

Circular nº 006/2025

Lisboa, 04/02/2025

DISTRIBUIÇÃO: FGP e Clubes

ASSUNTO: Torneio de Micro Teamgym

Data: Domingo, 16 fevereiro 2025

Local: Pavilhão do Casal Vistoso

Direção de competição: Ana Vitória Silva

Programa de Competição

Manhã – Grupo 1 e 2

- 8h30 – Abertura do Recinto
- 9h40 – Treinos em Aparelho (Grupo 1)
- 10h25 – Início da Competição
- 11h30 – Treinos em Aparelho (Grupo 2)
- 12h15 – Início da Competição
- 13h15 – Cerimónia e Entrega de Prémios

Tarde – Grupo 3 e 4

- 14h30 – Treinos em Aparelho (Grupo 3)
- 15h35 – Início da Competição
- 16h30 – Treinos em Aparelho (Grupo 4)
- 17h35 – Início da Competição
- 18h30 – Cerimónia e Entrega de Prémios

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 AGL – 2024/2025
- 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 (em anexo).
- As Cartas de Competição têm de ser enviadas por e-mail para teamgym.agl@gmail.com obrigatoriamente até às **17h00 do dia 10 de fevereiro**, 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 de ser entregues obrigatoriamente na mesa de organização (4 cópias de cada ORIGINAL), durante o período oficial de treinos.
- As equipas terão de ser portadoras das mesmas em formato digital.
- Todas as Cartas de Competição têm de 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.

Protestos

O procedimento segue o estipulado no Regulamento de Competições/Eventos da AGL Época 2024/2025.

Público

A competição será aberta ao público limitada à lotação da bancada do pavilhão.

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

O Departamento Técnico de
Teamgym

Equipas

CNS IF1	Carolina Taborda
	Helena Madruga
	Kelly Martins
	Luana Sousa

CPN IF2	Leonor Costa
	Bruna Matos
	Ishani Kakoo
	Emília Figueiredo

CPA IF3	Laura dos Santos
	Leonor Cláudio
	Margarida Gomes

ESCD IF4	M ^a Clara Albergaria
	Carlota Gonçalves
	Luísa Lima
	M ^a Paz Pimentão

ESCD IF5	Vera Pinto
	Vera Castelo Branco
	Teresa Vinagre
	Luísa Almeida

ESCD IF6	Madalena Cardoso
	M ^a Conceição Henriques
	Maria Sepulveda
	Maria Rodrigues
	Sabrina Aliane

SCP IF7	Marta Luís
	Catarina Jarego
	Catarina Martins
	Matilde Castro
	Carolina Pereira
	Joana Dias

SCP IF8	Maria Zlotnikov
	Leonor Amaro
	Leonor Chambel
	Raquel Duarte
	Teresa Lopes

SCP IF26	Benedita Fragoso
	Catarina Negrinho
	Madalena Falcão
	Matilde Pinto
	Sara Dias
	Teresa Saraiva

SCP IM9	Djayson Sanches
	Rodrigo Wellenkamp
	Henrique Pandeiro
	Vasco Oliveira

SCP IM10	Miguel Moreira
	Daniel Pateiro
	João Duarte
	Vasco Silva
	Lucas Barros

ADTM IMx11	Mariana Albuquerque
	Mariana Esteves
	Rafael Pinho
	Afonso Ribeiro
	Lara Lobo

ESCD IMx12	António Almeida
	Francisco Gomes
	Maria Vieira
	Maria Vareiro
	Matilde Domingues

GCM IF13	
	Inês Rosa
	Sofia Oliveira
	Isabella Diaz

CPA JvF14	Inês Espadinha
	Inês Faria
	M ^a Carmo Marques
	Leonor Cláudio
	Margarida Gomes

CSJB JvF15	Mafalda Mendes
	Catarina Machado
	Teresa Silva
	Diana Abreu
	Marta Franca

ESCD JvF16	Mariana Franco
	Teresa Almeida
	Maria Almeida
	Luísa Salgado

ESCD JvF17	Isabel Pires
	Francisca Carvalho
	M ^a Luz Alpuim
	Pureza Albino

ESCD JvF18	Mafalda Rodrigues
	Maria Vasconcelos
	Francisca Rodrigues
	M ^a Clara Vareiro
	Madalena Braz

ESCD JF19	Pilar Henriques
	Leonor Barreto
	Ana Silva
	Marta Caldeira

GCM JvF20	Lia Saraiva
	Carolina Valente
	Laura Frescata
	Joana Guimarães
	Mia Lopes

PS JvF21	Daniela Neves
	Matilde Regueiró
	Íris Robalo
	Bárbara Bimbarra

STOS JvF22	Leonor Castro
	Carlota Nascimento
	Bárbara Pedro
	Matilde Calado

SCS JvF23	Nicole Esteves
	Rita Lourenço
	Mia Guerreiro
	Mª Inês Pinheiro

SCS JvF24	Inês Nascimento
	Leonor Betencourt
	Kiriana Neto

SCP JvF25	Carminho Pina
	Diana Constantino
	Mafalda Barata
	Diana Serra
	Teresa Alves
	Ana Maria Neves

SCP JvF27	Bárbara Borreicho
	Francisca Guterres
	Íris Silveira
	Mª Rita Mila
	Beatriz Pinto

SCP JvF28	Carminho Branco
	Carolina Silva
	Cocha Pereira
	Leonor Dias
	Mariana Rebelo

SCP JF29	Madalena Lousada
	Carlota Oliveira
	Eva Fonseca
	Mª Leonor Oliveira

SCP JvF30	Mariana Correia
	Leonor Lopes
	Mª Pilar Ribeiro
	Marta Liz
	Matilde Silva

CNS JvMx31	Laura Marques
	Margarida Fernandes
	Luana Sousa
	Tiago Gomes

GCM JvMx32	Martim Nascimento
	sara Marques
	Nicole Araújo
	Sara Guerreiro
	Joana Ferreira

GCM JvMx33	André Xisto
	Leonor Agra
	Beatriz Mestre
	Maria Mourinho
	Mafalda Brito

PS JvMx34	Pedro Jesus
	Carolina Caldas
	Margarida Baltasar
	Ana Carolina Diogo

SCS JvMx35	Jaime Silva
	Bernardo Dias
	Dalila Silva
	Madalena Barata

COL JF36	Matilde Pereira
	Marta Martins
	Inês Martinho
	Mª Clara Amaral

COL JF37	Clarice Silva
	Lara Fernandes
	Matilde Firmo
	Lara Esteves

EDL JF38	Mª Rita Monteiro
	Madalena Silva
	Margarida Carvalho
	Mafalda Santos
	Madalena Azevedo

SCP JF39	Catarina Marques
	Maria Marouço
	Marta Calha
	Nicole Nobre

CDAEAO JM40	Rodrigo Sequeira
	Martim Almeida
	Guilherme Silva

CSJB JM41	António Marques
	Martinho Mendes
	Vasco Fernandes
	Martim Ferreira

SCP JM42	Vitor Neto
	Francisco Martins
	Rodrigo Martins

SCS JMx43	Francisco Silva
	Gustavo Velho
	Margarida Reis
	Nicole Reis

SCP JMx44	Clara Paiva
	Gustavo Dâmaso
	Lua Branco
	Elgar Rosário
	Inês Ribeiro

AGC SF45	Tatiana Li
	Matilde Martins
	Ana Biltes
	Mariana Araújo

CDAEAO SF46	Raquel Nunes
	Nicole Camacho
	Beatriz Couto

CSJB SF47	Matilde Simões
	Margarida Francisco
	Simone Noronha
	Maria Mendonça

SCP SF48	Ariana Carvalho
	Matilde Martins
	Gabriela Lourenço
	Sara Fock
	Marta Silva
	Mariana Silva

SCP SF49	Bruna Li
	Bruna Silva
	Carlina Moreira
	Joana Correia
	Daniela Matos
	Cristina Moreira

SCP SF50	Beatriz Raposo
	Inês Moutinho
	Kenya Dorweiller
	Petra Moreiras
	Catarina Carvalho
	Madalena Gonçalves

SCP SF51	Filipa Panóias
	Joana Cardoso
	Margarida Sousa
	Sofia Brazão
	Vera Pinto
	Mafalda Correia

AGC SM52	Guilherme Romana
	Tiago Neiva
	Luís Teixeira

SCP SM53	Diogo Gomes
	Nelson Fernandes
	Pedro Silva
	Rodrigo Marouço
	Manuel Villarinho

SCP SM54	Afonso Rodrigues
	Francisco Fouto
	Martim Marques
	Rodrigo Coelho

SCP SM55	Duarte Costa
	João Paiva
	Pedro Reis
	Lucas Cavaquinha

AGC SMx56	Tito Teixeira
	Miguel Simões
	Rodrigo Neves
	Mafalda Nave
	Maria Morais
	Maria Fragoso

CDAEAO SMx57	Madalena Teles
	Rita Pereira
	Beatriz Ramalho
	Miguel Farinha
	Guilherme Silva

STOS SMx58	João Lopes
	Rita Lopes
	Íris Jesus
	Catarina Silva

SCP SMx59	Francisco Riscado
	Lourenço Pirote
	Vitória Chucre
	Inês Duarte
	Matilde Santiago
	Tiago Ressurreição

SCP IM_60	Miguel Pedro
	Tomás Oliveira
	Lucas Wambecq

Horários

GRUPO 1

TREINOS LIVRES - 20 Minutos

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
09:40:00	CPN IF2	SCP IM9	CNS IF1	ADTM IMx11
	ESCD IF4	SCP IM10	SCP IF7	ESCD IMx12
	ESCD IF5	SCP IM60	SCP IF8	
	ESCD IF6		SCP IF26	
	GCM IF13			
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:00:00	CNS IF1	ADTM IMx11	CPN IF2	SCP IM9
	SCP IF7	ESCD IMx12	ESCD IF4	SCP IM10
	SCP IF8		ESCD IF5	SCP IM60
	SCP IF26		ESCD IF6	
			GCM IF13	

COMPETIÇÃO

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:25:00	CPN IF2	SCP IM9	CNS IF1	ADTM IMx11
10:31:00	ESCD IF4	SCP IM10	SCP IF7	ESCD IMx12
10:37:00	ESCD IF5	SCP IM60	SCP IF8	GCM IMx13
10:43:00	ESCD IF6		SCP IF26	
10:49:00	GCM IF13			
10:55:00	CNS IF1	ADTM IMx11	CPN IF2	SCP IM9
11:01:00	SCP IF7	ESCD IMx12	ESCD IF4	SCP IM10
11:07:00	SCP IF8	GCM IMx13	ESCD IF5	SCP IM60
11:13:00	SCP IF26		ESCD IF6	
11:19:00			GCM IF13	

GRUPO 2

TREINOS LIVRES - 30 Minutos

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
11:30:00	CNS JvMx31	COL JF36	PS JvMx34	EDL JF38
	GCM JvMx32	COL JF37	SCS JvMx35	SCP JF39
	GCM JvMx33	CSJB JM41	SCS JMx43	SCP JF29
	SCP JMx44	ESCD JF19		SCP JM42
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
12:00:00	PS JvMx34	EDL JF38	CNS JvMx31	COL JF36
	SCS JvMx35	SCP JF39	GCM JvMx32	COL JF37
	SCS JMx43	SCP JF29	GCM JvMx33	CSJB JM41
		SCP JM42	SCP JMx44	ESCD JF19

COMPETIÇÃO

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
12:35:00	CNS JvMx31	COL JF36	PS JvMx34	EDL JF38
12:41:00	GCM JvMx32	COL JF37	SCS JvMx35	SCP JF39
12:47:00	GCM JvMx33	CSJB JM41	SCS JMx43	SCP JF29
12:53:00	SCP JMx44	ESCD JF19		SCP JM42
12:59:00	PS JvMx34	EDL JF38	CNS JvMx31	COL JF36
13:05:00	SCS JvMx35	SCP JF39	GCM JvMx32	COL JF37
13:11:00	SCS JMx43	SCP JF29	GCM JvMx33	CSJB JM41
13:17:00		SCP JM42	SCP JMx44	ESCD JF19

13h30 - Fim da Competição e Entrega de Prémios

GRUPO 3

TREINOS LIVRES - 30 Minutos

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
14:30:00	CPA JvF14	SCP SF49	ESCD JvF16	AGC SF45
	CSJB JvF15	SCP SF50	ESCD JvF17	CSJB SF47
	GCM JvF20	SCP SF51	ESCD JvF18	SCP SF48
	PS JvF21			CDAEAO SF46
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
15:00:00	ESCD JvF16	AGC SF45	CPA JvF14	SCP SF49
	ESCD JvF17	CSJB SF47	CSJB JvF15	SCP SF50
	ESCD JvF18	SCP SF48	GCM JvF20	SCP SF51
		CDAEAO SF46	PS JvF21	

COMPETIÇÃO

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
15:35:00	CPA JvF14	SCP SF49	ESCD JvF16	AGC SF45
15:41:00	CSJB JvF15	SCP SF50	ESCD JvF17	CSJB SF47
15:47:00	GCM JvF20	SCP SF51	ESCD JvF18	SCP SF48
15:53:00	PS JvF21			CDAEAO SF46
15:59:00	ESCD JvF16	AGC SF45	CPA JvF14	
16:05:00	ESCD JvF17	CSJB SF47	CSJB JvF15	SCP SF49
16:11:00	ESCD JvF18	SCP SF48	GCM JvF20	SCP SF50
16:17:00		CDAEAO SF46	PS JvF21	SCP SF51

GRUPO 4

TREINOS LIVRES - 30 Minutos

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
16:30:00	STOS JvF22	CDAEAO SMx57	SCP JvF27	AGC SMx56
	SCS JvF23	STOS SMx58	SCP JvF28	SCP SMx59
	SCS JvF24	SCP SM53	SCP JvF29	AGC SM52
	SCP JvF25	SCP SM54	SCP JvF30	SCP SM55
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
17:00:00	SCP JvF27	AGC SMx56	STOS JvF22	CDAEAO SMx57
	SCP JvF28	SCP SMx59	SCS JvF23	STOS SMx58
	SCP JvF29	AGC SM52	SCS JvF24	SCP SM53
	SCP JvF30	SCP SM55	SCP JvF25	SCP SM54

COMPETIÇÃO

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
17:35:00	STOS JvF22	CDAEAO SMx57	SCP JvF27	AGC SMx56
17:41:00	SCS JvF23	STOS SMx58	SCP JvF28	SCP SMx59
17:47:00	SCS JvF24	SCP SM53	SCP JvF29	AGC SM52
17:53:00	SCP JvF25	SCP SM54	SCP JvF30	SCP SM55
17:59:00	SCP JvF27	AGC SMx56	STOS JvF22	CDAEAO SMx57
18:05:00	SCP JvF28	SCP SMx59	SCS JvF23	STOS SMx58
18:11:00	SCP JvF29	AGC SM52	SCS JvF24	SCP SM53
18:17:00	SCP JvF30	SCP SM55	SCP JvF25	SCP SM54

18h30 - Fim da Competição e Entrega de Prémios