

**CIRCULAR Nº 035/2022**

**Lisboa, 29/03/2022**

**Assunto:** Campeonatos Territoriais de Ginástica Aeróbica 2021

**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:** Campeonatos Distritais de Ginástica Aeróbica 2022

**Data:** 02/04/2022

**Local:** Pavilhão da União Recreativa do Dafundo (R. 1º de Maio 12B, 1495-745 Cruz Quebrada)

### **1. Informações Complementares**

- Após acreditação devem dirigir-se aos balneários, para deixar as coisas;
- De seguida, irão para o ginásio 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 saída.

### **2. Música**

Serão aceites as músicas transferidas em formato mp3.

Todas as músicas têm de dar entrada na AGL, até às 17h00 de dia **31/03/2022**, transferidas por “WeTransfer”, exclusivamente, para o mail [inscricoes@aglisboa.pt](mailto:inscricoes@aglisboa.pt)

As músicas têm que estar **devidamente identificadas, clube e ginastas e nr de passagem.**

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 2022
- Manual FGP Ginástica Aeróbica 2022
- 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 ginásio 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 2021/2022.

#### **7. Regras de segurança e higienização**

Os participantes apenas podem circular nas áreas identificadas e assinaladas no recinto de competição e de acordo com o mapa anexo;

Todos os intervenientes no evento devem usar máscara cirúrgica ou FFP2 desde que entram no recinto até que saiam, sendo apenas feita uma exceção para ginastas quando realizam os seus exercícios/séries em competição. O que significa que durante o aquecimento é obrigatório o uso de máscara;

Não deverá haver partilha de objetos pelos participantes incluído magnésio, que devem ser portadores do mesmo.

#### **8. 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.

Os ginastas retiram as suas medalhas e colocam-nas ao pescoço.

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

A DIREÇÃO

## ORDEM DE PROVA DISTRITAL DE LISBOA 2022

13:00H		ABERTURA DO RECINTO					
14:00h		AQUECIMENTO					
1	15:00h	BASE	BENJ	GR	Antunes/Geada/Curtinha/Galrito/Batista		URD
2	15:03	BASE	INF	GR	Barbosa/Brígido/Brígido/Gouveia/Saraiva		URD
3	15:06h	Base	INI	GR	Matias/Antunes/Varela/Alinho/Taveira		GDUC
4	15:09h	Base	INI	GR	Maria Leonor/Matilde Achando/Mariana Ramalho/Carmo Mota/Madalena Curtinha		URD
5	15:12h	Base	INI	GR	Lopes/Brito/Morais/Caldeira/Cassamo		URD
6	15:15h	Base	BENJ	Trio	Antunes/Geada/Batista		URD
7	15:18h	Base	INF	Trio	Carlota Mota/Maria Saraiva/Maria Sobral		URD
8	15:21h	Base	INI	Par	Mariana Ramalho / Carmo Mota		URD
9	15:24h	Base	INI	Par	Leonor Antunes/Sara Caldeira		URD
10	15:27h	Base	INF	Par	Maria/Carlota		URD
11	15:30h	Base	INI	Par	Joana/Francisca		URD
12	15:33h	Base	BENJ	IF	Carolina Geada		URD
13	15:36h	Base-EC	INI	IF	Diana Carvalheira		URD
14	15:39h	Base	INI	IF	Constança Morais		URD
15	15:42h	Base	INI	IF	Maria Neto		URD
16	15:45h	Base	INI	IF	Francisca Caravana		URD
17	15:48h	Base	INI	IF	Rita Moreira		URD
18	15:51h	Base	INI	IF	Inês Brito		URD
19	15:54h	Base	INI	IF	Carolina Cassamo		URD
20	15:57h	Base	JUV	IF	Sara Sousa		URD
21	16:00h	Base	JUV	IF	Maria Martins		GDUC
22	16:03h	Base	INI	Trio	Mariana Carvalho/Francisca Caravana/Rita Moreira		URD
23	16:06h	Base	INI	Trio	Constança Morais/Maria Neto/Leonor Antunes		URD
24	16:09h	Base	INI	Trio	Francisca Lopes/Inês Brito/Sara Caldeira		URD
25	16:12h	Base	JUV	Trio	Carolina Cassamo/ Sara Sousa/ Sara Canha		URD

16:15h			INTERVALO- AQUECIMENTO ESPECÍFICO 1ªDIV			
1	16:30	1ªdiv	INI	IF	Francisca Lopes	URD
2	16:33	1ªdiv	JUV	IF	Mafalda Macedo	URD
3	16:36	1ªdiv	JUV	IF	Maria Rita Santos	URD
4	16:39	1ªdiv	JUV	IF	Rafaela Brito	URD
5	16:42	1ªdiv	JUV	IF	Carolina Maia	URD
6	16:45	1ªdiv	JUV	IF	Leonor Quintas	GDUC
7	16:48H	1ªdiv	JUN	IF	Ana Almeida	GDUC
8	16:51h	1ªdiv	JUN	IF	Nádia Almeida	URD
9	16:53h	1ªdiv	JUV	Trio	Rafaela Brito/Maria Rita Santos/Mafalda Macedo	URD
10	16:56h	1ªdiv	SEN	IF	Tânia Almeida	URD
17:05h			CERIMÓNIAS PROTOCOLARES			