

Circular Nº 056/2024 - **ATUALIZAÇÃO**

Lisboa, 19/novembro/2024

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

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

**Data:** 23 de novembro de 2024

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

**Abertura do recinto:** 8h45min

**Direção de competição:** INFANTIS, INICIADAS, JUVENIS e BENJAMINS – Marta Damásio

JUNIORES e SENIORES – 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 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 18/11/2024, 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 – 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 1; JUVENIS e BENJAMINS**

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 e INICIADAS 2, 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 na TRAVE ou SOLO +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 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

## **TORNEIO DE NATAL**

| DIA   | ESCALÃO                | AQUECIMENTO GERAL | INÍCIO DA PROVA PREVISTO | FINAL PROVA PREVISTO |
|-------|------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------|
| 23NOV | INFANTIS 1 INICIADAS 1 | 9h00 - 9h15       | 9h20                     | 11h00                |
|       | INFANTIS 2 INICIADAS 2 | 10h45 - 11h00     | 11h05                    | 12h30*               |
|       | BENJAMINS JUVENIS      | 13h30- 13h45      | 13h50                    | 16h10*               |
|       | JUNIORES e SENIORES    | 16h00- 16h15      | 16h20                    | 17h40*               |

### **CLUBES PARTICIPANTES**

CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CGE – ASSOCIAÇÃO CLUBE DE GINÁSTICA DE ÉVORA

CGTN – CLUBE DE GINÁSTICA DE TORRES NOVAS

CNA – CLUBE NÁUTICO DE ABRANTES

GCP – GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

LGC – LISBOA GINÁSIO CLUBE

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

## INFANTIS 1

Aquecimento geral: 9h00 – 9h15 Competição: 9h20 – 11h00

| N.º | Nome                         | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|------------------------------|-------|----------|-------|
| 1   | Paloma Polido                | CGA   | INFANTIS | A1    |
| 2   | Lara Santos                  | CGA   | INFANTIS |       |
| 3   | M <sup>ª</sup> Beatriz Silva | CGA   | INFANTIS |       |
| 4   | Salomé Fernandes             | CGA   | INFANTIS |       |
| 5   | Eva Dethier                  | CGA   | INFANTIS |       |
| 6   | Joana Gorgulho               | CGA   | INFANTIS |       |
| 7   | Constança Freitas            | CGA   | INFANTIS |       |
| 8   | Giovanna Nascimento          | CGA   | INFANTIS |       |
| 10  | Luísa Ramalho                | GCP   | INFANTIS | B1    |
| 11  | Rosarinho Nifo               | GCP   | INFANTIS |       |
| 12  | Teresa Antunes               | GCP   | INFANTIS |       |
| 13  | Frederica Uva                | GCP   | INFANTIS |       |
| 14  | Ava Martins                  | GCP   | INFANTIS |       |
| 15  | Irina Carmo                  | GCP   | INFANTIS |       |
| 66  | Madalena Carvalho            | CGTN  | INFANTIS | C1    |
| 17  | Madalena Silva               | CGTN  | INFANTIS |       |
| 18  | Madalena Campos              | CGTN  | INFANTIS |       |
| 19  | Madalena Sousa               | CGTN  | INFANTIS |       |
| 20  | Leonor Santos                | CGTN  | INFANTIS |       |
| 21  | Maria Monserrate             | CGTN  | INFANTIS |       |
| 22  | Sofia Ventura                | CGTN  | INFANTIS |       |
| 23  | Constança Ferreira           | CGTN  | INFANTIS |       |
| 24  | Helena Biléu                 | CGTN  | INFANTIS |       |
| 25  | Alice Lona                   | LGC   | INFANTIS | D1    |
| 26  | Ellie Nemtsov                | LGC   | INFANTIS |       |
| 27  | Leonor Mendes                | LGC   | INFANTIS |       |
| 28  | Maria Linhares               | LGC   | INFANTIS |       |
| 29  | Clara Barata                 | LGC   | INFANTIS |       |
| 30  | Carolina Morbey              | LGC   | INFANTIS |       |
| 31  | Maria Caeiro                 | LGC   | INFANTIS | E1    |
| 32  | M <sup>ª</sup> Eduarda Alvim | LGC   | INFANTIS |       |
| 33  | Sofia Gabrielly              | LGC   | INFANTIS |       |
| 34  | Noa Lopez                    | LGC   | INFANTIS |       |
| 35  | Salomé Batista               | LGC   | INFANTIS |       |
| 36  | Carolina Figueiredo          | LGC   | INFANTIS |       |

## INFANTIS 2

**Aquecimento geral:** 10h45 – 11h00

**Competição:** 11h05– 12h30

| N.º | Nome                            | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|---------------------------------|-------|----------|-------|
| 37  | Margarida Andrade               | CGA   | INFANTIS | A2    |
| 38  | Thalia Dethier                  | CGA   | INFANTIS |       |
| 39  | Diana Mendes                    | CGA   | INFANTIS |       |
| 40  | Teresa Gomes                    | CGA   | INFANTIS |       |
| 41  | Helena Nunes                    | CGA   | INFANTIS |       |
| 42  | Margarida Tavares               | CGA   | INFANTIS |       |
| 43  | Alice Nunes                     | CGA   | INFANTIS |       |
| 44  | Teresa Queluz                   | CGA   | INFANTIS |       |
| 45  | Leonor Carreira                 | CGA   | INFANTIS | B2    |
| 46  | Francisca Martins               | CGA   | INFANTIS |       |
| 47  | Leonor Travassos                | CGA   | INFANTIS |       |
| 48  | Mariana Sousa                   | CGA   | INFANTIS |       |
| 1   | Leonor Gonçalves                | CGA   | INFANTIS |       |
| 2   | Sofia Fevereiro                 | CGA   | INFANTIS |       |
| 49  | Inês Consciência                | CGE   | INFANTIS |       |
| 50  | Caetana Barbosa                 | CGE   | INFANTIS | C2    |
| 51  | Mafalda Pinheiro                | CGE   | INFANTIS |       |
| 52  | Leonor Calado                   | GCP   | INFANTIS |       |
| 53  | Luísa Cabral                    | GCP   | INFANTIS |       |
| 54  | Maria Antunes                   | GCP   | INFANTIS |       |
| 55  | Maria Pestana                   | GCP   | INFANTIS |       |
| 56  | Carminho Grilo                  | GCP   | INFANTIS |       |
| 57  | M <sup>ª</sup> Margarida Relvas | GCP   | INFANTIS |       |
| 58  | M <sup>ª</sup> Clara Duarte     | GCP   | INFANTIS | D2    |
| 59  | Francisca Carrilho              | GCP   | INFANTIS |       |
| 60  | M <sup>ª</sup> Mel Amaral       | LGC   | INFANTIS |       |
| 61  | Pietra Santos                   | LGC   | INFANTIS |       |
| 62  | Yesusha Rai                     | LGC   | INFANTIS |       |
| 63  | Diana Loureiro                  | LGC   | INFANTIS |       |
| 64  | M <sup>ª</sup> Carmo Pombeiro   | LGC   | INFANTIS |       |
| 65  | Laura Moreira                   | LGC   | INFANTIS |       |

## INICIADAS 1

**Aquecimento geral:** 9h00 – 9h15

**Competição:** 9h20 – 10h30

| N.º | Nome                               | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|------------------------------------|-------|-----------|-------|
| 3   | Eva Santos                         | CGA   | INICIADAS | A1    |
| 4   | Kendall Pã                         | CGA   | INICIADAS |       |
| 5   | Leonor Pena                        | CGA   | INICIADAS |       |
| 6   | Rita Páscoa                        | CGA   | INICIADAS |       |
| 7   | Beatriz Freire                     | CGA   | INICIADAS |       |
| 8   | M <sup>ª</sup> Francisca Fernandes | CGA   | INICIADAS |       |
| 9   | M <sup>ª</sup> Madalena Relvas     | GCP   | INICIADAS | B1    |
| 10  | Marion Duarte                      | GCP   | INICIADAS |       |
| 11  | Francisca Carioca                  | GCP   | INICIADAS |       |
| 12  | Nicole Campos                      | GCP   | INICIADAS |       |
| 13  | Tamar Adashi                       | GCP   | INICIADAS |       |
| 14  | Beatriz Soares                     | GCP   | INICIADAS |       |
| 15  | Sara Carvalhal                     | GCP   | INICIADAS | C1    |
| 16  | Maria Pinto Ferreira               | LGC   | INICIADAS |       |
| 17  | Bethânia Zurzica                   | LGC   | INICIADAS |       |
| 18  | Mariana Roque                      | LGC   | INICIADAS |       |
| 19  | Marta Guerrinha                    | LGC   | INICIADAS |       |
| 20  | Laura Lorette                      | LGC   | INICIADAS |       |
| 21  | Nova Tredoux                       | CGTN  | INICIADAS | D1    |
| 22  | Stella Carrilho                    | CGA   | INICIADAS |       |
| 23  | Mariana Jacomo                     | CGA   | INICIADAS |       |
| 24  | Rita Henriques                     | CGA   | INICIADAS |       |
| 25  | Marta Belo                         | CGA   | INICIADAS |       |
| 26  | Alice Souza                        | CGA   | INICIADAS |       |
| 27  | Alice Toscano                      | CGA   | INICIADAS |       |
| 28  | M <sup>ª</sup> Catarina Valente    | CGA   | INICIADAS |       |
| 29  | Nicole Esteves                     | CGA   | INICIADAS |       |

## INICIADAS 2

**Aquecimento geral:** 10h45 – 11h00

**Competição:** 11h05– 12h30

| N.º | Nome                      | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|---------------------------|-------|-----------|-------|
| 30  | Luísa Lourenço            | CGE   | INICIADAS | A2    |
| 31  | Leonor Caeiro             | CGE   | INICIADAS |       |
| 32  | Marta Matos               | GCP   | INICIADAS |       |
| 33  | Diana Uva                 | GCP   | INICIADAS |       |
| 34  | Júlia Fagulha             | GCP   | INICIADAS |       |
| 35  | Mia Alves                 | GCP   | INICIADAS |       |
| 36  | Catarina Rocha            | GCP   | INICIADAS | B2    |
| 37  | Chloe Lucas               | GCP   | INICIADAS |       |
| 38  | Constança Barreto         | GCP   | INICIADAS |       |
| 39  | Francisca Pinto           | GCP   | INICIADAS |       |
| 40  | Francisca Barroca         | GCP   | INICIADAS |       |
| 41  | Mariana Francisco         | GCP   | INICIADAS | C2    |
| 42  | Yara Lopes                | CGA   | INICIADAS |       |
| 43  | Isabele Martins           | CGA   | INICIADAS |       |
| 44  | Noa Rodrigues             | CGA   | INICIADAS |       |
| 45  | Mariana Rodrigues         | CGA   | INICIADAS |       |
| 46  | Leonor Salta              | CGA   | INICIADAS |       |
| 47  | Olívia Bernardo           | CGA   | INICIADAS |       |
| 48  | Laura Faias               | CGA   | INICIADAS | D2    |
| 49  | Alice Top                 | LGC   | INICIADAS |       |
| 50  | Anna Pallini Jurgens      | LGC   | INICIADAS |       |
| 51  | Alice Martins             | LGC   | INICIADAS |       |
| 52  | M <sup>ª</sup> Inês Grilo | LGC   | INICIADAS |       |
| 53  | Madalena Izata            | LGC   | INICIADAS |       |
| 54  | Isabel Almeida            | LGC   | INICIADAS |       |
| 55  | Teresa Espírito Santo     | LGC   | INICIADAS |       |



## JUVENIS

**Aquecimento geral:** 13h30 – 13h45

**Competição:** 13h50 – 16h10

| N.º | Nome                        | Clube | Escalão | Grupo |
|-----|-----------------------------|-------|---------|-------|
| 1   | Madalena Ribeiro            | CGA   | JUVENIS | A     |
| 2   | Sara Batista                | CGA   | JUVENIS |       |
| 3   | Mariana Espinoza            | CGA   | JUVENIS |       |
| 4   | Alice Pinhal                | CGA   | JUVENIS |       |
| 5   | Yara Neves                  | CGA   | JUVENIS |       |
| 6   | Mariana Afonso              | CGA   | JUVENIS |       |
| 7   | Jasmim Lourenço             | CGA   | JUVENIS |       |
| 8   | Beatriz Pereira             | CGA   | JUVENIS | B     |
| 9   | Inês Rosendo                | CGA   | JUVENIS |       |
| 19  | Maria Machado               | CGA   | JUVENIS |       |
| 11  | Carolina Costelas           | CGE   | JUVENIS |       |
| 12  | Marta Vieira                | CGE   | JUVENIS |       |
| 13  | Beatriz Pereira             | CGE   | JUVENIS | C     |
| 14  | M <sup>ª</sup> Rita Antunes | GCP   | JUVENIS |       |
| 15  | Teresa Araújo               | GCP   | JUVENIS |       |
| 16  | Filipa Parente              | GCP   | JUVENIS |       |
| 17  | Martina Velasquez           | GCP   | JUVENIS |       |
| 18  | Madalena Menezes            | GCP   | JUVENIS |       |
| 19  | Lorena Campos               | GCP   | JUVENIS | D     |
| 20  | Leonor Corceiro             | CGTN  | JUVENIS |       |
| 21  | Margarida Dias              | CNA   | JUVENIS |       |
| 22  | Joana Gomes                 | LGC   | JUVENIS |       |
| 23  | Matilde Alves               | LGC   | JUVENIS |       |
| 24  | Matilde Fernandes           | LGC   | JUVENIS |       |
| 25  | Sara Bandeira               | LGC   | JUVENIS |       |

## BENJAMINS

**Aquecimento geral:** 13h30 – 13h45

**Competição:** 13h50 – 16h10

| N.º | Nome                            | Clube | Escalão   | Grupo |
|-----|---------------------------------|-------|-----------|-------|
| 1   | Camila Carvalho                 | CGTN  | BENJAMINS | A     |
| 3   | Laura Pereira                   | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 4   | Gabriela Germano                | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 5   | Beatriz Luz                     | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 6   | M <sup>ª</sup> Leonor Luz       | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 7   | Rita Silva                      | CGTN  | BENJAMINS | B     |
| 8   | Carminho Santos                 | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 9   | Alice Ferreira                  | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 10  | Raquel Oliveira                 | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 11  | Lara Soares                     | CGTN  | BENJAMINS |       |
| 18  | Caetana Ferreira                | CGTN  | BENJAMINS | C     |
| 12  | Mia Dionísio                    | CGE   | BENJAMINS |       |
| 13  | Sofia Manghi                    | CGE   | BENJAMINS |       |
| 14  | M <sup>ª</sup> Francisca Letras | CGE   | BENJAMINS |       |
| 15  | Alice Mendes                    | LGC   | BENJAMINS |       |
| 16  | Isabel Ribeiro                  | LGC   | BENJAMINS |       |
| 17  | Teresa Rebelo                   | LGC   | BENJAMINS |       |

JUNIORES e SENIORES

**Aquecimento geral:** 16h00- 16h15

**Competição:** 16h20 – 17h40

| N.º | Nome                              | Clube | Escalão  | Grupo |
|-----|-----------------------------------|-------|----------|-------|
| 1   | Maria Vieira                      | CGE   | JUNIORES | A     |
| 2   | Joana Silva                       | CNA   | JUNIORES |       |
| 3   | Inês Oliveira                     | CNA   | JUNIORES |       |
| 4   | Rita Silva                        | CNA   | JUNIORES |       |
| 5   | Diana Gil                         | CNA   | JUNIORES |       |
| 6   | Marta Videira                     | GCP   | JUNIORES | B     |
| 7   | Maria Kachimbali                  | GCP   | JUNIORES |       |
| 8   | Cayetana Rosa                     | GCP   | JUNIORES |       |
| 9   | Manuela Oliveira                  | GCP   | JUNIORES |       |
| 10  | Constança Ferreira                | GCP   | JUNIORES |       |
| 11  | Inês Andrade                      | GCP   | JUNIORES | C     |
| 12  | Beatriz Moreira                   | LGC   | JUNIORES |       |
| 13  | Leonor Dias                       | LGC   | JUNIORES |       |
| 14  | Sara Pinto Ferreira               | LGC   | JUNIORES |       |
| 15  | Teresa Molinar                    | LGC   | JUNIORES |       |
| 16  | Inês Bordallo-Pinheiro            | CGA   | JUNIORES |       |
| 17  | Inês Santos                       | CGA   | JUNIORES |       |
| 18  | Catarina Ferreira                 | CGA   | JUNIORES | D     |
| 19  | Joana Piteira                     | CGA   | SENIORES |       |
| 21  | Inês Nobre                        | GCP   | SENIORES |       |
| 22  | Leonor Costa                      | GCP   | SENIORES |       |
| 23  | Rita Cardoso                      | GCP   | SENIORES |       |
| 24  | M <sup>ª</sup> Francisca Ferreira | LGC   | SENIORES |       |
| 25  | Madalena Nunes                    | CNA   | SENIORES |       |
| 26  | Flor Cruz                         | CNA   | 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     |