

Circular Nº 024/2024

Lisboa, 11/março/2024

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

**Assunto:** GAF – Torneio de Primavera – Divisão Base, Infantis e Benjamins

**Data:** 16 e 17 de março de 2024

**Local:** Lisboa Ginásio Clube – Pavilhão (Trave e Solo) e Ginásio 3º piso (Paralelas e Saltos)

**Abertura do recinto:** 8h45

**Direção de competição:** Liliana Rodrigues

## 1 – Manuais e regulamentos

Será aplicado o estipulado em:

- Manual FGP Ginástica Artística Feminina 2024
- Manual Técnico GAF\_AGL 2023\_2024
- Código de Pontuação de GAF
- Programa Técnico 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, diferentes das específicas dos Graus, têm de dar entrada na AGL, até às 17h00 de dia 13/03/2024, transferidas por “WeTransfer”, exclusivamente, para o mail [inscricoes@aglisboa.pt](mailto:inscricoes@aglisboa.pt)

As músicas têm que estar devidamente identificadas, número da ginasta, escalão e sigla do clube (56\_SEN\_SaraSILVA\_HPJ – Nº\_ESC\_NOME\_CLUBE).

Os clubes que não indicaram nas inscrições o grau do exercício de solo das ginastas, ou que pretendam fazer alterações devem enviar essa informação em conjunto com as músicas.

### **4 – Aquecimento e competição**

O período de aquecimento geral será realizado no Pavilhão para os grupos que começam na Trave ou Solo e no Ginásio 3.1 e 3.2 para os grupos que começam nos Saltos e Paralelas – 15mn

Aquecimento nos aparelhos 6 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 das ginastas às 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 2024.

### **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](mailto:geral@aglisboa.pt)

Os melhores cumprimentos,

A Direção da AGL

## **CLUBES PARTICIPANTES**

AGT – ASSOCIAÇÃO GIMNOCHAMPS DE TAVIRA

CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CGE – CLUBE DE GINÁSTICA DE ÉVORA

CGTN – CLUBR DE GINÁSTICA DE TORRES NOVAS

CLAC – CLUBE de LAZER AVENTURA e COMPETIÇÃO

CNA – CLUBE NÁUTICO DE ABRANTES

EGYM – ÉVORA GINÁSIO CLUBE

GCP – GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

GDA – GRUPO DESPORTIVO DA AZAMBUJA

LGC – LISBOA GINÁSIO CLUBE

UDRZA – UNIÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA ZONA ALTA

URD – UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

## **TORNEIO DE PRIMAVERA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA BASE, INFANTIS E BENJAMINS**

### **AGL, AGDS, AGS, AGA**

| DIA    | ESCALÃO  |             | AQUECIMENTO GERAL | INÍCIO DA PROVA PREVISTO | FINAL PROVA PREVISTO |
|--------|--|-------------|-------------------|--------------------------|----------------------|
| 16/MAR | INICIADAS 1  | JUVENIS 1   | 09H00 – 09H15     | 09h15                    | 11h00                |
|        | INICIADAS 2  | JUVENIS 2   | 11H00 – 11H15     | 11h15                    | 12h55                |
|        | <b>Entrega de prémios Escalão Juvenis</b>                |             |                   | <b>13h00</b>             |                      |
|        | INICIADAS 3  | BENJAMINS 1 | 13H45 – 14H00     | 14h00                    | 15h40                |
|        | INICIADAS 4  | BENJAMINS 2 | 15H40 – 15H55     | 15h55                    | 17h35                |
|        | <b>Entrega de prémios Escalões Iniciadas e Benjamins</b> |             |                   | <b>17h40</b>             |                      |
|        | SENIORES   |             | 17H35 – 17H50     | 17h50                    | 19h30                |
|        | <b>Entrega de prémios Escalão Seniores</b>               |             |                   | <b>19h35</b>             |                      |
| 17/MAR | INFANTIS 1   | JUNIORES 1  | 09H00 – 09H15     | 09h15                    | 11h00                |
|        | INFANTIS 2   | JUNIORES 2  | 11H00 – 11H15     | 11h15                    | 12h55                |
|        | <b>Entrega de prémios Escalão Juniores</b>               |             |                   | <b>13h00</b>             |                      |
|        | INFANTIS 3   |             | 13H45 – 14H00     | 14h00                    | 15h40                |
|        | INFANTIS 4   |             | 15H40 – 15H55     | 15h55                    | 17h35                |
|        | <b>Entrega de prémios Escalão Infantis</b>               |             |                   | <b>17h40</b>             |                      |

Dia: 16/03/2024

**Iniciadas 1**

| N.º | Nome                     | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|--------------------------|-------|-----------|-------|
| 80  | Maria Ferreira           | LGC   | INICIADAS | A1    |
| 81  | Bethânia Zurzica         | LGC   | INICIADAS |       |
| 82  | Carmo Lucas              | LGC   | INICIADAS |       |
| 83  | Anna Pallini Jurgens     | LGC   | INICIADAS |       |
| 84  | Alice Top                | LGC   | INICIADAS |       |
| 85  | Mariana Roque            | LGC   | INICIADAS |       |
| 86  | Laura Loretti            | LGC   | INICIADAS |       |
| 53  | Nicole Campos            | GCP   | INICIADAS | B1    |
| 54  | Marion Duarte            | GCP   | INICIADAS |       |
| 55  | Sofia Gefaell            | GCP   | INICIADAS |       |
| 56  | Francisca Barroca        | GCP   | INICIADAS |       |
| 57  | Francisca Carioca        | GCP   | INICIADAS |       |
| 58  | Mia Benamou-Laurent      | GCP   | INICIADAS | C1    |
| 76  | Lígia Pereira            | GDA   | INICIADAS |       |
| 77  | Matilde Letra            | GDA   | INICIADAS |       |
| 78  | Inês Neves               | GDA   | INICIADAS |       |
| 79  | Matilde Ramos            | GDA   | INICIADAS |       |
| 95  | Carminho Pinheiro        | UDRZA | INICIADAS |       |
| 96  | Clara Estriga            | UDRZA | INICIADAS |       |
| 97  | Diana Moita              | UDRZA | INICIADAS |       |
| 98  | Eva Monserrate           | UDRZA | INICIADAS | D1    |
| 99  | Inês Lopes               | UDRZA | INICIADAS |       |
| 100 | Íris Sequeira            | UDRZA | INICIADAS |       |
| 101 | M <sup>ª</sup> Rita Lima | UDRZA | INICIADAS |       |
| 102 | Pilar Brites             | UDRZA | INICIADAS |       |
| 103 | Victoria Ideia           | UDRZA | INICIADAS |       |

Aquecimento geral: 9h00-9h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 9h20    | A1     | B1        | C1    | D1   |
| 9h45    | D1     | A1        | B1    | C1   |
| 10h10   | C1     | D1        | A1    | B1   |
| 10h35   | B1     | C1        | D1    | A1   |

11H00

Dia: 16/03/2024

**Iniciadas 2**

| N.º | Nome                 | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|----------------------|-------|-----------|-------|
| 59  | Júlia Boada          | GCP   | INICIADAS | A2    |
| 60  | Mariana Francisco    | GCP   | INICIADAS |       |
| 61  | Luísa Garção         | GCP   | INICIADAS |       |
| 62  | Sara Carvalhal       | GCP   | INICIADAS |       |
| 51  | Mª Madalena Relvas   | GCP   | INICIADAS |       |
| 52  | Arina Esteves        | GCP   | INICIADAS |       |
| 87  | Alice Martins        | LGC   | INICIADAS | B2    |
| 88  | Madalena Izata       | LGC   | INICIADAS |       |
| 89  | Laura Sereno         | LGC   | INICIADAS |       |
| 90  | Inês Braz            | LGC   | INICIADAS |       |
| 91  | Joana Pinto          | LGC   | INICIADAS |       |
| 92  | Anastasija Arnautova | LGC   | INICIADAS | C2    |
| 7   | Isabele Martins      | CGA   | INICIADAS |       |
| 8   | Mariana Rodrigues    | CGA   | INICIADAS |       |
| 9   | Laura Faias          | CGA   | INICIADAS |       |
| 10  | Matilde Silva        | CGA   | INICIADAS |       |
| 11  | Noa Rodrigues        | CGA   | INICIADAS |       |
| 12  | Olívia Bernardo      | CGA   | INICIADAS |       |
| 13  | Yara Lopes           | CGA   | INICIADAS | D2    |
| 31  | Francisca Menino     | CLAC  | INICIADAS |       |
| 32  | Beatriz Nazario      | CLAC  | INICIADAS |       |
| 33  | Francisca Monteiro   | CLAC  | INICIADAS |       |
| 34  | Mª Leonor Carracinha | CLAC  | INICIADAS |       |
| 35  | Maria Casimiro       | CLAC  | INICIADAS |       |

Aquecimento geral: 11h00-11h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 11h15   | A2     | B2        | C2    | D2   |
| 11h40   | D2     | A2        | B2    | C2   |
| 12h05   | C2     | D2        | A2    | B2   |
| 12h30   | B2     | C2        | D2    | A2   |

12h55

Dia: 16/03/2024

**Iniciadas 3**

| N.º | Nome              | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|-------------------|-------|-----------|-------|
| 63  | Chloe Lucas       | GCP   | INICIADAS | A3    |
| 64  | Constança Barreto | GCP   | INICIADAS |       |
| 65  | Francisca Pinto   | GCP   | INICIADAS |       |
| 66  | Madalena Baptista | GCP   | INICIADAS |       |
| 67  | Eduarda Oliveira  | GCP   | INICIADAS |       |
| 68  | Marta Matos       | GCP   | INICIADAS |       |
| 14  | Clara Queluz      | CGA   | INICIADAS | B3    |
| 15  | Sara Pereira      | CGA   | INICIADAS |       |
| 16  | Leonor Salta      | CGA   | INICIADAS |       |
| 17  | Stella Carrilho   | CGA   | INICIADAS |       |
| 18  | Beatriz Freire    | CGA   | INICIADAS |       |
| 19  | Rita Páscoa       | CGA   | INICIADAS |       |
| 20  | Leonor Pena       | CGA   | INICIADAS | C3    |
| 1   | Pandora French    | AGT   | INICIADAS |       |
| 2   | Ruby Grilo        | AGT   | INICIADAS |       |
| 3   | Emma Matschullat  | AGT   | INICIADAS |       |
| 4   | Stella Quiroli    | AGT   | INICIADAS |       |
| 5   | Victoria Martins  | AGT   | INICIADAS |       |
| 6   | Clarisse Martins  | AGT   | INICIADAS | D3    |
| 30  | Nova Tredoux      | CGTN  | INICIADAS |       |
| 36  | Catarina Mendes   | CLAC  | INICIADAS |       |
| 37  | Beatriz Vicente   | CLAC  | INICIADAS |       |
| 38  | Sofia Pereira     | CLAC  | INICIADAS |       |
| 39  | Carlota Fernandes | CLAC  | INICIADAS |       |
| 40  | Debora Bartolomeu | CLAC  | INICIADAS |       |
| 41  | Sofia Budzylo     | CLAC  | INICIADAS |       |

Aquecimento geral: 13h45-14h00

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 14h00   | A3     | B3        | C3    | D3   |
| 14h25   | D3     | A3        | B3    | C3   |
| 14h50   | C3     | D3        | A3    | B3   |
| 15h15   | B3     | C3        | D3    | A3   |

15h40



Dia: 16/03/2024

**Iniciadas 4**

| N.º | Nome                  | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|-----------------------|-------|-----------|-------|
| 69  | Mª Luísa Barreira     | GCP   | INICIADAS | A4    |
| 70  | Diana Uva             | GCP   | INICIADAS |       |
| 71  | Júlia Fagulha         | GCP   | INICIADAS |       |
| 72  | Amélie Confetti       | GCP   | INICIADAS |       |
| 73  | Kyara Santos          | GCP   | INICIADAS |       |
| 74  | Clara Araújo          | GCP   | INICIADAS |       |
| 75  | Rita Videira          | GCP   | INICIADAS |       |
| 21  | Luz Lobão             | CGA   | INICIADAS | B4    |
| 22  | Inês Tavares          | CGA   | INICIADAS |       |
| 23  | Mariana Jacomo        | CGA   | INICIADAS |       |
| 24  | Rita Henriques        | CGA   | INICIADAS |       |
| 25  | Alice Souza           | CGA   | INICIADAS |       |
| 26  | Marta Belo            | CGA   | INICIADAS |       |
| 27  | Nicole Esteves        | CGA   | INICIADAS |       |
| 28  | Luísa Lourenço        | CGE   | INICIADAS | C4    |
| 29  | Leonor Caeiro         | CGE   | INICIADAS |       |
| 42  | Matilde Dias          | EGYM  | INICIADAS |       |
| 43  | Mariana Machado       | EGYM  | INICIADAS |       |
| 44  | Mercedes Seixas       | EGYM  | INICIADAS |       |
| 45  | Filipa Carvalho       | EGYM  | INICIADAS |       |
| 46  | Esperança Lombardo    | EGYM  | INICIADAS |       |
| 47  | Mª Miguel Bravo       | EGYM  | INICIADAS | D4    |
| 48  | Teresa Rei            | EGYM  | INICIADAS |       |
| 49  | Inês Sousa            | EGYM  | INICIADAS |       |
| 50  | Madalena Colaço       | EGYM  | INICIADAS |       |
| 93  | Isabel Almeida        | LGC   | INICIADAS |       |
| 94  | Teresa Espírito Santo | LGC   | INICIADAS |       |

Aquecimento geral: 15H40-15H55

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 15h55   | A4     | B4        | C4    | D4   |
| 16h20   | D4     | A4        | B4    | C4   |
| 16h45   | C4     | D4        | A4    | B4   |
| 17h10   | B4     | C4        | D4    | A4   |

17H35

Dia: 16/03/2024

### Juvenis 1

| N.º | Nome                        | Clube | Escalão | Grupo |
|-----|-----------------------------|-------|---------|-------|
| 25  | Catarina de Sousa           | GCP   | JUVENIS | A1    |
| 26  | Leonor Nifo                 | GCP   | JUVENIS |       |
| 27  | Madalena Gonçalves          | GCP   | JUVENIS |       |
| 28  | Madalena Menezes            | GCP   | JUVENIS |       |
| 29  | M <sup>ª</sup> Rita Antunes | GCP   | JUVENIS |       |
| 30  | Marta Roux                  | GCP   | JUVENIS | B1    |
| 31  | Maria Pinto                 | GCP   | JUVENIS |       |
| 32  | Teresa Araújo               | GCP   | JUVENIS |       |
| 33  | Flavia González-Bueno       | GCP   | JUVENIS |       |
| 34  | Filipa Parente              | GCP   | JUVENIS | C1    |
| 37  | Marta Guerrinha             | LGC   | JUVENIS |       |
| 38  | Sara Bandeira               | LGC   | JUVENIS |       |
| 39  | Matilde Alves               | LGC   | JUVENIS |       |
| 40  | Matilde Fernandes           | LGC   | JUVENIS |       |
| 41  | Joana Gomes                 | LGC   | JUVENIS | D1    |
| 3   | Maria Machado               | CGA   | JUVENIS |       |
| 4   | Sara Batista                | CGA   | JUVENIS |       |
| 5   | Beatriz Pereira             | CGA   | JUVENIS |       |
| 6   | Inês Rosendo                | CGA   | JUVENIS |       |
| 7   | Jasmim Lourenço             | CGA   | JUVENIS | D1    |
| 8   | Alice Pinhal                | CGA   | JUVENIS |       |

Aquecimento geral: 9h00-9h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 9h20    | A1     | B1        | C1    | D1   |
| 9h45    | D1     | A1        | B1    | C1   |
| 10h10   | C1     | D1        | A1    | B1   |
| 10h35   | B1     | C1        | D1    | A1   |

11H00

Dia: 16/03/2024

**Juvenis 2**

| N.º | Nome                          | Clube | Escalão | Grupo |
|-----|-------------------------------|-------|---------|-------|
| 1   | Maria Pereira                 | AGT   | JUVENIS | A2    |
| 2   | Brunna Ritto                  | AGT   | JUVENIS |       |
| 35  | Alice Barreto                 | GDA   | JUVENIS |       |
| 36  | Sofia Silva                   | GDA   | JUVENIS |       |
| 9   | Mariana Afonso                | CGA   | JUVENIS | B2    |
| 10  | Madalena Ribeiro              | CGA   | JUVENIS |       |
| 11  | Nur Brito                     | CGA   | JUVENIS |       |
| 18  | Leonor Corceiro               | CGTN  | JUVENIS | C2    |
| 12  | M <sup>a</sup> Teresa Esteves | CGE   | JUVENIS |       |
| 13  | Carolina Nunes                | CGE   | JUVENIS |       |
| 14  | Marta Vieira                  | CGE   | JUVENIS |       |
| 15  | M <sup>a</sup> Carolina Risso | CGE   | JUVENIS |       |
| 16  | Beatriz Pereira               | CGE   | JUVENIS |       |
| 17  | Carolina Costelas             | CGE   | JUVENIS |       |
| 19  | Mariana Carapito              | EGYM  | JUVENIS | D2    |
| 20  | Margarida Sousa               | EGYM  | JUVENIS |       |
| 21  | Catarina Rei                  | EGYM  | JUVENIS |       |
| 22  | Mariana Serrachino            | EGYM  | JUVENIS |       |
| 23  | M <sup>a</sup> Rita Carvalho  | EGYM  | JUVENIS |       |
| 24  | Madalena Castanho             | EGYM  | JUVENIS |       |

Aquecimento geral: 11h00-11h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 11h15   | A2     | B2        | C2    | D2   |
| 11h40   | D2     | A2        | B2    | C2   |
| 12h05   | C2     | D2        | A2    | B2   |
| 12h30   | B2     | C2        | D2    | A2   |

12h55

Dia: 16/03/2024

**Benjamins 1**

| N.º | Nome               | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|--------------------|-------|-----------|-------|
| 20  | Joana D'Aguiar     | CGTN  | BENJAMINS | A1    |
| 21  | Beatriz Luz        | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 22  | Alice Ferreira     | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 23  | Carminho Santos    | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 24  | Sara Pereira       | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 30  | Marta Espadinha    | GCP   | BENJAMINS | B1    |
| 31  | Flávia Dumaresq    | GCP   | BENJAMINS |       |
| 32  | Mariana Brito      | GCP   | BENJAMINS |       |
| 33  | Mª Carmo Vítor     | GCP   | BENJAMINS |       |
| 34  | Rita Henriques     | GCP   | BENJAMINS |       |
| 7   | Camila Sousa       | CGA   | BENJAMINS | C1    |
| 8   | Joana Gonçalves    | CGA   | BENJAMINS |       |
| 9   | Camila Capitão     | CGA   | BENJAMINS |       |
| 10  | Joana Candido      | CGA   | BENJAMINS |       |
| 11  | Camila Jaquite     | CGA   | BENJAMINS |       |
| 12  | Inês Pinto         | CGA   | BENJAMINS | D1    |
| 35  | Alice Mendes       | LGC   | BENJAMINS |       |
| 36  | Carlota Azevedo    | LGC   | BENJAMINS |       |
| 37  | Isabel Eufémia     | LGC   | BENJAMINS |       |
| 38  | Kateryna Arnautova | LGC   | BENJAMINS |       |
| 39  | Teresa Rebelo      | LGC   | BENJAMINS |       |

Aquecimento geral: 13h45-14h00

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 14h00   | A1     | B1        | C1    | D1   |
| 14h25   | D1     | A1        | B1    | C1   |
| 14h50   | C1     | D1        | A1    | B1   |
| 15h15   | B1     | C1        | D1    | A1   |

15h40

Dia: 16/03/2024

## Benjamins 2

| N.º | Nome               | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|--------------------|-------|-----------|-------|
| 25  | Luísa Serrano      | GCP   | BENJAMINS | A2    |
| 26  | Mª Matilde Costa   | GCP   | BENJAMINS |       |
| 27  | Sol Duarte         | GCP   | BENJAMINS |       |
| 28  | Clara Pejapes      | GCP   | BENJAMINS |       |
| 29  | Marta Petrucci     | GCP   | BENJAMINS |       |
| 1   | Noa Antunes        | CGA   | BENJAMINS | B2    |
| 2   | Maria Borges       | CGA   | BENJAMINS |       |
| 3   | Mafalda Pereira    | CGA   | BENJAMINS |       |
| 4   | Pérola Tomás       | CGA   | BENJAMINS |       |
| 5   | Carmo Bilé         | CGA   | BENJAMINS |       |
| 6   | Laura Maximino     | CGA   | BENJAMINS |       |
| 13  | Caetana Ferreira   | CGTN  | BENJAMINS | C2    |
| 14  | Camila Carvalho    | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 15  | Rita Silva         | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 16  | Lara Soares        | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 17  | Raquel Oliveira    | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 18  | Francisca Parreira | CGTN  | BENJAMINS | D2    |
| 19  | Laura Pereira      | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 40  | Priscila Corrales  | URD   | BENJAMINS |       |
| 41  | Sofia Corrales     | URD   | BENJAMINS |       |

Aquecimento geral: 15H40-15H55

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 15h55   | A2     | B2        | C2    | D2   |
| 16h20   | D2     | A2        | B2    | C2   |
| 16h45   | C2     | D2        | A2    | B2   |
| 17h10   | B2     | C2        | D2    | A2   |

17H35

Dia: 16/03/2024

### Seniores

| N.º | Nome                | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|---------------------|-------|----------|-------|
| 1   | Giovana Lima        | AGT   | SENIORES | A     |
| 2   | Julia Perez         | AGT   | SENIORES |       |
| 7   | Iara Gonçalves      | CNA   | SENIORES |       |
| 8   | Flor Cruz           | CNA   | SENIORES |       |
| 9   | Madalena Nunes      | CNA   | SENIORES |       |
| 5   | Vanessa Cabral      | CLAC  | SENIORES | B     |
| 6   | Beatriz Mendes      | CLAC  | SENIORES |       |
| 10  | Sarah Espada        | EGYM  | SENIORES |       |
| 11  | Rita Chambel        | EGYM  | SENIORES |       |
| 12  | Beatriz Espada      | EGYM  | SENIORES | C     |
| 3   | Mariana Ribeiro     | CGA   | SENIORES |       |
| 4   | Érica Mira          | CGE   | SENIORES |       |
| 13  | Ana Carolina Santos | GCP   | SENIORES |       |
| 14  | Inês Nobre          | GCP   | SENIORES |       |
| 15  | Leonor Costa        | GCP   | SENIORES | D     |
| 16  | Sara Aguilar        | GCP   | SENIORES |       |
| 17  | Constança Alexandre | GDA   | SENIORES |       |
| 18  | Joana Jerónimo      | GDA   | SENIORES |       |
| 19  | Joana Vale          | GDA   | SENIORES |       |
| 20  | Madalena Filipe     | GDA   | SENIORES |       |
| 21  | Maria Mimoso        | LGC   | SENIORES |       |

Aquecimento geral: 17H35-17H50

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 17h50   | A      | B         | C     | D    |
| 18h15   | D      | A         | B     | C    |
| 18h40   | C      | D         | A     | B    |
| 19h05   | B      | C         | D     | A    |

19H30

Dia: 17/03/2024

**Infantis 1**

| N.º | Nome                | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|---------------------|-------|----------|-------|
| 81  | Maria Caeiro        | LGC   | INFANTIS | A1    |
| 82  | Mª Eduarda Alvim    | LGC   | INFANTIS |       |
| 84  | Heloíse Freire      | LGC   | INFANTIS |       |
| 85  | Noa Lopez           | LGC   | INFANTIS |       |
| 87  | Helena Azevedo      | LGC   | INFANTIS |       |
| 60  | Carminho Grilo      | GCP   | INFANTIS | B1    |
| 61  | Mª Margarida Relvas | GCP   | INFANTIS |       |
| 62  | Irina Carmo         | GCP   | INFANTIS |       |
| 63  | Francisca Carrilho  | GCP   | INFANTIS |       |
| 64  | Maria Pestana       | GCP   | INFANTIS |       |
| 65  | Beatriz Nolasco     | GCP   | INFANTIS | C1    |
| 5   | Leonor Gonçalves    | CGA   | INFANTIS |       |
| 6   | Teresa Queluz       | CGA   | INFANTIS |       |
| 7   | Francisca Martins   | CGA   | INFANTIS |       |
| 8   | Lara Capucho        | CGA   | INFANTIS |       |
| 9   | Leonor Travassos    | CGA   | INFANTIS |       |
| 10  | Mariana Sousa       | CGA   | INFANTIS | D1    |
| 11  | Constança Freitas   | CGA   | INFANTIS |       |
| 80  | Alice Nobre         | GDA   | INFANTIS |       |
| 100 | Pilar Morais        | URD   | INFANTIS |       |
| 101 | Mª Leonor Antunes   | URD   | INFANTIS | D1    |
| 102 | Aruna Dzeric        | URD   | INFANTIS |       |
| 103 | Mª Luísa de Cal     | URD   | INFANTIS |       |
| 104 | Ariadna Jardim      | URD   | INFANTIS |       |

Aquecimento geral: 9h00-9h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 9h20    | A1     | B1        | C1    | D1   |
| 9h45    | D1     | A1        | B1    | C1   |
| 10h10   | C1     | D1        | A1    | B1   |
| 10h35   | B1     | C1        | D1    | A1   |

11H00

Dia: 17/03/2024

**Infantis 2**

| N.º | Nome              | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|-------------------|-------|----------|-------|
| 73  | Mya Karsenty      | GCP   | INFANTIS | A2    |
| 74  | Luísa Ramalho     | GCP   | INFANTIS |       |
| 75  | Rosarinho Nifo    | GCP   | INFANTIS |       |
| 76  | Teresa Antunes    | GCP   | INFANTIS |       |
| 77  | Frederica Uva     | GCP   | INFANTIS |       |
| 78  | Íris Ribeiro      | GCP   | INFANTIS |       |
| 79  | Luísa Teixeira    | GCP   | INFANTIS |       |
| 39  | Mª Inês Cascão    | CGTN  | INFANTIS | B2    |
| 40  | Maria Monserrate  | CGTN  | INFANTIS |       |
| 41  | Rafaela Rita      | CGTN  | INFANTIS |       |
| 42  | Leonor Reis       | CGTN  | INFANTIS |       |
| 43  | Madalena Carvalho | CGTN  | INFANTIS |       |
| 94  | Carolina Morbey   | LGC   | INFANTIS | C2    |
| 95  | Mª Mel Amaral     | LGC   | INFANTIS |       |
| 96  | Pietra Santos     | LGC   | INFANTIS |       |
| 97  | Leonor Gonçalves  | LGC   | INFANTIS |       |
| 98  | Salomé Batista    | LGC   | INFANTIS |       |
| 99  | Luísa Agostinho   | LGC   | INFANTIS |       |
| 12  | Diana Mendes      | CGA   | INFANTIS | D2    |
| 13  | Eva Dethier       | CGA   | INFANTIS |       |
| 14  | Leonor Carreira   | CGA   | INFANTIS |       |
| 15  | Margarida Andrade | CGA   | INFANTIS |       |
| 16  | Maria Silva       | CGA   | INFANTIS |       |
| 17  | Maria Fernandes   | CGA   | INFANTIS |       |
| 18  | Paloma Polido     | CGA   | INFANTIS |       |
| 19  | Perets Snishyna   | CGA   | INFANTIS |       |

Aquecimento geral: 11h00-11h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 11h15   | A2     | B2        | C2    | D2   |
| 11h40   | D2     | A2        | B2    | C2   |
| 12h05   | C2     | D2        | A2    | B2   |
| 12h30   | B2     | C2        | D2    | A2   |

12h55



Dia: 17/03/2024

**Infantis 3**

| N.º | Nome                  | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|-----------------------|-------|----------|-------|
| 66  | Diana Loureiro        | GCP   | INFANTIS | A3    |
| 67  | Frederica Monteiro    | GCP   | INFANTIS |       |
| 68  | Mª Francisca Coutinho | GCP   | INFANTIS |       |
| 69  | Victória Nunes        | GCP   | INFANTIS |       |
| 70  | Teresa Gonçalves      | GCP   | INFANTIS |       |
| 71  | Marta Alves           | GCP   | INFANTIS |       |
| 72  | Mª Clara Duarte       | GCP   | INFANTIS |       |
| 88  | Alice Lona            | LGC   | INFANTIS | B3    |
| 89  | Ellie Nemtsov         | LGC   | INFANTIS |       |
| 90  | Leonor Mendes         | LGC   | INFANTIS |       |
| 91  | Maria Linhares        | LGC   | INFANTIS |       |
| 92  | Clara Barata          | LGC   | INFANTIS |       |
| 93  | Yerusha Rai           | LGC   | INFANTIS | C3    |
| 1   | Carlota Rufino        | AGT   | INFANTIS |       |
| 2   | Lara Fernandes        | AGT   | INFANTIS |       |
| 3   | Briony Navarrete      | AGT   | INFANTIS |       |
| 4   | Matilde Pereira       | AGT   | INFANTIS |       |
| 30  | Madalena Campos       | CGTN  | INFANTIS |       |
| 31  | Madalena Silva        | CGTN  | INFANTIS | D3    |
| 32  | Madalena Sousa        | CGTN  | INFANTIS |       |
| 33  | Helena Biléu          | CGTN  | INFANTIS |       |
| 34  | Zodwa Maseko          | CGTN  | INFANTIS |       |
| 35  | Leonor Santos         | CGTN  | INFANTIS |       |
| 36  | Matilde Azevedo       | CGTN  | INFANTIS |       |
| 37  | Marta Valente         | CGTN  | INFANTIS |       |
| 38  | Laura Cadete          | CGTN  | INFANTIS |       |

Aquecimento geral: 13h45-14h00

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 14h00   | A3     | B3        | C3    | D3   |
| 14h25   | D3     | A3        | B3    | C3   |
| 14h50   | C3     | D3        | A3    | B3   |
| 15h15   | B3     | C3        | D3    | A3   |

15h40

Dia: 17/03/2024

**Infantis 4**

| N.º | Nome                 | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|----------------------|-------|----------|-------|
| 20  | Salomé Fernandes     | CGA   | INFANTIS | A4    |
| 21  | Sofia Fevereiro      | CGA   | INFANTIS |       |
| 22  | Teresa Gomes         | CGA   | INFANTIS |       |
| 23  | Thalia Dethier       | CGA   | INFANTIS |       |
| 24  | Joana Gorgulho       | CGA   | INFANTIS |       |
| 25  | Clara Stella         | CGA   | INFANTIS |       |
| 26  | Eva Santos           | CGA   | INFANTIS | B4    |
| 27  | Kendall Pã           | CGA   | INFANTIS |       |
| 28  | Leonor Serrano       | CGA   | INFANTIS |       |
| 29  | Teresa Alves         | CGA   | INFANTIS |       |
| 44  | Mª Carolina Costa    | CLAC  | INFANTIS | C4    |
| 45  | Maria Ferreira       | CLAC  | INFANTIS |       |
| 46  | Mª Inês Lourenço     | CLAC  | INFANTIS |       |
| 47  | Margarida Matos      | CLAC  | INFANTIS |       |
| 48  | Valentina Lopes      | CLAC  | INFANTIS |       |
| 49  | Francisca Fazendeiro | CLAC  | INFANTIS |       |
| 50  | Benedita Bento       | CLAC  | INFANTIS |       |
| 51  | Clara Figueiredo     | CLAC  | INFANTIS |       |
| 52  | Mª Rosário Carvalho  | CLAC  | INFANTIS | D4    |
| 53  | Mariana Ramos        | CLAC  | INFANTIS |       |
| 54  | Milana Rud           | CLAC  | INFANTIS |       |
| 55  | Mª Inês Leal         | CLAC  | INFANTIS |       |
| 56  | Ema Dias             | CLAC  | INFANTIS |       |
| 57  | Flor Conceição       | CLAC  | INFANTIS |       |
| 58  | Alice Maçanita       | EGYM  | INFANTIS |       |
| 59  | Madalena Pereira     | EGYM  | INFANTIS |       |

Aquecimento geral: 15H40-15H55

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 15h55   | A4     | B4        | C4    | D4   |
| 16h20   | D4     | A4        | B4    | C4   |
| 16h45   | C4     | D4        | A4    | B4   |
| 17h10   | B4     | C4        | D4    | A4   |

17H35

Dia: 17/03/2024

**Juniores 1**

| N.º | Nome                   | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|------------------------|-------|----------|-------|
| 21  | Marta Videira          | GCP   | JUNIORES | A1    |
| 22  | Maria Kachimbali       | GCP   | JUNIORES |       |
| 23  | Maria Santos           | GCP   | JUNIORES |       |
| 24  | Hanna Toldi-Adamis     | GCP   | JUNIORES |       |
| 39  | Diana Gil              | CNA   | JUNIORES |       |
| 25  | Inês Andrade           | GCP   | JUNIORES | B1    |
| 26  | Lia Ferreira           | GCP   | JUNIORES |       |
| 27  | Júlia Pissarra         | GCP   | JUNIORES |       |
| 37  | Beatriz Moreira        | LGC   | JUNIORES |       |
| 38  | Teresa Molinar         | LGC   | JUNIORES |       |
| 3   | Ana Sousa              | CGA   | JUNIORES | C1    |
| 4   | Inês Bordallo-Pinheiro | CGA   | JUNIORES |       |
| 5   | Inês Santos            | CGA   | JUNIORES |       |
| 6   | Catarina Ferreira      | CGA   | JUNIORES |       |
| 32  | Manuela Oliveira       | LGC   | JUNIORES | D1    |
| 33  | Leonor Dias            | LGC   | JUNIORES |       |
| 34  | Sara Ferreira          | LGC   | JUNIORES |       |
| 35  | Constança Ferreira     | LGC   | JUNIORES |       |
| 36  | Mariana Palhoto        | LGC   | JUNIORES |       |

Aquecimento geral: 9h00-9h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 9h20    | A1     | B1        | C1    | D1   |
| 9h45    | D1     | A1        | B1    | C1   |
| 10h10   | C1     | D1        | A1    | B1   |
| 10h35   | B1     | C1        | D1    | A1   |

11H00

**Dia: 17/03/2024**

**Juniores**

| N.º | Nome                | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|---------------------|-------|----------|-------|
| 1   | Lara Pintado        | AGT   | JUNIORES | A2    |
| 2   | Marta Figueiredo    | AGT   | JUNIORES |       |
| 7   | Raquel Pereira      | CGE   | JUNIORES |       |
| 8   | Isabel Cunha        | CGE   | JUNIORES |       |
| 9   | Ana Oliveira        | CGE   | JUNIORES |       |
| 10  | Leonor Trindade     | CLAC  | JUNIORES | B2    |
| 11  | Mª Carolina Moreira | CLAC  | JUNIORES |       |
| 12  | Carlota Duque       | CLAC  | JUNIORES |       |
| 13  | Sara Nascimento     | EGYM  | JUNIORES |       |
| 14  | Mª Leonor Murteira  | EGYM  | JUNIORES |       |
| 15  | Iara Casquinha      | EGYM  | JUNIORES | C2    |
| 16  | Lara Gervásio       | EGYM  | JUNIORES |       |
| 17  | Mafalda Carvalho    | EGYM  | JUNIORES |       |
| 18  | Carolina Vilhena    | EGYM  | JUNIORES |       |
| 19  | Margarida Fortunato | EGYM  | JUNIORES |       |
| 20  | Mª Inês Abegão      | EGYM  | JUNIORES | D2    |
| 28  | Constança Alexandre | GDA   | JUNIORES |       |
| 39  | Joana Jerónimo      | GDA   | JUNIORES |       |
| 30  | Joana Vale          | GDA   | JUNIORES |       |
| 31  | Madalena Filipe     | GDA   | JUNIORES |       |

Aquecimento geral: 11h00-11h15

| HORÁRIO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
|---------|--------|-----------|-------|------|
| 11h15   | A2     | B2        | C2    | D2   |
| 11h40   | D2     | A2        | B2    | C2   |
| 12h05   | C2     | D2        | A2    | B2   |
| 12h30   | B2     | C2        | D2    | A2   |

12h55