

Circular Nº 38/2023

Lisboa, 11/abril/2023

Distribuição: FGP, ATG's e clubes inscritos na Competição

Assunto: GAF - Territorial de Base e Infantis, Encontro de Benjamins, IV Torneio de Lisboa

Data: 22 e 23 de abril de 2023

Local: Pavilhão do Casal Vistoso

Abertura do recinto: 8h45min

Direção de competição: Liliana Rodrigues

1 – Manuais e regulamentos

Será aplicado o estipulado em:

- Manual FGP Ginástica Artística Feminina 2023
- Manual Técnico GAF_AGL 2022_2023
- Código de Pontuação de GAF
- Código Adaptado de 1ª Divisão – Iniciadas e Juvenis
- Código Adaptado de 2ª Divisão
- Programa Competitivo de Base

Em casos omissos a AGL deliberará sobre as medidas a tomar.

2 – Recinto de competição

A permanência no recinto de competição (pavilhão e ginásio de aquecimento) é reservada às ginastas **em competição** e respetivos treinadores, **integrados no Plano Nacional de Formação, com cédula TPDT ativa à data da competição** (equipados com fato de treino do clube), Juízes e Dirigentes, filiados na FGP, na presente época.

3 – Música

Serão aceites as músicas transferidas em formato mp3.

Todas as músicas têm de dar entrada na AGL, até às 17h00 de dia 19/04/2023, transferidas por “WeTransfer”, exclusivamente, para o mail inscricoes@aglisboa.pt

As músicas têm que estar devidamente identificadas, número da ginasta, escalão e sigla do clube (56_SEN_SaraSILVA_HPJ – N.º_ESC_NOME_CLUBE).

Os clubes devem enviar até às 17h00 do dia 19/04/2023 a indicação/confirmação dos graus que as ginastas irão realizar no solo para organização da sequência das músicas a utilizar na competição.

Por segurança os clubes também têm de ser portadores das músicas em suporte digital (pen drive).

4 – Aquecimento e competição

O período de aquecimento geral será realizado nos seguintes moldes:

20min de aquecimento geral no ginásio ao lado do recinto de competição + 5 a 10 minutos por aparelho, entre rotações, com um mínimo de uma passagem por ginasta;

Os períodos de aquecimento e hora de entrada nos ginásios de competição podem ser antecipados ou atrasados de acordo com o desenrolar da competição.

A apresentação dos ginastas aos juízes, em todas as competições será efetuada apenas aquando do seu momento de competição, não havendo lugar a essa formalidade antes dos períodos de aquecimento no aparelho.

Poderá haver ajustamentos para mais tarde nas horas de início das provas, no entanto, estas não poderão começar antes da hora prevista nesta circular.

5 - Protestos

O procedimento segue o estipulado no Regulamento de Competições/Eventos da AGL Época 2022/2023.

6 - Cerimónias Protocolares

Durante a realização das cerimónias protocolares os ginastas devem apresentar-se de fato de treino, ser portadores do respetivo estandarte e perfilar (se for o caso) de forma ordeira respeitando a solenidade do momento.

7 - Público

Será permitida a presença de público no limite máximo da lotação do pavilhão.

ANEXOS:

GRUPOS E ORDEM DE PASSAGEM

Alguma dúvida em relação ao exposto nesta circular, enviem por favor para geral@aglisboa.pt.

Os melhores cumprimentos,

A Direção da AGL

CAMPEONATO TERRITORIAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA E TORNEIO DE LISBOA 1ª E 2ª DIVISÃO – AGL, AGDS, AGA

DIA		ESCALÃO	AQUECIMENTO GERAL	INÍCIO DA PROVA PREVISTO	FINAL PROVA PREVISTO
22/ABR	BASE	INFANTIS 1 AGL	9h05 - 9h20	9h30	10h50
		INFANTIS 2 AGL+AGA	10h45 - 11h00	11h10	12h30
		INICIADAS AGL+AGA	13h15 - 13h30	13h40	15h30
		JUVENIS AGA+AGA	15h20 - 15h35	15h45	17h10
		JUNIORES AGL+AGA+AGDS	17h30 - 17h45	18h00	19h30
		SENIORES AGL+AGA+AGDS	19h30 – 19h45	20h00	21h20
23/ABR	BASE	BENJAMINS AGL	9h00 - 9h20	9h20	10h40
		INFANTIS AGDS	10h40 - 10h55	11h00	12h20
		INICIADAS AGDS	13h15 - 13h30	13h40	15h00
		JUVENIS AGDS	15h00 – 15h15	15h25	16h40
	1ª e 2ª DIV		Todos os Escalaões	16h45 – 17h00	17h10

CLUBES PARTICIPANTES

AGT – ASSOCIAÇÃO GIMNOCHAMPS DE TAVIRA

CGE – ASSOCIAÇÃO CLUBE DE GINÁSTICA DE ÉVORA

CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CGTN – CLUBE DE GINÁSTICA DE TORRES NOVAS

GCP – GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

GDAZ – GRUPO DESPORTIVO DA AZAMBUJA

LGC – LISBOA GINÁSIO CLUBE

Dia: 22/04/2023

INFANTIS AGL 1

Aquecimento geral: 9h00 – 9h20

Competição: 9h30 – 10h50

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Francisca Carioca	GCP	INFANTIS	A
2	M ^ª Luísa Correia	GCP	INFANTIS	
3	Marion Duarte	GCP	INFANTIS	
4	Mia Benamou-Laurent	GCP	INFANTIS	
5	Nicole Campos	GCP	INFANTIS	
6	Sofia Gefaell	GCP	INFANTIS	
7	Alice Martins	LGC	INFANTIS	B
8	Carolina Morbey	LGC	INFANTIS	
9	Helena Azevedo	LGC	INFANTIS	
10	Laura Moreira	LGC	INFANTIS	
11	Teresa Santos	LGC	INFANTIS	
12	Valdyslava Bashtova	LGC	INFANTIS	
13	Rosarinho Morgado	GCP	INFANTIS	C
14	Sofia Vieira	GCP	INFANTIS	
15	Carolina Figueiredo	GCP	INFANTIS	
16	Diana Loureiro	GCP	INFANTIS	
17	Victória Nunes	GCP	INFANTIS	
18	Frederica Monteiro	GCP	INFANTIS	
19	Camila Fernandes	GCP	INFANTIS	
20	Leonor Pinto	LGC	INFANTIS	D
21	Inês Braz	LGC	INFANTIS	
22	Laura Gonçalves	LGC	INFANTIS	
23	Mariana Silva	LGC	INFANTIS	
24	Sara Nunes	LGC	INFANTIS	
25	Sophia Almeida	LGC	INFANTIS	

INFANTIS AGL 2 + AGA

Aquecimento geral: 10h45 – 11h00

Competição: 11h10 – 12h30

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
26	Clara Araújo	GCP	INFANTIS	A
27	Kyara Santos	GCP	INFANTIS	
28	M ^ª Teresa Andrade	GCP	INFANTIS	
29	Mariana Oliveira	GCP	INFANTIS	
30	M ^ª Clara Duarte	GCP	INFANTIS	
31	M ^ª Madalena Relvas	GCP	INFANTIS	
32	Leonor Mendes	LGC	INFANTIS	B
33	Ellie Nemtsov	LGC	INFANTIS	
34	Alice Ribeiro	LGC	INFANTIS	
35	Alice Lona	LGC	INFANTIS	
36	Isabel Almeida	LGC	INFANTIS	
37	Maria Linhares	LGC	INFANTIS	
38	Tauane Torres	LGC	INFANTIS	C
39	Íris Ribeiro	GCP	INFANTIS	
40	Luísa Teixeira	GCP	INFANTIS	
41	M ^ª Luísa Barreira	GCP	INFANTIS	
42	Diana Uva	GCP	INFANTIS	
43	Amélie Confetti	GCP	INFANTIS	
44	Júlia Fagulha	GCP	INFANTIS	
45	Luísa Vieira	GCP	INFANTIS	D
46	Matilde Letra	GDAZ	INFANTIS	
47	Leonor Caeiro	CGE	INFANTIS	
48	Maria Carola	CGE	INFANTIS	
49	Carlota Rufino	AGT	INFANTIS	
50	Lara Fernandes	AGT	INFANTIS	
51	Madalena Fernandes	AGT	INFANTIS	
52	Pandora French	AGT	INFANTIS	

INICIADAS AGL + AGA - Aquecimento geral: 13h15 – 13h30 - Competição: 13h40 – 15h30

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Teresa Araújo	GCP	INICIADAS	A
2	Francisca Barroca	GCP	INICIADAS	
3	Tilda Bastide	GCP	INICIADAS	
4	Juliette Guinet	GCP	INICIADAS	
5	Letícia Galvão	GCP	INICIADAS	
6	Catarina Sousa	GCP	INICIADAS	
7	Flávia González-Bueno	GCP	INICIADAS	
8	Catarina Rocha	GCP	INICIADAS	B
9	Joana Beça	GCP	INICIADAS	
10	Madalena Baptista	GCP	INICIADAS	
11	Mª Catarina Almeida	GCP	INICIADAS	
12	Rita Videira	GCP	INICIADAS	
13	Mia Alves	GCP	INICIADAS	
14	Benedita Rocha	GCP	INICIADAS	
15	Alice Silva	GDAZ	INICIADAS	C
16	Luísa Lourenço	CGE	INICIADAS	
17	Marta Vieira	CGE	INICIADAS	
18	Taylia Alves	LGC	INICIADAS	
19	Alice Fernandes	LGC	INICIADAS	
20	Beatriz Nunes	LGC	INICIADAS	
21	Bethânia Zurzica	LGC	INICIADAS	
22	Carmo Lucas	LGC	INICIADAS	
23	Mª Ferreira	LGC	INICIADAS	D
24	Yasmin Silva	LGC	INICIADAS	
25	Violeta Silva	LGC	INICIADAS	
26	Marta Guerrinha	LGC	INICIADAS	
27	Laura Lorette	LGC	INICIADAS	
28	Madalena Izata	LGC	INICIADAS	
29	Mariana Roque	LGC	INICIADAS	
30	Sara Bandeira	LGC	INICIADAS	
31	Carolina Adrega	GCP	INICIADAS	E
32	Mª Margarida Henriques	GCP	INICIADAS	
33	Rita Botte	GCP	INICIADAS	
34	Jéssica Pilar	AGT	INICIADAS	
35	Margarida Oliveira	AGT	INICIADAS	
36	Penelope Fahey-Blake	AGT	INICIADAS	
37	Victoria Martins	AGT	INICIADAS	

JUVENIS AGL + AGA

Aquecimento geral: 15h20 – 15h35

Competição: 15h45 – 17h10

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Alice Matos	GDAZ	JUVENIS	A
2	Maria Fonseca	GDAZ	JUVENIS	
3	Júlia Moleiro	LGC	JUVENIS	
4	M ^a Alice Mendonça	LGC	JUVENIS	
5	Sara Ferreira	LGC	JUVENIS	
6	Teresa Molinar	LGC	JUVENIS	
7	Beatriz Santos	GCP	JUVENIS	B
8	Mariana Machado	GCP	JUVENIS	
9	Elizabeth Zherebna	GCP	JUVENIS	
10	Hanna Toldi-Adamis	GCP	JUVENIS	
11	Júlia Pissara	GCP	JUVENIS	
12	Leonor Nifo	GCP	JUVENIS	
13	Madalena Gonçalves	GCP	JUVENIS	C
14	Madalena Leocádio	GCP	JUVENIS	
15	Maria Santos	GCP	JUVENIS	
16	M ^a Madalena Menezes	GCP	JUVENIS	
17	Isabel Beça	GCP	JUVENIS	
18	M ^a Rita Antunes	GCP	JUVENIS	
19	Mailie Gomes	GCP	JUVENIS	D
20	Filipa Parente	GCP	JUVENIS	
21	Marta Videira	GCP	JUVENIS	
22	Brunna Rito	AGT	JUVENIS	
23	Carolina Costelas	CGE	JUVENIS	
24	Raquel Pereira	CGE	JUVENIS	
25	M ^a Teresa Esteves	CGE	JUVENIS	

JUNIORES AGL + AGDS + AGA – Aquecimento geral: 17h30 – 17h45 – Competição: 18h00 – 19h30

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Francisca Russo	CGA	JUNIORES	A
2	Dulce Cerveira	CGA	JUNIORES	
3	Radija Gonçalves	CGA	JUNIORES	
4	Catarina Ferreira	CGA	JUNIORES	
5	Carolina Lopes	CGA	JUNIORES	
6	Mafalda Carvalho	EGYM	JUNIORES	
7	Mª Inês Fragoso	EGYM	JUNIORES	
8	Leonor Campaniço	EGYM	JUNIORES	
9	Alice Bono	LGC	JUNIORES	B
10	Bárbara Rafael	LGC	JUNIORES	
11	Catarina Marques	LGC	JUNIORES	
12	Inês Nobre	LGC	JUNIORES	
13	Mª Francisca Ferreira	LGC	JUNIORES	
14	Maria Mimoso	LGC	JUNIORES	
15	Manuela Oliveira	LGC	JUNIORES	
16	Lara Gervásio	EGYM	JUNIORES	C
17	Iara Casquinha	EGYM	JUNIORES	
18	Carolina Fernandes	EGYM	JUNIORES	
19	Sara Nascimento	EGYM	JUNIORES	
20	Beatriz Santos	EGYM	JUNIORES	
21	Sarah Espada	EGYM	JUNIORES	
22	Isabel Cunha	CGE	JUNIORES	
23	Joana Jerónimo	GDAZ	JUNIORES	D
24	Joana Vale	GDAZ	JUNIORES	
25	Sara Guerra	GDAZ	JUNIORES	
26	Madalena Redinha	GDAZ	JUNIORES	
27	Ana Carolina Santos	GCP	JUNIORES	
28	Cayetana Rosa	GCP	JUNIORES	
29	Mª Francisca Leal	GCP	JUNIORES	
30	Maria Kachimbali	GCP	JUNIORES	
30	Carlota Inácio	GCP	JUNIORES	E
31	Catarina Crespo	GCP	JUNIORES	
32	Carolina Fernandes	AGT	JUNIORES	
33	Gabriela Azevedo	AGT	JUNIORES	
34	Marta Figueiredo	AGT	JUNIORES	
35	Giovana Lima	AGT	JUNIORES	
36	Madalena Relego	AGT	JUNIORES	

SENIORES AGL + AGDS + AGA

Aquecimento: 19h30 – 19h45

Competição: 20h00 – 21h20

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	M ^ª Teresa Neves	GCP	SENIORES	A
2	Marta Mestre	GCP	SENIORES	
3	Rita Cerqueira	GCP	SENIORES	
4	Sara Aguilar	GCP	SENIORES	
5	Ena Cicovacki	GCP	SENIORES	
6	Inês Pinho	EGYM	SENIORES	B
7	Beatriz Espada	EGYM	SENIORES	
8	Rita Chambel	EGYM	SENIORES	
9	Érica Mira	CGE	SENIORES	
10	Constança Alexandre	GDAZ	SENIORES	C
11	Maria Vicente	LGC	SENIORES	
12	Matilde Augusto	LGC	SENIORES	
13	Matilde Casanova	LGC	SENIORES	
14	Beatriz António	LGC	SENIORES	
15	Ana Leonor Botelho	LGC	SENIORES	
16	Madalena Silva	LGC	SENIORES	D
17	Beatriz Carlos	CGA	SENIORES	
18	Rita Barreiros	CGA	SENIORES	
19	Mariana Ribeiro	CGA	SENIORES	
20	Ana Calado	AGT	SENIORES	
21	Beatriz Moreira	AGT	SENIORES	
22	Soraia Pilar	AGT	SENIORES	

Dia: 23/04/2023

BENJAMINS AGL

Aquecimento: 9h00 – 9h20

Competição: 9H20 – 10h40

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Teresa Amaral	GCP	BENJAMINS	A
2	M ^ª do Carmo Vítor	GCP	BENJAMINS	
3	Marta Espadinha	GCP	BENJAMINS	
4	Kira Okuneva	GCP	BENJAMINS	
5	Inês Empis	GCP	BENJAMINS	
6	Luísa Romba	GCP	BENJAMINS	
7	Luísa Ramalho	GCP	BENJAMINS	B
8	Mya Karsenty	GCP	BENJAMINS	
9	Rosarinho Nifo	GCP	BENJAMINS	
10	Selena Hertsens	GCP	BENJAMINS	
11	Teresa Antunes	GCP	BENJAMINS	
12	Inês Oliveira	GCP	BENJAMINS	
13	Madalena Oliveira	GCP	BENJAMINS	C
14	Frederica Uva	GCP	BENJAMINS	
15	M ^ª Margarida Relvas	GCP	BENJAMINS	
16	M ^ª Leonor Fernandes	GCP	BENJAMINS	
17	Alice Mendes	LGC	BENJAMINS	
18	Carlota Azevedo	LGC	BENJAMINS	
19	Clara Barata	LGC	BENJAMINS	D
20	Dune Ziegler	LGC	BENJAMINS	
21	M ^ª Carmo Pombeiro	LGC	BENJAMINS	
22	Salomé Baptista	LGC	BENJAMINS	
23	Sofia Alves	LGC	BENJAMINS	
24	Teresa Rebelo	LGC	BENJAMINS	

INFANTIS AGDS

Aquecimento: 10h40 – 10h55

Competição: 11h00 – 12h20

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Leonor Serrano	CGA	INFANTIS	A
2	Lara Capucho	CGA	INFANTIS	
3	Teresa Gomes	CGA	INFANTIS	
4	Leonor Travassos	CGA	INFANTIS	
5	Eva Santos	CGA	INFANTIS	
6	Noa Rodrigues	CGA	INFANTIS	
7	Joana Gorgulho	CGA	INFANTIS	
8	Clara Stella	CGA	INFANTIS	B
9	Kendall Pã	CGA	INFANTIS	
10	Paloma Polido	CGA	INFANTIS	
11	Olívia Bernardo	CGA	INFANTIS	
12	Salomé Fernandes	CGA	INFANTIS	
13	Laura Faias	CGA	INFANTIS	
14	M ^ã Beatriz Silva	CGA	INFANTIS	
15	Teresa Alves	CGA	INFANTIS	C
16	Diana Mendes	CGA	INFANTIS	
17	Mariana Sousa	CGA	INFANTIS	
18	Leonor Salta	CGA	INFANTIS	
19	Mariana Rodrigues	CGA	INFANTIS	
20	Francisca Martins	CGA	INFANTIS	
21	Isabele Martins	CGA	INFANTIS	
22	Matilde Dias	EGYM	INFANTIS	D
23	Mercedes Seixas	EGYM	INFANTIS	
24	Madalena Pereira	EGYM	INFANTIS	
25	Alice Maçanita	EGYM	INFANTIS	
26	Mariana Machado	EGYM	INFANTIS	
27	Sara Ferreira	EGYM	INFANTIS	
28	Mariana Pacheco	EGYM	INFANTIS	
29	Mariana Rosado	EGYM	INFANTIS	

INICIADAS AGDS

Aquecimento: 13h15 – 13h30

Competição: 13h40 – 15h00

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Clara Queluz	CGA	INICIADAS	A
2	Matilde Silva	CGA	INICIADAS	
3	Yara Lopes	CGA	INICIADAS	
4	Stella Carrilho	CGA	INICIADAS	
5	Vitória Moreira	CGA	INICIADAS	
6	Inês Carneiro	CGA	INICIADAS	
7	Mariana Rodrigues	CGA	INICIADAS	B
8	Bruna Alves	CGA	INICIADAS	
9	Inês Rosendo	CGA	INICIADAS	
10	Mariana Afonso	CGA	INICIADAS	
11	Francisca Sousa	CGA	INICIADAS	
12	Clara Namora	CGA	INICIADAS	
13	Esperança Lombardo	EGYM	INICIADAS	C
14	M ^a Carolina Esturrado	EGYM	INICIADAS	
15	M ^a Inês Pacheco	EGYM	INICIADAS	
16	Carminho Frango	EGYM	INICIADAS	
17	Mariana Carapito	EGYM	INICIADAS	
18	Inês Monginho	EGYM	INICIADAS	D
19	M ^a Miguel Bravo	EGYM	INICIADAS	
20	Sofia Laranjeira	EGYM	INICIADAS	
21	Victória Barcellos	EGYM	INICIADAS	
22	Nur Brito	CGA	INICIADAS	
23	Sara Pereira	CGA	INICIADAS	

JUVENIS AGDS

Aquecimento: 15h00 – 15h15

Competição: 15h25 – 16h40

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Isabel Silva	CGA	JUVENIS	A
2	Ariana Amaral	CGA	JUVENIS	
3	Inês Pinheiro	CGA	JUVENIS	
4	Ana Beatriz Sousa	CGA	JUVENIS	
5	Melissa Embalo	CGA	JUVENIS	
6	Madalena Ribeiro	CGA	JUVENIS	
7	Alice Pinhal	CGA	JUVENIS	B
8	Olívia Ribeiro	CGA	JUVENIS	
9	Uliana Yarushko	CGA	JUVENIS	
10	Mariana Carvalho	CGA	JUVENIS	
11	Margarida Sousa	EGYM	JUVENIS	
12	Catarina Rei	EGYM	JUVENIS	
13	Margarida Pita	EGYM	JUVENIS	C
14	Mariana Serrachinho	EGYM	JUVENIS	
15	M ^a Inês Abegão	EGYM	JUVENIS	
16	Margarida Fortunato	EGYM	JUVENIS	
17	Carolina Vilhena	EGYM	JUVENIS	
18	Madalena Castanho	EGYM	JUVENIS	
19	Beatriz Duarte	EGYM	JUVENIS	D
20	M ^a Rita Carvalho	EGYM	JUVENIS	
21	M ^a Leonor Murteira	EGYM	JUVENIS	
22	Margarida Borges	EGYM	JUVENIS	
23	Margarida Fernandes	EGYM	JUVENIS	
24	M ^a do Mar Carvalho	EGYM	JUVENIS	

1ª e 2ª Divisão

Aquecimento: 16h40 – 17h00

Competição: 17h10 – 18h40

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Damiana Atnasheva	LGC	1ª INI	A
2	Inês Oliveira	LGC	1ª INI	
3	Sahra Lona	LGC	1ª INI	
4	Ana Costa	LGC	1ª JUV	
5	Beatriz Correia	LGC	1ª JUN	B
6	Margarida Barreto	LGC	1ª JUN	
7	Nicole Machado	LGC	1ª JUN	
8	Sarah Almeida	LGC	1ª JUN	
9	Mia Miele	CGTN	2ª INI	C
10	Madalena Martins	CGTN	2ª JUV	
11	Aimê Alves	LGC	2ª SEN	
12	Sofia Gonçalves	LGC	2ª SEN	
13	Maria Patrocínio	LGC	2ª SEN	
14	Valéria Polido	LGC	2ª SEN	

1ª e 2ª DIVISÃO

ORDEM DE PASSAGEM

ROTAÇÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
1	A 1,2,3, 4	B 5,6,7,8	C 9, 10, 11,12,13,14	<i>Pausa</i>
2	<i>Pausa</i>	A 2,3,4,1	B 6,7,8,5	C 10,11,12,13,14,9
3	C 11,12,13,14,9,10	<i>Pausa</i>	A 3,4.1,2	B 7,8,5,6
4	B 8,5,6,7	C 12,13,14,9,10,11	<i>Pausa</i>	A 4,1,2,3

Benjamins, Infantis, Iniciadas AGDS, Juvenis e Seniores

ORDEM DE PASSAGEM

ROTAÇÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
1	A	B	C	D
2	D	A	B	C
3	C	D	A	B
4	B	C	D	A

Iniciadas AGL+AGA, Juniores

ORDEM DE PASSAGEM

ROTAÇÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO	PAUSA
1	A	B	C	D	E
2	E	A	B	C	D
3	D	E	A	B	C
4	C	D	E	A	B
5	B	C	D	E	A