

CIRCULAR Nº 11/2023

Lisboa, 06/02/2023

Assunto: Oeiras Cup 2023 - Ginástica Aeróbica

Distribuição: FGP e clubes inscritos

Exmos. Senhores,

A Associação de Ginástica de Lisboa, envia as informações e a Ordem de Passagem relativas à competição em epígrafe.

Competição: Oeiras Cup 2023 - Ginástica Aeróbica

Data: 18/02/2023

Local: Pavilhão Celorico Moreira, (Av. Bombeiros Voluntários de Algés, 75, Algés, Oeiras)

Direção de competição: Tânia Mendes

1. Informações Complementares

- Após acreditação devem dirigir-se aos balneários, para deixar as coisas;
- De seguida, irão para o espaço de aquecimento articular;
- Quando chamados para o recinto de prova, os ginastas deverão dirigir-se ao local de prova.
- Após finalizar a sua prova, deverão passar pelos balneários, para levantar as suas coisas, e dirigirem-se para a bancada.

2. Música

Serão aceites as músicas transferidas em formato mp3.

Todas as músicas têm de dar entrada na AGL, até às 17h00 de dia **15/02/2023**, transferidas por “WeTransfer”, exclusivamente, para o mail inscricoes@aglisboa.pt

As músicas têm que estar **devidamente identificadas, clube e ginastas e nr de passagem (56_SEN_IF_SaraSILVA_HPJ – Nº_ESC_CAT_NOME_CLUBE)**.

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

3. Manuais e regulamentos

Será aplicado o estipulado em:

- Manual Técnico Aeróbica AGL 2023
- Manual FGP Ginástica Aeróbica 2023
- Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade de Ginástica Aeróbica em vigor na FGP
- **Em casos omissos a AGL deliberará sobre as medidas a tomar.**

4. Recinto de competição

A permanência no recinto de competição (pavilhão e espaço de aquecimento) é reservada aos 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.

5. 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. Cada ginasta deve utilizar o emblema do seu clube no seu fato de competição, de acordo com as normas FGP em vigor.

6. Protestos

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

7. 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. Todos os ginastas participam nas cerimónias protocolares.

Na expectativa da V/ participação, deixamos os melhores cumprimentos e Votos de uma boa época desportiva

A DIREÇÃO

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
	12:00	ABERTURA DO RECINTO					
	13.00	AQUECIMENTO- INF, INI E JUV BASE					
1	14.00	Base	TR INI	1	GDUC	GDUC A	Matilde Antunes/Maria Lopes/Camila Lopes
2	14.03	Base	TR INI	2	A4G		Lucas/Abrantes/ Rodrigues
3	14.06	Base	TR INI	3	GDUC		Maria Matias/Joana Alinho/Sara Taveira
4	14.09	Base	TR INI	4	URD	URD B	Ana Lotto/M ^ª Francisca Sobral/Cloé
5	14.12	Base	IF INI	1	URD		Carolina Cassamo
6	14.15	Base	IF INI	2	AGDM	AGDM A	Rita Mendes
7	14.18	Base	IF INI	3	URD		Lara Lourenço
8	14.21	Base	IF INI	3	A4G		Constança Rodrigues
9	14.24	Base	GR INI	1	ABGC	ABGC A	Santos/Palma/Mendes/Carreteiro/Almeida
10	14.27	Base	GR INI	2	URD	URD B	Antunes/Mota/Teresa/Sobral/Henriques
11	14.30	Base	GR INI	3	GDUC		Lopes/Lopes/Matias/Alinho/Taveira
12	14.33	Base	GR INF	1	URD		Galrito/ Batista/Antunes/Geada/ Curtinha
13	14.36	Base	IF INF	1	GDUC		Rosa Inácio
13	14.36	Base	IF INF		URD		Carolina Geada
14	14.39	Base	IF INF	2	URD		Carolina Antunes
15	14.42	Base	IF INF		URD		Carlota Batista
16	14.45	Base	IF INF	3	URD		Inês Galrito
17	14.48	Base	IF INF		URD		Luísa Curtinha
18	14.51	Base	P INF	1	URD		Batista/Curtinha
19	14.54	Base	TR INF	1	URD		Galrito/Geada/Antunes
20	14.57	Base	GR JUV	1	URD		Sousa/Curtinha/Cassamo/Mota/Lopes
21	15.00	Base	IF JUV	1	A4G		Angelica Yanenko
22	15.03	Base	IF JUV	2	ABGC		Joana Alves
23	15.06	Base	IF JUV	3	AGDM		Ana Garcia
24	15.09	Base	IF JUV	4	ABGC		Leanna Caetano

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
25	15.12	Base	IF JUV	5	A4G		Mª Beatriz Almeida
26	15.15	Base	IF JUV	6	AGDM		Diana Gonçalves
27	15.18	Base	IF JUV	7	ABGC		Leonor Iria
28	15.21	Base	IF JUV	8	URD	URD B	Sara Sousa
29	15.23	Base	IF JUV	9	ABGC	ABGC A	Sarah Alves
30	15.26	Base	IF JUV	10	A4G		Anita Franco
31	15.29	Base	IF JUV	11	URD		Francisca Lopes
32	15.32	Base	IF JUV	12	A4G		Filipa Cruz
	15.35	INTERVALO					
		AQUECIMENTO NA ÁREA			BASE- JUV/JUNIORES		
30	16.00		TR JUV	1	ABGC	ABGC A	Alves/Neves/Alves
31	16.03	Base	TR JUV	2	URD	URD A	Lopes/Brito/Mota
32	16.06	Base	TR JUV	3	AGDM	AGDM A	Mendes/Garcia/Gonçalves
33	16.09	Base	TR JUV	4	A4G		Almeida/Cruz/Yanenko
34	16.12	Base	IF JUN	1	ABGC		Matilde Libório
35	16.15	Base	IF JUN	2	GDUC	GDUC A	Leonor Quintas
36	16.18	Base	IF JUN	3	ABGC	ABGC A	Rita Neves
37	16.21	Base	IF JUN	4	AGDM	AGDM A	Maria Belchior
38	16.24	Base	IF JUN	5	CUAB		Carolina Moreira
39	16.27	Base	P JUN	1	AGDM	AGDM A	Mª Francisca Luz/Raissa Fabiano
40	16.30	Base	P JUN	2	GDUC		Erica Gomes / Luana Santos
41	16.33	Base	P JUV	1	URD		Sara Canha/Carolina Cassamo
42	16.36	Base	P JUV	2	GDUC	GDUC A	Stefanie Varela / Ellen Carvalho
43	16.39	Base	P JUV	3	URD	URD A	Rafaela Brito/ Francisca Lopes
44	16.42	Base	TR JUN	1	URD	URD B	Curtinha/Canha/Sousa
45	16.45	Base	TR JUN	2	URD	URD A	Santos/Almeida/Borrego
46	16.48	Base	GR JUN	1	GDUC	GDUC A	Quintas/Gomes/Varela/Carvalho/Santos

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
47	16.51	Base	IF SEN	1	AGDM		Joana Ricardo
48	16.54	Base	AD	1	URD	URD A	Nsué/Mota/Brito/Morais/Cassamo/Achando
	16.55						INTERVALO AQUECIMENTO NA ÁREA DA 1ª DIVISÃO
	16.55						AQUECIMENTO na Área 1ª div
47	17.15	1ª	IF INI	1	AGCM		Iara Costa
48	17.18	1ª	IF INI	1	URD		Matilde Achando
49	17.21	1ª	IF INI	2	AGCM		Carolina Páscoa
50	17.24	1ª	IF INI	3	URD		Mariana Nsué
51	17.27	1ª	IF INI	4	URD		Carmo Mota
52	17.30	1ª	IF INI	5	A4G	A4G A	Beatriz Lucas
53	17.33	1ª	IF INI	6	URD		Inês Brito
54	17.36	1ª	IF INI		AGCM		Ivana Costa
55	17.39	1ª	IF INI	7	URD		Constança Morais
56	17.42	1ª	IF JUV	1	A4G		Mª Francisca Sucena
57	17.45	1ª	IF JUV	2	AGCM		Ilinca Dabija
58	17.48	1ª	IF JUV	3	A4G		Mafalda Balreira
59	17.51	1ª	IF JUV	4	URD	URD A	Rafaela Brito
60	17.54	1ª	IF JUV	5	A4G	A4G A	Ana Beatriz Sousa
61	17.57		IF JUV	6	URD		Matilde Borrego
62	18.00	1ª	TR INI	1	URD	URD A	Mota/Brito/Nsué
63	18.03	1ª	TR INI	2	AGCM		Páscoa/Costa/Costa
64	18.06	1ª	TR JUV	1	A4G		Sousa/Balreira/Sucena
65	18.09	1ª	IF JUN	1	AGCM		Ana Rita Martins
66	18.12	1ª	IF JUN	2	ABGC		Leonie Brito
67	18.15	1ª	IF JUN	3	URD	URD A	Nádia Almeida

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
68	18.18	1ª	IF JUN	4	AGCM		Leonor Faria
69	18.21	1ª	IF JUN	5	URD		Mª Rita Santos
70	18.24	Elite	IF JUN		A4G		Diana Formiga
71	18.27	Elite	IF JUN		A4G		Matilde Silvestre
72	18.30	Elite	IM JUN	1	A4G	A4G A	Quirilo Yanenko
73	18.33	1ª	GR INI	1	URD	URD A	Morais/Brito/Nsué/Achando/Mota
	18.36						INTERVALO AQUECIMENTO NA ÁREA JUNIORES/SENIORES
74	18.50	ELITE	PM JUN	1	A4G		Yanenko/Sivestre
75	18,53	Elite	TR JUN	1	A4G	A4G A	Duarte/Formiga/Oliveira
76	18.56	1ª	IF SEN	1	AGCM		Maria Soares
77	18.59	1ª	IF SEN	2	ABGC		Inês Santos
78	19.02	Elite	IF SEN	1	URD		Tânia Almeida
79	19.05	Elite	IM SEN	1	CUAB		Diogo Soares
80	19.08	1º	GR JUN		A4G		Yanenko/Silvestre/Duarte/Formiga/Oliveira
	19.20	CERIMÓNIA DE ENTREGA DE MEDALHAS E TAÇA					