</sup> Flor Alves

## 2. Plano Nacional Antidopagem

- No Campeonato Nacional irão ser recolhidas 3 amostras aos ginastas seniores e/ou seniores elite por médicos da ADOP. Assim, solicitamos que estes ginastas tenham em seu poder o cartão de cidadão.

## 3. Músicas:

- Todas as músicas têm de dar entrada na FGP até às 12h00 de 2<sup>a</sup> feira, dia 09 de novembro, enviadas por **wetransfer** para [aer@gympor.com](mailto:aer@gympor.com).

- As músicas devem estar em formato WAV ou MP3 e devidamente identificadas, utilizando o N<sup>o</sup> de prova\_ Categoria\_ Escalão\_ Nomes dos ginastas\_ Nome do Clube.

**Ex:136\_IF\_SEN\_Primeiro e último nome\_sigla do clube**

- Todos os clubes deverão ser portadores das músicas em formato digital, devidamente identificados.

## 4. Emblemas nos fatos de competição:

- É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas no CIP sobre vestuário inadequado.

## 5. Participação em Competição

- A presença na competição só é autorizada a **ginastas, treinadores** e juizes filiados na FGP na presente época. AJuntar a isso, os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto ativo.
- Todos os treinadores que tenham as suas TPTD caducadas não podem permanecer no recinto de aquecimento e de competição.
- Só podem entrar no recinto de prova pessoas acreditadas para a mesma (ginastas e treinadores inscritos pelos respetivos clubes e juizes indicadas pelo CA), elementos da organização.



# 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)



- De forma a reduzir o número de agentes presentes no recinto desportivo, não será permitido o acesso a delegados do clube, pelo que deve ser nomeada uma treinadora para o efeito.
- Todos os participantes (ginastas, treinadores, juízes e delegados), devem ser portadores do cartão de cidadão).
- Todos os participantes têm obrigatoriamente à entrada do recinto desportivo apresentarem o Termo de Responsabilidade que enviamos em anexo, preenchido. O mesmo deverá ser entregue à entrada do recinto na acreditação.
- Após aprovação da DGS será enviado o Plano de Contingência deste evento, o qual foi escrupulosamente elaborado de forma a minimizar os riscos e garantir a segurança de todos. O mesmo deve ser do conhecimento de todos os participantes. Espera-se que todos cumpram as regras em vigor de forma a garantir que no futuro possamos organizar mais eventos.
- De acordo com a orientação nº 036/2020 da DGS o organizador está obrigado a efetuar um registo de todas as pessoas presentes no recinto, assim sendo, durante toda a competição, haverá lugar a um registo de entrada/saída que incluirá nome, contacto telefónico, data e hora, respeitando as orientações da DGS para efeitos de eventual vigilância epidemiológica. Nesse sentido, solicitamos que até ao dia 11 de novembro nos enviassem o documento em excel preenchido com os dados de cada participante (ginastas, treinadores e juízes).

## 6. Circulação no recinto e higienização

- Os participantes apenas podem circular nas áreas identificadas no mapa em anexo com a Planta do Pavilhão GICA de Águeda.
- Existe uma área de isolamento indicada no mapa de acordo com o prescrito na orientação nº 036/2020 para onde deverá ser encaminhada qualquer pessoa com sintomas compatíveis com a COVID-19;
- Todos os intervenientes no evento devem usar máscara desde que entram no recinto até que saiam, sendo apenas feita uma exceção para ginastas quando se encontrem a executar exercício físico vigoroso ou a realizar os seus exercícios/séries em competição;
- Existem doseadores de solução de base alcoólica a pelo menos 70% de concentração em todos os pontos de acesso à infraestrutura onde realiza o evento, assim como nos pontos de acesso ao recinto de competição e de aquecimento, sendo obrigatório que todas as pessoas que passem por estes pontos higienizem as mãos todas as vezes que o façam.
- Antes da realização do evento o recinto de competição e de aquecimento, serão cuidadosamente higienizados. O mesmo acontecendo antes da prova de domingo;
- Deve ser assegurada uma distância de pelo menos 2 metros entre os participantes incluindo juízes, treinadores e ginastas, sendo que as zonas de espera e de trabalho de juízes devem considerar essa obrigação.



# 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)



- A organização fornecerá obrigatoriamente à entrada máscaras a juízes, treinadores e membros da organização.
- Não deverá haver partilha de objetos pelos participantes.
- Não é permitido fumar na instalação de acordo com a lei em vigor nem **no exterior num raio mínimo de 50 metros relativamente à (s) entrada (s) da instalação**. O limite será devidamente assinalado.

## 7. Competição

- As entradas no recinto estão controladas e limitadas de forma a que não se ultrapasse o número máximo de pessoas estipulado no espaço. Assim, cada participante só poderá entrar no pavilhão no horário do seu grupo, não podendo haver exceções.
- O sorteio dos ginastas será condicionado tanto quanto possível, isto é, o sorteio será por clube em cada escalão. Assim pretende-se minimizar o risco de contágio (uma vez que essas ginastas já treinam juntas) e facilitar a organização também das treinadoras no recinto, evitando que não consigam acompanhar todas as suas ginastas na competição.
- Não será permitido mais do que uma treinadora por ginasta dentro da zona de aquecimento/competição.
- Assim que as ginastas entram no pavilhão devem ir para a zona de aquecimento e só depois para o praticável de aquecimento.
- As ginastas estão organizadas em grupos de 8, em cada zona.
- Ao contrário do que é habitual, haverá duas frentes de praticável, de forma a colocar os dois painéis de juízes. O que significa que uma rotina é feita para uma frente e a outra para outra.
- Não haverá desfile inicial.
- Não será possível a passagem no praticável de competição antes da competição como habitualmente.
- Não será possível a utilização dos balneários, apenas as casas de banho.
- Foi dada a possibilidade de os clubes das regiões autónomas da Madeira e Açores participarem em extraconcurso através do envio de vídeos que serão pontuados pelos juízes da competição.
- A responsabilidade da ficha de protestos é da responsabilidade de cada clube. Devem trazê-la impressa para qualquer eventualidade. Não será disponibilizada pela organização. O mesmo em relação a canetas.

## 8. Cerimónias Protocolares:

- De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação



# 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)



e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista;

- Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de treino do clube respetivo, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Devido à situação de pandemia as ginastas podem abandonar o recinto após o término da sua competição, não sendo obrigatório esperar pelas cerimónias protocolares, desde que tenham a garantia que não se encontram em lugares de pódio.
- As ginastas que permanecem para as cerimónias protocolares, podem ir para as bancadas superiores do pavilhão, no piso 1, assistir ao que falta da competição, bem como as treinadoras.
- Todos os intervenientes (ginastas, individualidades que entregam as medalhas/taças, auxiliares) devem usar máscara.
- Ginastas e pessoas que entregam as medalhas devem desinfetar as mãos antes e após cada cerimónia protocolar.

## 9. Público:

Não é permitida a presença de público nos eventos de Ginástica até orientação contrária.

## 10. Clubes Participantes (#12)

- A4G – All4Gym – Associação Gímnica de Águeda
- AAPG – Associação de Amigos do Pinhal General
- ACG – Academia Cantanhede Gym
- AgCC – Acrogym Clube de Coimbra
- AGCM – Academia de Ginástica do Castelo da Maia
- AMR8J – Academia Musical e Recreativa 8 Janeiro
- AUREABOX – AUREABOX, Unipessoal, Lda
- CAGPD – Clube de Atividades Gimnicas de Ponta Delgada
- CCRAM – Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho
- GDUC – Grupo Desportivo Unidos Caxienses
- GUI – Clube de Ginástica de Guimarães - GUIMAGYM
- URD – União Recreativa do Dafundo

Cumprimentos,

A Chefe dos Serviços Financeiros e Administrativos

Sandra Pires

