

Circular Nº 025/2023_**Atualização**

Lisboa, 16/março/2023

Distribuição: FGP e clubes inscritos na Competição

Assunto: Torneio da Primavera 2023

Data: 18 e 19 de março de 2023

Local: Lisboa Ginásio Clube – Pavilhão e Ginásio do 3º piso

Abertura do recinto: 8h30min

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 e Tabelas de Dificuldade de Ginástica Artística em vigor na FGP, a 18/03/2023
- 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), Juizes e Dirigentes, filiados na FGP, na presente época.

3 – Aquecimento e competição

O período de aquecimento geral será realizado nos seguintes moldes:

15min de aquecimento geral no ginásio 302 + 5 a 7 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 específico.

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

4 - Protestos

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

5 - 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.

6 - 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

TORNEIO DA PRIMAVERA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

DIA	ESCALÃO	PERÍODO PROVA	AQUECIMENTO GERAL	INÍCIO DA PROVA PREVISTO	FINAL PROVA PREVISTO
18/mar	JUVENIS - 1	Manhã	8h35 - 8h50	9h00	10h20
	JUVENIS - 2		10h10- 10h25	10h35	12h00
	BENJAMINS	Tarde	13h00 - 13h15	13h20	14h40
	INFANTIS - 1		14h40 - 14h55	15h00	16h20
	INFANTIS - 2		16h10 - 16h25	16h35	17h55
	INFANTIS - 3		17h45 - 18h00	18h10	19h30

DIA	ESCALÃO	PERÍODO PROVA	AQUECIMENTO GERAL	INÍCIO DA PROVA PREVISTO	FINAL PROVA PREVISTO
19/mar	INICIADAS - 1	Manhã	8h35 - 8h50	9h00	10h20
	INICIADAS - 2		10h10- 10h25	10h35	12h00
	JUNIORES	Tarde	13h00 - 13h15	13h20	15h20
	SENIORES		15h20 - 15h35	15h40	17h00

CLUBES PARTICIPANTES

CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CGE – ASSOCIAÇÃO CLUBE DE GINÁSTICA DE ÉVORA

CGTN – CLUBE DE GINÁSTICA DE TORRES NOVAS

CLAC – CLUBE LAZER AVENTURA E COMPETIÇÃO

CNA – CLUBE NÁUTICO DE ABRANTES

EGYM – ÉVORA GINÁSIO CLUBE

GCP – GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

GDA – GRUPO DESPORTIVO DE AZAMBUJA

LGC - LISBOA GINÁSIO CLUBE

Dia: 18/03/2023

JUVENIS – 1ª Subdivisão

Aquecimento: 8h35 – 8h50

Competição: 9h00 – 10h20

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Júlia Moleiro	LGC	JUV	A
2	Mª Alice André	LGC	JUV	
3	Maria Veloso	LGC	JUV	
4	Sara Ferreira	LGC	JUV	
5	Teresa Molinar	LGC	JUV	
6	Joana Silva	CNA	JUV	
7	Inês Oliveira	CNA	JUV	
8	Beatriz Santos	GCP	JUV	B
9	Filipa Parente	GCP	JUV	
10	Isabel Beça	GCP	JUV	
11	Mailie Gomes	GCP	JUV	
12	Mª Madalena Menezes	GCP	JUV	
13	Mª Rita Antunes	GCP	JUV	
14	Marta Videira	GCP	JUV	C
15	Olívia Ribeiro	CGA	JUV	
16	Isabel Silva	CGA	JUV	
17	Ariana Amaral	CGA	JUV	
18	Inês Pinheiro	CGA	JUV	
19	Ana Beatriz Sousa	CGA	JUV	
20	Melissa Embaio	CGA	JUV	
21	Madalena Ribeiro	CGA	JUV	D
22	Catarina Figueiredo	CLAC	JUV	
23	Matilde Alves	CLAC	JUV	
24	Matilde Nazário	CLAC	JUV	
25	Maria Moreira	CLAC	JUV	
26	Alice Malagueiro	CLAC	JUV	

Dia: 18/03/2023

JUVENIS – 2ª Subdivisão

Aquecimento: 10h10 – 10h25

Competição: 10h35 – 12h00

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
29	Alice Pinhal	CGA	JUV	A
30	Mariana Afonso	CGA	JUV	
31	Uliana Yarushko	CGA	JUV	
32	Mariana Carvalho	CGA	JUV	
33	Maria Esteves	CGE	JUV	
34	Carolina Costelas	CGE	JUV	
35	Raquel Pereira	CGE	JUV	
36	Margarida Mestre	EGYM	JUV	B
37	Margarida Sousa	EGYM	JUV	
38	Catarina Rei	EGYM	JUV	
39	Margarida Pita	EGYM	JUV	
40	Mariana Serrachino	EGYM	JUV	
41	Maria Inês Abegão	EGYM	JUV	
	Margarida Fortunato	EGYM		
42	Maria Santos	GCP	JUV	
43	Mariana Machado	GCP	JUV	
45	Elizabeth Zhrebna	GCP	JUV	
46	Hanna Toldi-Adamis	GCP	JUV	
47	Júlia Pissara	GCP	JUV	
48	Leonor Nifo	GCP	JUV	
49	Madalena Sebes Gonçalves	GCP	JUV	
50	Madalena Leocádio	GCP	JUV	
51	Madalena Castanho	EGYM	JUV	D
52	Beatriz Duarte	EGYM	JUV	
53	Mª Rita Carvalho	EGYM	JUV	
54	Maria Leonor Murteira	EGYM	JUV	
55	Margarida Borges	EGYM	JUV	
56	Margarida Fernandes	EGYM	JUV	
57	Mª Mar Carvalho	EGYM	JUV	
58	Alice Matos	GDAZ	JUV	

Dia: 18/03/2023

BENJAMINS

Aquecimento: 13h00 – 13h15

Competição: 13h20 – 14h40

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

Dia: 18/03/2023

INFANTIS – 1ª subdivisão

Aquecimento: 14h40 – 14h55

Competição: 15h00 – 16h20

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Maria de Andrade	GCP	INF	A
2	Mariana Oliveira	GCP	INF	
3	Mª Clara Duarte	GCP	INF	
4	Mª Madalena Relvas	GCP	INF	
5	Rosarinho Morgado	GCP	INF	
6	Sofia Vieira	GCP	INF	
7	Carolina Figueiredo	GCP	INF	
8	Leonor Serrano	CGA	INF	B
9	Leonor Fernandes	CGA	INF	
10	Lara Capucho	CGA	INF	
11	Teresa Gomes	CGA	INF	
12	Eva Santos	CGA	INF	
13	Noa Rodrigues	CGA	INF	
14	Joana Gorgulho	CGA	INF	
15	Alice Martins	LGC	INF	C
16	Carolina Morbey	LGC	INF	
17	Helena Azevedo	LGC	INF	
18	Heloise Freire	LGC	INF	
19	Laura Moreira	LGC	INF	
20	Vladyslava Bashtova	LGC	INF	
21	Teresa Espírito Santo	LGC	INF	
22	Helena Biléu	CGTN	INF	D
23	Laura Gonçalves	CGTN	INF	
24	Madalena Silva	CGTN	INF	
25	Madalena Campos	CGTN	INF	
26	Madalena Sousa	CGTN	INF	
27	Leonor Caeiro	CGE	INF	
28	Beatriz Fernandes	CGE	INF	

Dia: 18/03/2023

INFANTIS – 2ª subdivisão

Aquecimento: 16h10 – 16h25

Competição: 16h35 – 17h55

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
29	Leonor Mendes	LGC	INF	A
30	Alice Lona	LGC	INF	
31	Ellie Nemtsov	LGC	INF	
32	Isabel Almeida	LGC	INF	
33	Laura Gonçalves	LGC	INF	
34	Leonor Pinto	LGC	INF	
36	Diana Loureiro	GCP	INF	B
37	Victória Nunes	GCP	INF	
38	Frederica Monteiro	GCP	INF	
39	Camila Fernandes	GCP	INF	
40	Íris Ribeiro	GCP	INF	
41	Luísa Teixeira	GCP	INF	
42	Mª Luísa Barreira	GCP	INF	C
43	Matilde Dias	EGYM	INF	
44	Mercedes Seixas	EGYM	INF	
45	Madalena Pereira	EGYM	INF	
46	Mariana Machado	EGYM	INF	
47	Sara Ferreira	EGYM	INF	
48	Beatriz Nazário	CLAC	INF	
49	Maria Costa	CLAC	INF	
50	Melanie Rodrigues	CLAC	INF	
51	Clara Stella	CGA	INF	D
52	Kendall Pã	CGA	INF	
53	Paloma Polido	CGA	INF	
54	Olívia Bernardo	CGA	INF	
55	Salomé Fernandes	CGA	INF	
56	Laura Faias	CGA	INF	
57	Mª Beatriz Silva	CGA	INF	

Dia: 18/03/2023

INFANTIS – 3ª subdivisão

Aquecimento: 17h45 – 18h00

Competição: 18h10 – 19h30

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
58	Arina Esteves	GCP	INF	A
59	Francisca Carioca	GCP	INF	
61	Mª Luísa Correia	GCP	INF	
62	Marion Duarte	GCP	INF	
63	Mia Benamou-Laurent	GCP	INF	
64	Nicole Campos	GCP	INF	
65	Leonor Salta	CGA	INF	B
66	Mariana Rodrigues	CGA	INF	
67	Francisca Martins	CGA	INF	
68	Isabele Martins	CGA	INF	
69	Vitória Moreira	CGA	INF	
70	Matilde Letra	GDAZ	INF	
71	Diana Uva	GCP	INF	C
72	Amélie Coffetti	GCP	INF	
73	Júlia Fagulha	GCP	INF	
74	Luísa Vieira	GCP	INF	
75	Sofia Gefaell	GCP	INF	
76	Clara Araújo	GCP	INF	
77	Kyara Santos	GCP	INF	
78	Maria Linhares	LGC	INF	D
80	Sara Nunes	LGC	INF	
81	Sophia Almeida	LGC	INF	
82	Tauane Torres	LGC	INF	
83	Alice Ribeiro	LGC	INF	

Dia: 19/03/2023

INICIADAS – 1ª subdivisão

Aquecimento: 8h35 – 8h50

Competição: 9h00 – 10h20

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Alice Fernandes	LGC	INIC	A
2	Violeta Silva	LGC	INIC	
3	Bethânia Zurzica	LGC	INIC	
4	Carmo Lucas	LGC	INIC	
5	Carolina Santos	LGC	INIC	
6	Laura Loretti	LGC	INIC	
7	Madalena Izata	LGC	INIC	
9	Dalya Driadi	GCP	INIC	
10	Flávia Bueno	GCP	INIC	
11	Francisca Barroca	GCP	INIC	
12	Juliette Guinet	GCP	INIC	
13	Letícia Galvão	GCP	INIC	
14	Mia Alves	GCP	INIC	
15	Mariana Rodrigues	CGA	INIC	
16	Bruna Alves	CGA	INIC	
17	Carolina Santos	CGA	INIC	
18	Inês Rosendo	CGA	INIC	
19	Clara Namora	CGA	INIC	
20	Nur Brito	CGA	INIC	
21	Sara Pereira	CGA	INIC	
22	Clara Queluz	CGA	INIC	D
23	Matilde Silva	CGA	INIC	
24	Yara Lopes	CGA	INIC	
25	Stella Carrilho	CGA	INIC	
26	Luísa Lourenço	CGE	INIC	
27	Marta Vieira	CGE	INIC	

Dia: 19/03/2023

INICIADAS – 2ª subdivisão

Aquecimento: 10h10 – 10h25

Competição: 10h35 – 12h00

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
28	Teresa Araújo	GCP	INIC	A
29	Tilda Bastide	GCP	INIC	
30	Catarina Rocha	GCP	INIC	
31	Joana Beça	GCP	INIC	
32	Madalena Baptista	GCP	INIC	
34	Rita Videira	GCP	INIC	
35	Mariana Roque	LGC	INIC	B
36	Marta Guerrinha	LGC	INIC	
37	Sara Bandeira	LGC	INIC	
38	Taylia Alves	LGC	INIC	
39	Beatriz Nunes	LGC	INIC	
40	Yasmin Silva	LGC	INIC	
41	Maria Ferreira	LGC	INIC	C
42	Esperança Lombardo	EGYM	INIC	
43	Mª Carolina Esturrado	EGYM	INIC	
44	Matilde Tomaz	EGYM	INIC	
45	Carminho Frango	EGYM	INIC	
46	Mariana Carapito	EGYM	INIC	
47	Margarida Dias	CNA	INIC	
48	Vitória Pissarreira	CNA	INIC	D
49	Benedita Rocha	GCP	INIC	
50	Carolina Adrega	GCP	INIC	
51	Maria Henriques	GCP	INIC	
52	Rita Botte	GCP	INIC	
53	Maria Leitão	CLAC	INIC	
54	Alice Silva	GDAZ	INIC	

Dia: 19/03/2023

JUNIORES

Aquecimento: 13h00 – 13h15

Competição: 13h20 – 15h20

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Leonor Campaniço	EGYM	JUN	A
2	Lara Gervásio	EGYM	JUN	
3	Iara Casquinha	EGYM	JUN	
4	M ^a Inês Fragoso	EGYM	JUN	
5	Sara Nascimento	EGYM	JUN	
6	Alice Bono	LGC	JUN	B
7	Bárbara Rafael	LGC	JUN	
8	Catarina Marques	LGC	JUN	
9	Inês Nobre	LGC	JUN	
10	M ^a Francisca Ferreira	LGC	JUN	
11	Maria Mimoso	LGC	JUN	
12	Manuela Oliveira	LGC	JUN	C
13	Ana Carolina Santos	GCP	JUN	
14	Carolina Baptista	GCP	JUN	
15	Cayetana Rosa	GCP	JUN	
17	Maria Kachimbali	GCP	JUN	
18	Catarina Crespo	GCP	JUN	
19	Carlota Inácio	GCP	JUN	D
20	Francisca Russo	CGA	JUN	
21	Catarina Ferreira	CGA	JUN	
22	Isabel Cunha	GCE	JUN	
23	Matilde Galvão	CLAC	JUN	
24	Carlota Duque	CLAC	JUN	
25	Mariana Alves	CNA	JUN	
26	Diana Gil	CNA	JUN	E
27	Joana Jerónimo	GDAZ	JUN	
28	Joana Vale	GDAZ	JUN	
29	Sara Guerra	GDAZ	JUN	
30	Madalena Redinha	GDAZ	JUN	
31	Sarah Espada	EGYM	JUN	
32	Mafalda Carvalho	EGYM	JUN	

Dia: 19/03/2023

SENIORES

Aquecimento: 15h20 – 15h35

Competição: 15h40 – 18h00

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Mariana Ribeiro	CGA	SEN	A
2	Beatriz Carlos	CGA	SEN	
3	Rita Barreiro	CGA	SEN	
4	Margarida Silva	CNA	SEN	
5	Flor Cruz	CNA	SEN	
6	Iara Gonçalves	CNA	SEN	
7	Joana Nunes	CLAC	SEN	B
8	Margarida Barral	CLAC	SEN	
9	Beatriz Mendes	CLAC	SEN	
10	Maria Costa	CLAC	SEN	
11	Érica Mira	CGE	SEN	
12	Constança Alexandre	GDAZ	SEN	
13	Rita Chambel	EGYM	SEN	C
14	Inês Pinho	EGYM	SEN	
15	Beatriz Espada	EGYM	SEN	
16	Ana Leonor Botelho	LGC	SEN	
17	Madalena Silva	LGC	SEN	
18	Sara Nunes	LGC	SEN	
19	Marta Mestre	GCP	SEN	D
20	Rita Cerqueira	GCP	SEN	
21	Sara Aguilár	GCP	SEN	
22	Lily-Anne Sousa	GCP	SEN	
23	Ena Cicovacki	GCP	SEN	

ORDEM DE PASSAGEM – Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis e Seniores

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

ORDEM DE PASSAGEM – Juniores

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