

Circular nº 021/2022

Lisboa, 04/03/2022

DISTRIBUIÇÃO: FGP e Clubes

ASSUNTO: Distrital de Teamgym - Divisão Base e 1ª Divisão

Data: Sábado e Domingo, 12 e 13 de março de 2022

Local: Pav. José Gouveia – S. João da Talha

Direção de competição: Ana Vitória Silva

Programa de Competição

Sábado - 12 de março de 2022 – 1ª Divisão

- 12h00 – Abertura do Recinto
- 13h15 – Período de Treinos
- 15h20 – Competição
- 19h30 – Cerimónia e Entrega de Prémios

Domingo - 13 de março de 2022 – Divisão Base

- 8h30 – Abertura do Recinto
- 9h30 – Período de Treinos
- 10h45 – Competição
- 13h00 – Cerimónia e Entrega de Prémios

1ª Divisão (Sábado – 12 de março de 2022)

Equipas

SCP JV9	Carlota Pereira
	Catarina Carvalho
	Inês Furtado
	Madalena Lousada
	Margarida Sousa
	Maria Marouço
	Marta Calha
	Matilde Ferro
	Catarina Marques
	Catarina Costa
	Íris Silveira

CNS JF10 (Extra Concurso)	Ana Lopes
	Beatriz Raposo
	Carolina Reis
	Inês Gaspar
	Matilde S. Miguel
	Raquel Vicente
	Sara Madruga
	Teresa Sebastião

COL JF11	Beatriz Rua
	Catarina Lázaro
	Mª Leonor Rocha
	Matilde Afonso
	Sofia Brasão
	Susana Oliveira
	Nicole Nobre

ESGC JF12	Bárbara Cordovil
	Benedita Trindade
	Joana Leitão
	M ^a do Carmo Coelho
	M ^a do Rosário Gonçalves
	Matilde Fernandes
	Matilde Franco
	Teresa Macedo
	Teresa Salgado

ESGC JF13	Astrid Almeida
	Carolina Corrêa d'Almeida
	Carolina Salgado
	M ^a do Mar Almeida
	Maria Pires
	Maria Silva
	Mariana Couto
	Marta Cabral
	Marta Patrício
Vera Pereira	

SCP JF14	Carolina Pinto Garcia
	Margarida Caldas
	Maria Rodrigues Perez
	Carolina Dias
	Inês Mendes da Silva
	Mariana Silva
	Inês Matos
	Ana Sofia Santos
	Carolina Menezes
Gabriela Lourenço	

SCP JF15	Carolina Moreira
	Hanna Issá
	Inês Cerdeira
	Inês Martins
	Maria Barreto
	Sara Fock
	Sofia Fernandes
	Petra Moreiras
	Vera Farinha
	Vera Pinto
	Alice Peixoto

SCP SF16	Ana Penedos
	Daniela Matos
	Inês Moutinho
	Joana Correia
	Joana Teixeira
	Madalena Gonçalves
	Maria Lourenço
	Mariana Ferreira
	Marta Neves
	Marta Abrunhosa
	Margarida Santos
	Sara Franco

SCP SMx17	Tatiana Li
	Marta Correia
	Mariana Araújo
	Pedro Silva
	João Lima
	António Raimundo
	Tiago Pires
	Leonor Carradas
	Afonso Jorge
	Inês Silva

SCP SEM18	Bruno Baptista
	Diogo Marchã
	Francisco Silva
	João Bola
	João Gomes
	João Salgueiro
	João Melo
	Manuel Barroso
	Miguel Alarcão
	Nelson Fernandes
	Rodrigo Correia
	Rui Franco

Treinos

HORÁRIO	SOLO	TUMBLING	TRAMPOLIM
13:15	SCP 9	CNS 10	COL 11
13:25	ESGC 12	SCP 14	
13:35		ESGC 13	SCP 15
13:45	SCP 16	SCP 17	SCP 18
13:55	COL 11	SCP 9	CNS 10
14:05		ESGC 12	SCP 14
14:15	SCP 15		ESGC 13
14:25	SCP 18	SCP 16	SCP 17
14:35	CNS 10	COL 11	SCP 9
14:45	SCP 14		ESGC 12
14:55	ESGC 13	SCP 15	
15:05	SCP 17	SCP 18	SCP 16
15:15	Fim do Treinos - 1ª Divisão		

Competição

PASSAGEM	HORÁRIO	SOLO	TUMBLING	TRAMPOLIM
	15:20	4' AQUECIMENTO		
1	15:25	SCP 9	CNS 10	COL 11
	15:40	4' AQUECIMENTO		
2	15:45	ESGC 12	SCP 14	
	16:00	4' AQUECIMENTO		
3	16:05		ESGC 13	SCP 15
	16:20	4' AQUECIMENTO		
4	16:25	SCP 16	SCP 17	SCP 18
	16:40	4' AQUECIMENTO		
5	16:45	COL 11	SCP 9	CNS 10
	17:00	4' AQUECIMENTO		
6	17:05		ESGC 12	SCP 14
	17:20	4' AQUECIMENTO		
7	17:25	SCP 15		ESGC 13
	17:40	4' AQUECIMENTO		
8	17:45	SCP 18	SCP 16	SCP 17
	18:00	4' AQUECIMENTO		
9	18:05	CNS 10	COL 11	SCP 9
	18:20	4' AQUECIMENTO		
10	18:25	SCP 14		ESGC 12
	18:40	4' AQUECIMENTO		
11	18:45	ESGC 13	SCP 15	
	19:00	4' AQUECIMENTO		
12	19:05	SCP 17	SCP 18	SCP 16
	19:20	FIM DA COMPETIÇÃO		
Cerimónia Protocolar de Entrega de Prémios - 1ª Divisão				

Divisão Base (Domingo – 13 de março de 2022)

Equipas

CPN JVF2	Laura Bonifácio
	Leonor Rodrigues
	Beatriz Rodrigues
	Beatriz Valente
	Camila Carvalho
	Madalena Silva
	M ^a Madalena Peres

COL JVF3	Constança Coelho
	Inês Oliveira
	Lara Fernandes
	Matilde Firmo
	Matilde Pereira
	Nicole Nobre
Clarice Silva	

CNS JVMx4 (Extra Concurso)	Helena Madruga
	Matilde Balona
	Inês Valente
	Maria Carinhas
	Simão Santos
	Tiago Gomes
Laura Marques	

GCP JVMx5	Madalena Castro
	Vera Marques
	Alice Martins
	Leonor Costa
	Rita Resende
	Guilherme Dionísio
	Noah Page
	Manuel Andorinho
	André Silva
	Rodrigo Pedro
	Henrique Pereira
	Carolina Postoroniuc
	Maria Almeida

GCP JF6	Teresa Geadá
	Francisca Souto
	Maria Amado
	Joana Resende
	Maria Pilar Sampaio
	Maria Lousan
	Luísa Falcão
	Leonor Solas
	Francisca Pereira

CPN JF7	Madalena Luzia
	Mariana Vaz
	Mariana Soares
	M ^a Constança Mota
	Constança Carvalho
	Diana Leitão
	Marta Sá
	Catarina Fontes

STOS JF8	Iris Jesus
	Catarina Perpetuo
	Mafalda Pesqueira
	Catarina Silva
	Leonor Castro
	Leonor Filipe
	Rita Lopes
	Margarida Azevedo

Treinos

PASSAGEM	HORÁRIO	SOLO	TUMBLING	TRAMPOLIM
1	09:30	CPN 2	COL 3	CNS 4
2	09:40	GCP 5	CPN 7	STOS 8
3	09:50	GCP 6	CPN 2	COL 3
4	10:00	CNS 4	GCP 5	CPN 7
5	10:10	STOS 8	GCP 6	CPN 2
6	10:20	COL 3	CNS 4	GCP 5
7	10:30	CPN 7	STOS 8	GCP 6
8	10:40	Fim do Treinos - Divisão Base		

Competição

PASSAGEM	HORÁRIO	SOLO	TUMBLING	TRAMPOLIM
	10:45	4' AQUECIMENTO		
1	10:50	CPN 2	COL 3	CNS 4
	11:05	4' AQUECIMENTO		
2	11:10	GCP 5	CPN 7	STOS 8
	11:25	4' AQUECIMENTO		
3	11:30	GCP 6	CPN 2	COL 3
	11:45	4' AQUECIMENTO		
4	11:50	CNS 4	GCP 5	CPN 7
	12:05	4' AQUECIMENTO		
5	12:10	STOS 8	GCP 6	CPN 2
	12:25	4' AQUECIMENTO		
6	12:30	COL 3	CNS 4	GCP 5
	12:45	4' AQUECIMENTO		
7	12:50	CPN 7	STOS 8	GCP 6
Cerimónia Protocolar e Entrega de Prémios - Divisão Base				

Informações Complementares

À organização da prova reserva-se o direito de proceder a alterações de programação caso o julgue necessário.

O horário de competição poderá sofrer pequenas oscilações recorrentes do ritmo de competição. A todas as equipas e ginastas é solicitada a permanência no ginásio de aquecimento e prontos para se apresentar em competição até 20 minutos antes do horário previsto na circular.

Manuais e regulamentos

- Manual Técnico de Teamgym FGP – 2021/2022
- CoP EG 2022-2024

Em casos omissos a AGL deliberará sobre as medidas a tomar.

Recinto de competição

- Os períodos de aquecimento destinam-se apenas aos ginastas da respetiva sessão. Após a realização dos seus exercícios e antes de iniciarem o período de aquecimento todos os ginastas têm de permanecer no local indicado para os ginastas.
- Os períodos de aquecimento podem ser antecipados ou atrasados de acordo com o desenrolar da competição.

A permanência no recinto de competição 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), Juízes e Dirigentes, filiados na FGP, na presente época.

Cartas de Competição

- Só são aceites cartas de competição devidamente preenchidas (Novo modelo em anexo).
- As Cartas de Competição têm que ser enviadas por e-mail para teamgym.agl@gmail.com obrigatoriamente até às **17h00 do dia 8 de março**, preenchidas electronicamente (excel) ou digitalizadas quando escritas à mão e enviadas em versão pdf com resolução de impressão.
- As Cartas de Competição que forem alteradas têm que ser entregues obrigatoriamente na mesa de organização (5 cópias de cada ORIGINAL), durante o período oficial de treinos.
- As equipas terão que ser portadoras das mesmas em formato digital.
- Todas as Cartas de Competição têm que ser preenchidas com a terminologia oficial, incluindo os valores de dificuldade dos elementos.
- O não cumprimento destas regras, implica que as equipas não são integradas na competição.

Música

- Todas as músicas têm de dar entrada até 3ª feira, dia 8 de março, às 17h00 transferidas por “WeTransfer”, para o mail por via eletrónica para teamgym.agl@gmail.com;
- As músicas têm que estar devidamente identificadas com o sigla do do clube, escalão, número e exercício. (EXP: Sigla do Clube_JVF_1_Solo).
- Por segurança os clubes também têm de ser portadores das músicas em suporte digital (pen drive).

Equipamento e Emblemas nos fatos de competição

- É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Deverão ter a bandeira do clube mas sempre com as dimensões mínimas. Qualquer infracção a esta regra implicará as penalizações previstas nos CoP sobre vestuário inadequado.
- Todos os ginastas têm de usar equipamento de acordo com o que se encontra definido nos regulamentos e Código de Pontuação de Teamgym.
- Todos os Treinadores têm de usar Fato de Treino (da Entidade) “convencional” e sapatilhas/Ténis. O não cumprimento desta regra resulta na impossibilidade de permanência no recinto de competição.

Protestos

O procedimento segue o estipulado no Regulamento de Competições/Eventos da AGL Época 2021/2022.

Regras de segurança e higienização

Os participantes apenas podem circular nas áreas identificadas e assinaladas no recinto de competição.

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 livre ou auxiliar é obrigatório o uso de máscara.

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

Termo de Responsabilidade Covid19

O documento, em anexo, após preenchido e assinado, deverá ser entregue à chegada ao pavilhão, no secretariado da prova.

Cerimónias Protocolares

Durante a realização das cerimónias protocolares os ginastas devem apresentar-se de fato de treino do Clube, máscara e serem portadores do respetivo estandarte.

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

Público

A competição será aberta ao público limitada à lotação da bancada do pavilhão, com obrigatoriedade de uso de máscara

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

O Departamento Técnico de
Teamgym