

**Circular** Nº 56/2023

Lisboa, 14/novembro/2023

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

**Assunto:** GAF – Torneio de Natal de Base e Infantis

**Data:** 18 de novembro de 2023

**Local:** Lisboa Ginásio Clube – Pavilhão (Trave e Solo) e Ginásio 7 (Paralelas e Saltos)

**Abertura do recinto:** 8h45min

**Direção de competição:** INFANTIS – Marta Damásio

INICIADAS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES – 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
- 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 – Música

Serão aceites as músicas transferidas em formato mp3.

Todas as músicas têm de dar entrada na AGL, até às 17h00 de dia 15/11/2023, 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 – N.º\_ESC\_NOME\_CLUBE).

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

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 nos seguintes moldes:

#### INFANTIS 1 e INICIADAS

15 min de aquecimento geral no PAVILHÃO +5 a 10 minutos por aparelho, entre rotações, com um mínimo de uma passagem por ginasta;

#### INFANTIS 2, 3, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

15 min de aquecimento geral no GINÁSIO 3.2 para grupos que começam a competição nos SALTOS ou PARALELAS +5 a 10 minutos por aparelho, entre rotações, com um mínimo de uma passagem por ginasta;

15 min de aquecimento geral no GINÁSIO 3.1 para grupos que começam a competição nos SALTOS ou PARALELAS +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 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 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](mailto: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
18/NOV	BASE	INFANTIS 1	9h00 - 9h15	9h20	10h50
		INFANTIS 2	10h45 - 11h00	11h05	12h25
		INFANTIS 3	12h20 - 12h35	12h40	14h00*
		INICIADAS	14h45 - 15h0	15h05	17h00*
		JUVENIS	17h15 - 17h30	17h35	19h35*
		JUNIORES e SENIORES	19h40 – 19h55	20h00	21h20*

**CLUBES PARTICIPANTES**

CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CGE – ASSOCIAÇÃO CLUBE DE GINÁSTICA DE ÉVORA

CGTN – CLUBE DE GINÁSTICA DE TORRES NOVAS

CLAC – CLUBE de LAZER AVENTURA e COMPETIÇÃO

CNA – CLUBE NÁUTICO DE ABRANTES

EGYM – ESCOLA DE GINÁSTICA DE ÉVORA

GCP – GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

LGC – LISBOA GINÁSIO CLUBE

**\*Hora prevista para entrega de prémios**

**Dia:** 18/11/2023

**INFANTIS 1**

**Aquecimento geral:** 9h00 – 9h15

**Competição:** 9h20 – 10h50

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
<b>6</b>	<b>Eva Santos</b>	<b>CGA</b>	<b>INFANTIS</b>	
7	Leonor Fernandes	CGA	INFANTIS	A
9	Leonor Serrano	CGA	INFANTIS	
10	Teresa Alves	CGA	INFANTIS	
12	Carminho Grilo	GCP	INFANTIS	B
13	Marta Alves	GCP	INFANTIS	
14	Mª Clara Duarte	GCP	INFANTIS	
15	Teresa Gonçalves	GCP	INFANTIS	
<b>22</b>	<b>Francisca Carrilho</b>	<b>GCP</b>	<b>INFANTIS</b>	
<b>23</b>	<b>Maria Pestana</b>	<b>GCP</b>	<b>INFANTIS</b>	
<b>16</b>	<b>Diana Loureiro</b>	<b>GCP</b>	<b>INFANTIS</b>	C
<b>17</b>	<b>Carolina Figueiredo</b>	<b>GCP</b>	<b>INFANTIS</b>	
18	Frederica Monteiro	GCP	INFANTIS	
19	Francisca Coutinho	GCP	INFANTIS	
20	Sofia Vieira	GCP	INFANTIS	
21	Vitória Nunes	GCP	INFANTIS	
<b>EC</b>	<b>Maria Caeiro (EC)</b>	<b>LGC</b>	<b>INFANTIS EC</b>	D
66	Mª Eduarda Alvim	LGC	INFANTIS	
67	Laura Moreira	LGC	INFANTIS	
68	Heloíse Freire	LGC	INFANTIS	
69	Anastasiia Arnautova	LGC	INFANTIS	
70	Noa Lopez	LGC	INFANTIS	
<b>71</b>	<b>Maria Almeida</b>	<b>LGC</b>	<b>INFANTIS</b>	

Dia: 18/11/2023

**INFANTIS 2**

**Aquecimento geral:** 10h45 – 11h00

**Competição:** 11h05– 12h25

1	Rita Páscoa	CGA	INFANTIS	A1
2	Eva Matos	CGA	INFANTIS	
3	Leonor Pena	CGA	INFANTIS	
4	Clara Pereira	CGA	INFANTIS	
5	Beatriz Freire	CGA	INFANTIS	
46	Alice Lona	LGC	INFANTIS	B1
47	Ellie Nemtsov	LGC	INFANTIS	
48	Isabel Almeida	LGC	INFANTIS	
49	Leonor Mendes	LGC	INFANTIS	
50	Maria Linhares	LGC	INFANTIS	
51	Teresa Espírito Santo	LGC	INFANTIS	
EC	Clara Barata (EC)	LGC	BENJAMINS EC	
52	Yerusha Rai	LGC	INFANTIS	C1
53	Alice Martins	LGC	INFANTIS	
54	Alice Top	LGC	INFANTIS	
55	Carolina Morbey	LGC	INFANTIS	
<b>56</b>	<b>Sara Nunes</b>	<b>LGC</b>	<b>INFANTIS</b>	
<b>57</b>	<b>Inês Braz</b>	<b>LGC</b>	<b>INFANTIS</b>	
58	Leonor Gonçalves	LGC	INFANTIS	
24	Arina Esteves	GCP	INFANTIS	D1
25	Mia Benamou-Laurent	GCP	INFANTIS	
26	M <sup>a</sup> Madalena Relvas	GCP	INFANTIS	
27	Francisca Carioca	GCP	INFANTIS	
28	Marion Duarte	GCP	INFANTIS	
29	Sofia Gefaell	GCP	INFANTIS	
30	Beatriz Nolasco	GCP	INFANTIS	

**Dia:** 18/11/2023

**INFANTIS 3**

**Aquecimento geral:** 12h20 – 12h35

**Competição:** 12h40– 14h00

36	Melanie Rodrigues	CLAC	INFANTIS	A2
37	Francisca Menino	CLAC	INFANTIS	
38	M <sup>ª</sup> Carolina Costa	CLAC	INFANTIS	
39	Beatriz Nazário	CLAC	INFANTIS	
40	Francisca Monteiro	CLAC	INFANTIS	
59	M <sup>ª</sup> Helena Carvalho	LGC	INFANTIS	B2
60	M <sup>ª</sup> Mel Amaral	LGC	INFANTIS	
61	M <sup>ª</sup> Matilde Carvalho	LGC	INFANTIS	
62	Sophia Almeida	LGC	INFANTIS	
63	Vladyslava Bashtova	LGC	INFANTIS	
64	Pietra Santos	LGC	INFANTIS	
31	Júlia Boada	GCP	INFANTIS	C2
32	Mariana Francisco	GCP	INFANTIS	
33	Melina Madteossian	GCP	INFANTIS	
34	Sara Carvalhal	GCP	INFANTIS	
<b>30</b>	<b>Beatriz Nolasco</b>	<b>GCP</b>	<b>INFANTIS</b>	
35	Leonor Caeiro	CGE	INFANTIS	
41	Matilde Dias	EGYM	INFANTIS	D2
42	Mariana Rosado	EGYM	INFANTIS	
43	Alice Maçanita	EGYM	INFANTIS	
44	Mariana Pacheco	EGYM	INFANTIS	
45	Madalena Pereira	EGYM	INFANTIS	
<b>72</b>	<b>Filipa Carvalho</b>	<b>EGYM</b>	<b>INFANTIS</b>	
<b>73</b>	<b>Mercedes Seixas</b>	<b>EGYM</b>	<b>INFANTIS</b>	
<b>74</b>	<b>Mariana Machado</b>	<b>EGYM</b>	<b>INFANTIS</b>	

**INICIADAS - Aquecimento geral: 14h45 – 15h00 - Competição: 15h05 – 17h00**

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Leonor Couceiro	CGTN	INICIADAS	A
2	Esperança Lombardo	EGYM	INICIADAS	
3	M <sup>ª</sup> Inês Pacheco	EGYM	INICIADAS	
4	Vitória Barcelos	EGYM	INICIADAS	
5	M <sup>ª</sup> Carolina Esturrado	EGYM	INICIADAS	
<b>40</b>	<b>Sofia Laranjeira</b>	<b>EGYM</b>	<b>INICIADAS</b>	
12	Maria Leonor Carrachina	CLAC	INICIADAS	
13	Maria Casimiro	CLAC	INICIADAS	
7	Marta Vieira	CGE	INICIADAS	B
8	M <sup>ª</sup> Carolina Risso	CGE	INICIADAS	
9	Luísa Lourenço	CGE	INICIADAS	
14	Madalena Baptista	GCP	INICIADAS	
15	Eduarda Oliveira	GCP	INICIADAS	
16	Marta Matos	GCP	INICIADAS	
17	Joana Beça	GCP	INICIADAS	
18	M <sup>ª</sup> Catarina Almeida	GCP	INICIADAS	
19	Francisca Barroca	GCP	INICIADAS	C
20	Mia Alves	GCP	INICIADAS	
21	Chloe Lucas	GCP	INICIADAS	
22	Constança Barreto	GCP	INICIADAS	
23	Francisca Pinto	GCP	INICIADAS	
24	Catarina Sousa	GCP	INICIADAS	
25	Teresa Araújo	GCP	INICIADAS	
26	Flávia González-Bueno	GCP	INICIADAS	
27	Alice Fernandes	LGC	INICIADAS	D
28	Maria Ferreira	LGC	INICIADAS	
<b>29</b>	<b>Marta Guerrinha</b>	<b>LGC</b>	<b>INICIADAS</b>	
30	Sofia Freire	LGC	INICIADAS	
31	Anna Jurgens	LGC	INICIADAS	
32	Beatriz Nunes	LGC	INICIADAS	
33	Bethânia Zurzica	LGC	INICIADAS	
34	Carmo Lucas	LGC	INICIADAS	E
35	Madalena Izata	LGC	INICIADAS	
36	Mariana Roque	LGC	INICIADAS	
37	Sara Bandeira	LGC	INICIADAS	
38	Matilde Alves	LGC	INICIADAS	
39	Laura Loretti	LGC	INICIADAS	
10	Clara Namora	CGA	INICIADAS	
11	Nur Brito	CGA	INICIADAS	

**JUVENIS - Aquecimento geral: 17h15 – 17h30 - Competição: 17h35 – 19h35**

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
33	Leonor Dias	LGC	JUVENIS	A
34	Sara Ferreira	LGC	JUVENIS	
35	Constança Ferreira	LGC	JUVENIS	
36	Mariana Palhoto	LGC	JUVENIS	
37	Beatriz Moreira	LGC	JUVENIS	
38	Flor Ferreira	LGC	JUVENIS	
39	Matilde Fernandes	LGC	JUVENIS	
40	Júlia Moleiro	LGC	JUVENIS	
1	Carolina Vilhena	EGYM	JUVENIS	B
2	Margarida Sousa	EGYM	JUVENIS	
3	Catarina Rei	EGYM	JUVENIS	
4	Mariana Serrachino	EGYM	JUVENIS	
5	Maria Abegão	EGYM	JUVENIS	
6	M <sup>ª</sup> Rita Carvalho	EGYM	JUVENIS	
7	Margarida Fernandes	EGYM	JUVENIS	
8	Madalena Castanho	EGYM	JUVENIS	
41	<b>Margarida Pita</b>	EGYM	JUVENIS	
6 INIC	<b>Mariana Carapito</b>	<b>EGYM</b>	<b>INICIADAS</b>	
9	Margarida Fortunato	EGYM	JUVENIS	C
10	M <sup>ª</sup> Mar Carvalho	EGYM	JUVENIS	
29	Hanna Toldi-Adamis	GCP	JUVENIS	
30	Júlia Pissarra	GCP	JUVENIS	
31	Lia Ferreira	GCP	JUVENIS	
32	Maria Santos	GCP	JUVENIS	
20	Constança Lopes	CGTN	JUVENIS	
11	<b>Raquel Pereira</b>	<b>CGE</b>	<b>JUVENIS</b>	
13	M <sup>ª</sup> Teresa Esteves	CGE	JUVENIS	D
14	Carolina Nunes	CGE	JUVENIS	
15	Beatriz Pereira	CGE	JUVENIS	
16	Ana Beatriz Sousa	CGA	JUVENIS	
17	Inês Pinheiro	CGA	JUVENIS	
18	Leonor Trindade	CLAC	JUVENIS	
19	M <sup>ª</sup> Carolina Moreira	CLAC	JUVENIS	
21	Leonor Nifo	GCP	JUVENIS	E
22	Madalena Gonçalves	GCP	JUVENIS	
23	Madalena Menezes	GCP	JUVENIS	
24	M <sup>ª</sup> Rita Antunes	GCP	JUVENIS	
25	Isabel Beça	GCP	JUVENIS	
26	Filipa Parente	GCP	JUVENIS	
27	<b>Marta Roux</b>	<b>GCP</b>	<b>JUVENIS</b>	
28	Marta Videira	GCP	JUVENIS	

## JUNIORES e SENIORES

**Aquecimento geral:** 19h40 – 19h55

**Competição:** 20h00 – 21h20

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Sara Nascimento	EGYM	JUNIORES	A
2	Beatriz Santos	EGYM	JUNIORES	
3	Lara Casquinha	EGYM	JUNIORES	
4	Lara Gervásio	EGYM	JUNIORES	
5	Mafalda Carvalho	EGYM	JUNIORES	
6	Carolina Fernandes	EGYM	JUNIORES	
7	Sarah Espada	EGYM	JUNIORES	
8	Isabel Cunha	CGE	JUNIORES	B
16	Manuela Oliveira	LGC	JUNIORES	
17	Maria Mimoso	LGC	JUNIORES	
18	Bárbara Rafael	LGC	JUNIORES	
11	Vanessa Cabral	CLAC	JUNIORES	
<b>9</b>	<b>Inês Santos</b>	<b>CGA</b>	<b>JUNIORES</b>	
<b>10</b>	<b>Catarina Ferreira</b>	<b>CGA</b>	<b>JUNIORES</b>	
12	Cayetana Rosa	GCP	JUNIORES	C
13	Maria Kachimbali	GCP	JUNIORES	
14	Lola Piriz	GCP	JUNIORES	
15	Inês Nobre	GCP	JUNIORES	
16	Ana Carolina Santos	GCP	JUNIORES	
15	Inês Andrade	GCP	JUNIORES	
<b>19</b>	<b>Diana Gil</b>	<b>CNA</b>	<b>JUNIORES</b>	D
<b>20</b>	<b>Lara Gonçalves</b>	<b>CNA</b>	<b>SENIORES</b>	
<b>21</b>	<b>Flor Cruz</b>	<b>CNA</b>	<b>SENIORES</b>	
22	Madalena Nunes	CNA	SENIORES	
23	Beatriz Espada	EGYM	SENIORES	
24	Inês Pinho	EGYM	SENIORES	
25	Érica Mira	CGE	SENIORES	
26	Leonor Costa	GCP	SENIORES	

ORDEM DE PASSAGEM – 4 GRUPOS

SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
A	B	C	D
B	A	D	C
C	D	A	B
D	C	B	A

ORDEM DE PASSAGEM – 5 GRUPOS

SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO	PAUSA
A	B	C	D	E
E	A	B	C	D
D	E	A	B	C
C	D	E	A	B
B	C	D	E	A