

Circular Nº 31/2023_ **Atualização**

Lisboa, 28/março/2023

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

Assunto: GAF - Territorial de 1ª e 2ª Divisão, Encontro de Benjamins e Infantis, III Torneio de Lisboa

Data: 1 e 2 de abril de 2023

Local: Pavilhão do Casal Vistoso

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 de GAF
- Código Adaptado de 1ª Divisão – Iniciadas e Juvenis
- Código Adaptado de 2ª Divisão
- 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 29/03/2023, transferidas por “WeTransfer”, exclusivamente, para o mail 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).

4 – Aquecimento e competição

O período de aquecimento geral será realizado nos seguintes moldes:

Campeonato Territorial 1ª Divisão - 1h20min de aquecimento antes do início da competição, nomeadamente, 20min no ginásio ao lado do recinto de competição + 1h de aquecimento específico no recinto da competição (15' cada aparelho).

Campeonato Territorial da 2ª Divisão – 20min de aquecimento geral no ginásio ao lado do recinto de competição + 10 minutos por aparelho, entre rotações, com um mínimo de uma passagem por ginasta;

Encontro de Benjamins e Infantis e Torneio de Lisboa – 20min de aquecimento geral no ginásio ao lado do recinto de competição + 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 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 – Ordem de Passagem das Equipas de 1ª divisão

Deve ser entregue na mesa da organização antes do aquecimento.

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.

8 - 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

CAMPEONATOS TERRITORIAIS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

DIA	ESCALÃO	PERÍODO PROVA	AQUECIMENTO GERAL	AQUECIMENTO ESPECÍFICO	INÍCIO DA PROVA PREVISTO	FINAL PROVA PREVISTO
1/ABR	1ª DIVISÃO	Manhã	9h00 - 9h20	9h20 – 10h20	10h30	12h20
	2ª DIVISÃO	Tarde	13h30- 13h50	--	14h00	16h00
	BASE – JUNIORES E SENIORES		15h40 - 16h00	--	16h10	17h30
	INFANTIS		17h30 - 17h50	--	17h50	19h00
2/ABR	INICIADAS	Manhã	9h00 - 9h20	--	9h20	10h40
	BENJAMINS E JUVENIS		10h30- 10h50	--	11h00	12h30

CLUBES PARTICIPANTES

CBP – CLUBE DE BASQUETEBOL DE PENAFIEL

CGF – ACROBATIKDAYS CLUBE GINÁSTICA DE FÁTIMA

CGE – ASSOCIAÇÃO CLUBE DE GINÁSTICA DE ÉVORA

CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CGTN – CLUBE DE GINÁSTICA DE TORRES NOVAS

CLAC – CLUBE LAZER AVENTURA E COMPETIÇÃO

CNA – CLUBE NÁUTICO DE ABRANTES

GCP – GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

LGC – LISBOA GINÁSIO CLUBE

UDRZA – UNIÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA ZONA ALTA

Dia: 01/04/2023

1ª Divisão

Aquecimento geral: 9h00 – 9h20

Aquecimento específico: 9h20 – 10h20

Competição: 10h30 – 12h20

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Mª Inês Menezes	GCP	SEN Elite	A
2	Mariana Parente	GCP	SEN Elite	
3	Maria Calisto	GCP	SEN Elite	
4	Marta Silva	GCP	SEN	
5	Íris Gonçalves	UDRZA	SEN	
6	Leonor Gouveia	UDRZA	SEN	
7	Joana Louro	GCP	JUN	B
8	Madalena Mesquita	GCP	JUN	
9	Beatriz Cardoso	GCP	JUN	
10	Catarina Carvalho	GCP	JUN	
11	Mª Francisca Tropa	GCP	JUN	
12	Carolina Reis (só Solo)	CNS	JUN	
13	Beatriz Raposo (só Solo)	CNS	JUN	C
14	Helena Ribeiro	GCP	JUV	
15	Maria Pires	GCP	JUV	
16	Núria Emídio	GCP	JUV	
17	Cláudia Gonçalves	CGA	JUV	
18	Ana Costa	LGC	JUV	D
19	Inês Oliveira	LGC	INI	
20	Sahra Lona	LGC	INI	
21	Damiana Atnasheva	LGC	INI	
22	Beatriz Correia	LGC	JUN	
23	Nicole Machado	LGC	JUN	
24	Sarah Almeida	LGC	JUN	
25	Margarida Barreto	LGC	JUN	

Dia: 01/04/2023

2ª Divisão

Aquecimento: 13h30 – 13h50

Competição: 14h0 – 16h00

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
26	Carolina Alves	CGA	SEN	A
27	Mª Francisca Costa	CLAC	SEN	
28	Beatriz Lapa	GCP	SEN	
29	Inês Pereira	GCP	SEN	
30	Marina Brazhnyk	GCP	SEN	
31	Aimê Alves	LGC	SEN	B
32	Ana Carvalho	LGC	SEN	
33	Sofia Gonçalves	LGC	SEN	
34	Maria Patrocínio	LGC	SEN	
35	Valéria Polido	LGC	SEN	
36	Francisca Morais	CGA	JUN	C
37	Carolina Alves	CGTN	JUN	
38	Laura Jesus	CGFátima	JUN	
39	Sophia Raposeiro	CNA	JUN	
40	Mª do Mar Fernandes	GCP	JUN	
41	Joana Ratilal	GCP	JUN	
42	Carolina Baptista	GCP	JUN	
EC	Maria Teixeira	CBP	JUN	
43	Mia Miele	CGTN	INI	D
44	Madalena Martins	CGTN	JUV	
45	Madalena Rodrigues	CGA	JUV	
46	Alice Malagueiro	CLAC	JUV	
47	Eva Jesus	CGFátima	JUV	
48	Eva Oliveira	CGFátima	JUV	
49	Lilou Barros	CGFátima	JUV	

Dia: 01/04/2023

BASE JUNIORES e SENIORES

Aquecimento: 15h40 – 16h00

Competição: 16h10 – 17h30

Nº	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Carlota Inácio	GCP	JUN	A
2	Maria Kachimbali	GCP	JUN	
3	Isabel Cunha	CGE	JUN	
4	Alice Bono	LGC	JUN	
5	Bárbara Rafael	LGC	JUN	
6	Catarina Marques	LGC	JUN	B
7	Inês Nobre	LGC	JUN	
8	M ^a Francisca Ferreira	LGC	JUN	
9	Maria Mimoso	LGC	JUN	
10	Manuela Oliveira	LGC	JUN	
11	Marta Mestre	GCP	SEN	C
12	Érica Mira	CGE	SEN	
13	Ana Leonor Botelho	LGC	SEN	
14	Beatriz António	LGC	SEN	
15	Madalena Silva	LGC	SEN	D
16	Maria Vicente	LGC	SEN	
17	Matilde Augusto	LGC	SEN	
18	Matilde Casanova	LGC	SEN	

Dia: 01/04/2023

INFANTIS

Aquecimento: 17h30 – 17h50

Competição: 17h50 – 19h00

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Lenor Caeiro	CGE	INF	A
2	Maria Carola	CGE	INF	
3	Kyara Santos	GCP	INF	
4	Marion Duarte	GCP	INF	
5	M ^ª Luísa Correia	GCP	INF	
6	Mia Benamou-Laurent	GCP	INF	
7	Francisca Carioca	GCP	INF	
8	Alice Martins	LGC	INF	B
9	Carolina Morbey	LGC	INF	
10	Helena Azevedo	LGC	INF	
11	Laura Moreira	LGC	INF	
12	Leonor Mendes	LGC	INF	
13	Teresa Espírito Santo	LGC	INF	
14	Vladyslava Bashtova	LGC	INF	
15	Alice Lona	LGC	INF	C
16	Ellie Nemtsov	LGC	INF	
17	Inês Braz	LGC	INF	
18	Isabel Almeida	LGC	INF	
19	Laura Gonçalves	LGC	INF	
20	Leonor Pinto	LGC	INF	
21	Maria Linhares	LGC	INF	D
22	Mariana Silva	LGC	INF	
23	Sara Nunes	LGC	INF	
24	Sophia Almeida	LGC	INF	
25	Tauane Torres	LGC	INF	
26	Alice Ribeiro	LGC	INF	

Dia: 02/04/2023

BASE INICIADAS

Aquecimento: 09h00 – 09h20

Competição: 09h20 – 10h40

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Alice Fernandes	LGC	INIC	A
2	Beatriz Nunes	LGC	INIC	
3	Bethânia Zurzica	LGC	INIC	
4	Carmo Lucas	LGC	INIC	
5	Laura Loretto	LGC	INIC	
6	Madalena Izata	LGC	INIC	
7	Mariana Roque	LGC	INIC	
8	Maria Guerrinha	LGC	INIC	B
9	Sara Bandeira	LGC	INIC	
10	Taylia Alves	LGC	INIC	
11	Violeta Silva	LGC	INIC	
12	Yasmin Silva	LGC	INIC	
13	Maria Ferreira	LGC	INIC	
14	Luísa Lourenço	CGE	INIC	
15	Marta Vieira	CGE	INIC	
16	Benedita Rocha	GCP	INIC	C
17	Carolina Adrega	GCP	INIC	
18	Maria Henriques	GCP	INIC	
19	Rita Botte	GCP	INIC	
20	Flávia Bueno	GCP	INIC	
21	Francisca Barroca	GCP	INIC	
22	Letícia Galvão	GCP	INIC	
23	Tilda Bastide	GCP	INIC	D
24	Dalya Driadi	GCP	INIC	
25	Catarina Rocha	GCP	INIC	
26	Joana Beça	GCP	INIC	
27	Madalena Baptista	GCP	INIC	
28	Mia Alves	GCP	INIC	
29	Rita Videira	GCP	INIC	

Dia: 02/04/2023

BENJAMINS e JUVENIS

Aquecimento: 10h30 – 10h50

Competição: 11h00 – 12h30

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Lúisa Ramalho	GCP	BENJ	A
2	M ^ª do Carmo Vítor	GCP	BENJ	
3	M ^ª Matilde Costa	GCP	BENJ	
4	Marta Espadinha	GCP	BENJ	
5	Rosarinho Nifo	GCP	BENJ	
6	Selena Hertsens	GCP	BENJ	
7	Teresa Amaral	GCP	BENJ	
8	Mya Karsenty	GCP	BENJ	
9	Alice Mendes	LGC	BENJ	B
10	Carlota Azevedo	LGC	BENJ	
11	Clara Barata	LGC	BENJ	
12	Dune Ziegler	LGC	BENJ	
13	M ^ª do Carmo Pombeiro	LGC	BENJ	
14	Salomé Batista	LGC	BENJ	
15	Sofia Alves	LGC	BENJ	C
16	Beatriz Santos	GCP	JUV	
17	Júlia Pissarra	CGP	JUV	
18	Leonor Nifo	GCP	JUV	
19	Madalena Gonçalves	CGP	JUV	
20	Maria Santos	GCP	JUV	
21	Marta Videira	CGP	JUV	
22	Isabel Beça	GCP	JUV	
23	Elizabeth Zherebra	CGP	JUV	
24	Hanna Toldi-Adamis	GCP	JUV	
25	M ^ª Rita Antunes	GCP	JUV	D
26	Mariana Machado	GCP	JUV	
27	Maïlie Gomes	GCP	JUV	
28	Júlia Moleiro	LGC	JUV	
29	M ^ª Alice André	LGC	JUV	
30	Sara Ferreira	LGC	JUV	
31	Teresa Molinar	LGC	JUV	
32	Carolina Costelas	CGE	JUV	
33	Raquel Pereira	CGE	JUV	

1ª DIVISÃO

AQUECIMENTO ESPECÍFICO

ROTAÇÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
1	D	A	B	C
2	C	D	A	B
3	B	C	D	A
4	A	B	C	D

ORDEM DE PASSAGEM

ROTAÇÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
1	A Eq GCP SEN 5, 6	B Eq GCP JUN	C Eq GCP JUV 18	D Eq LGC INI Eq LGC JUN
2	D Eq LGC JUN Eq LGC INI	A 5, 6 Eq GCP SEN	B Eq GCP JUN	C 18 Eq GCP JUV
3	C Eq GCP JUV 18	D Eq LGC INI Eq LGC JUN	A 6 Eq GCP SEN 5	B Eq GCP JUN 12, 13
4	B Eq GCP JUN	C 18 Eq GCP JUV	D Eq LGC JUN Eq LGC INI	A Eq GCP SEN 5, 6

2ª Divisão, Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis e Seniores

ORDEM DE PASSAGEM

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