

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Nº Referência: GA /2025	DATA: Almada, 11 de março de 2025
DESTINATÁRIOS: Associados e Clubes GAF	
ASSUNTO: Campeonato Territorial 1ª e 2ª Divisão e 1º Torneio do Tejo	

Exmos.(as). Senhores(as),

Vimos por este meio enviar as devidas informações referentes à realização do Campeonato Territorial de Ginástica Artística Feminina, para a qual chamamos a vossa atenção.

DATA: 15 e 16 de março de 2025

LOCAL: Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada” Alameda de Guerra
Junqueiro 35, 2810-075 Almada

Abertura do Recinto: 15 de março de 2025 – 08h45min; 16 de março de 2025 – 08h45min

Direção da competição: A definir

1 – Manuais e regulamentos:

Será aplicado o estipulado em:

- Manual FGP Ginástica Artística Feminina 2024/25
- Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade de Ginástica Artística Feminina em vigor na FGP.

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

2 – Recinto de competição:

A permanência no recinto de competição (pavilhão e ginásio de aquecimento) 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.

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



3 – Aquecimento e competição

O aquecimento geral será realizado no pavilhão de aquecimento exceto para os primeiros grupos do dia ou após a interrupção de almoço.

Todas as provas se desenrolam no formato Aquece-Faz.

Apenas poderão circular na zona de competição: juízes e membros autorizados para a captação de imagens (dentro da área reservada para o efeito).

Os treinadores sem ginastas em competição devem abandonar o recinto da prova.

Após o término do grupo em que a/o ginasta se insere, não é permitida a permanência na zona de aquecimento.

As músicas de solo devem ser enviadas para direcao@agds.pt via wetransfer até dia 13 de março às 17h00.

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 específico.

Poderá haver ajustamentos para mais tarde nas horas de início das provas, no entanto, estas não poderão começar antes da hora prevista nesta circular. 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 específico.

4 - Protestos

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

5 - 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.

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



6 – 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 direcao@agds.pt.

Melhores cumprimentos

A Direção da AGDS

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Clubes participantes:

ADL – ATENEU DESPORTIVO DE LEIRIA

CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CGE – ASSOCIAÇÃO CLUBE DE GINÁSTICA DE ÉVORA

CGF - CLUBE DE GINÁSTICA DE FÁTIMA

CGTN – CLUBE DE GINÁSTICA DE TORRES NOVAS

CLAC – CLUBE DE LAZER AVENTURA E COMPETIÇÃO ENTRONCAMENTO

CNA – CLUBE NÁUTICO DE ABRANTES

EGYM – ÉVORA GINÁSIO CLUBE

GCP – GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

GDAZ – GRUPO DESPORTIVO DA AZAMBUJA

LGC – LISBOA GINÁSIO CLUBE

URDZA – UNIÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA ZONA ALTA

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



CAMPEONATO TERRITORIAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA 1ª E 2ª DIVISÃO **TORNEIO TEJO – BASE, BENJAMINS E INFANTIS**

AGL, AGDS, AGS

DIA	PROVA	ESCALÃO	AQUECIMENTO GERAL	INÍCIO DA PROVA PREVISTO	FINAL PROVA PREVISTO
15/MAR	CAMPEONATO 1ª e 2ª DIVISÃO	1ª DIVISÃO	09H00 – 09H20	09h30	12h50 13h00*
		2ª DIVISÃO AGL	14H00 – 14H20	14h30	16h30*
		2ª DIVISÃO AGDL, AGDS, AGS	16H40 – 17H00	17h10	19h50*
	TORNEIO TEJO BASE	SENIORES	17H10 – 17H30	17h40	19h50*
16/MAR	TORNEIO TEJO BASE	JUVENIS 1 + JUNIORES	09H00 – 09H15	09h20	11h00 13H00*
	TORNEIO TEJO BASE + ENCONTRO BENJAMINS	JUVENIS 2 + BENJAMINS	11H00 – 11H15	11h20	13h00*
	TORNEIO TEJO BASE	INICIADAS 1 + INFANTIS 1	14H00 – 14H15	14h20	16h00 19H10*
		INICIADAS 2 + INFANTIS 2	16H00 – 15H55	15h55	17h35 19H10*
		INICIADAS 3 + INFANTIS 3	17H35 – 17H50	17h50	19h30 19H10*

*PREVISÃO ENTREGA DE PRÉMIOS

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 15/03/2025 - 9H00

1ª DIVISÃO

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Clara Araújo	GCP	INICIADAS	A1
2	Mª Margarida Henriques	GCP	JUVENIS	
3	Rita Botte	GCP	JUVENIS	
4	Benedita Rocha	GCP	JUVENIS	
5	Rita Videira	GCP	JUVENIS	
6	Alice Fernandes	LGC	INICIADAS	B1
7	Maria Pinto Ferreira	LGC	INICIADAS	
8	Carolina Adrega	LGC	JUVENIS	
9	Damiana Atnasheva	LGC	JUVENIS	
10	Inês Oliveira	LGC	JUVENIS	
11	Sahra Lona	LGC	JUVENIS	C1
12	Maria Pires	GCP	JUNIORES	
13	Helena Ribeiro	GCP	JUNIORES	
14	Mariana Machado	GCP	JUNIORES	
15	Beatriz Lapa	GCP	SENIORES	
16	Mª do Mar Fernandes	GCP	SENIORES	D1
17	Joana Louro	GCP	SENIORES	
18	Iara Ferreira	GCP	SENIORES ELITE	
19	Beatriz Cardoso	GCP	SENIORES	
20	Sarah Almeida	GCP	SENIORES	
21	Núria Emídio	GCP	JUNIORES ELITE	E1
22	Mariana Parente	GCP	SENIORES ELITE	
23	Maria Calisto	GCP	SENIORES ELITE	
24	Maria Menezes	GCP	SENIORES ELITE	
25	Joana Monteiro	GCP	SENIORES ELITE	
26	Laura Jesus	CGF	SENIORES	E1
27	Alice Malagueiro	CLAC	JUNIORES	
28	Ana Costa	LGC	JUNIORES	
29	Beatriz Correia	LGC	SENIORES	
30	Margarida Barreto	LGC	SENIORES	
31	Mariana Marianito	LGC	SENIORES ELITE	
32	Nicole Machado	LGC	SENIORES	

Aquecimento geral: 9h00-9h20

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO	PAUSA
9h30	A1	B1	C1	D1	E1
10h10	E1	A1	B1	C1	D1
10h50	D1	E1	A1	B1	C1
11h30	C1	D1	E1	A1	B1
12h10	B1	C1	D1	E1	A1

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 15/03/2025 - 14H00

2ª DIVISÃO - Lisboa

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Júlia Fagulha	GCP	INICIADAS	A2
2	Diana Uva	GCP	INICIADAS	
3	Kyara Santos	GCP	INICIADAS	
4	Amélie Confetti	GCP	INICIADAS	
5	Teresa Araújo	GCP	JUVENIS	
6	Martina Velasquez	GCP	JUVENIS	
7	Mia Alves	GCP	JUVENIS	
8	Ellie Nemtsov	LGC	INICIADAS	B2
9	Isabel de Almeida	LGC	INICIADAS	
10	Leonor Mendes	LGC	INICIADAS	
11	Diana Loureiro	LGC	INICIADAS	
12	Mª Mel Amaral	LGC	INICIADAS	
13	Pietra Santos	LGC	INICIADAS	
14	Yerusha Rai	LGC	INICIADAS	C2
15	Madalena Baptista	GCP	JUVENIS	
16	Marta Matos	GCP	JUVENIS	
17	Eduarda Oliveira	GCP	JUVENIS	
18	Sara Aguilar	GCP	SENIORES	
19	Rita Cardoso	GCP	SENIORES	
20	Catarina Camarate	GCP	SENIORES	D2
21	Ana Almeida	GCP	SENIORES	
22	Bethânia Zurzica	LGC	JUVENIS	
23	Beatriz Moreira	LGC	JUNIORES	
24	Leonor Dias	LGC	JUNIORES	
25	Sara Pinto Ferreira	LGC	JUNIORES	
26	Teresa Molinar	LGC	JUNIORES	
27	Matilde Fernandes	LGC	JUNIORES	
28	Sara Nunes	LGC	SENIORES	
29	Joana Contige	LGC	SENIORES	

Aquecimento geral: 14h00-14h20

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
14h30	A2	B2	C2	D2
15h00	B2	A2	D2	C2
15h30	C2	D2	A2	B2
16h00	D2	C2	B2	A2

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 15/03/2025 – 16H40

2ª DIVISÃO – Leiria, Santarém e Setúbal

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Diana Dinis	ADL	INICIADAS	A3
2	Júlia Negrão	ADL	INICIADAS	
3	Laura Negrão	ADL	INICIADAS	
4	Mª Inês Leal	ADL	JUVENIS	
5	Constança Morais	ADL	JUVENIS	
6	Mª João Correia	ADL	JUVENIS	
7	Filipa Menezes	ADL	SENIORES	
8	Dalila Pedro	UDRZA	JUNIORES	B3
9	Kayla Rosa	UDRZA	JUNIORES	
10	Maria Gameiro	UDRZA	JUNIORES	
11	Matilde Lopes	UDRZA	SENIORES	
12	Beatriz Calado	UDRZA	SENIORES	
13	Leonor Gouveia	UDRZA	SENIORES	
14	Riana Grecu	UDRZA	SENIORES	
15	Rita Zeferino	UDRZA	SENIORES	
16	Maria Leitão	CLAC	JUVENIS	C3
17	Beatriz Mendes	CLAC	SENIORES	
18	Maria Costa	CLAC	SENIORES	
19	Helena Biléu	CGTN	INICIADAS	
20	Madalena Sousa	CGTN	INICIADAS	
21	Mia Miele	CGTN	JUVENIS	
22	Madalena Martins	CGTN	JUNIORES	D3
23	Marta Melnyk	CGF	INICIADAS	
24	Victória Shyichuk	CGF	INICIADAS	
25	Matilde Cristina	CGF	JUVENIS	
26	Eva Oliveira	CGF	JUNIORES	
27	Lilou Barros	CGF	JUNIORES	
28	Matilde Silva	CGA	JUVENIS	E3
29	Clara Queluz	CGA	JUVENIS	
30	Nur Brito	CGA	JUVENIS	
32	Mariana Carvalho	CGA	JUNIORES	
33	Olívia Ribeiro	CGA	JUNIORES	
34	Madalena Rodrigues	CGA	JUNIORES	
35	Valéria Polido	CGA	SENIORES	
36	Sofia Gonçalves	CGA	SENIORES	
37	Maria Patrocínio	CGA	SENIORES	

Aquecimento geral: 16h40-17h00

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO	PAUSA
17h10	A1	B1	C1	D1	E1
17h40	E1	A1	B1	C1	D1
18h10	D1	E1	A1	B1	C1
18h40	C1	D1	E1	A1	B1
19h10	B1	C1	D1	E1	A1

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 15/03/2025 – 17h10

BASE – SENIORES

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Diana Gil	CNA	SENIORES	A4
2	Madalena Nunes	CNA	SENIORES	
3	Catarina Ferreira	CGA	SENIORES	
4	Inês Santos	CGA	SENIORES	
5	Joana Piteira	CGA	SENIORES	
6	Mariana Ribeiro	CGA	SENIORES	
7	Rita Sousa	CGA	SENIORES	
8	Inês Andrade	GCP	SENIORES	B4
9	Cayetana Rosa	GCP	SENIORES	
10	Inês Nobre	GCP	SENIORES	
11	Ana Carolina Santos	GCP	SENIORES	
12	Manuela Oliveira	GCP	SENIORES	
13	Maria Kachimbali	GCP	SENIORES	
14	Joana Vale	GDAZ	SENIORES	C4
20	Maria Vieira	CGE	SENIORES	
21	Isabel Cunha	CGE	SENIORES	
15	Lara Gervásio	EGYM	SENIORES	
16	Iara Casquinha	EGYM	SENIORES	
17	Sara Nascimento	EGYM	SENIORES	
18	Sarah Espada	EGYM	SENIORES	
19	Bárbara Minhó	EGYM	SENIORES	

Aquecimento Geral – 17h10 – 17h30

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
17h40	A4	B4	C4	
18h10		A4	B4	C4
18h40	C4		A4	B4
19h10	B4	C4		A4

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 9h00

BASE – JUVENIS 1

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
2	Yara Lopes	CGA	JUVENIS	A5
3	Mariana Afonso	CGA	JUVENIS	
4	Francisca Fernandes	CGA	JUVENIS	
5	Stella Carrilho	CGA	JUVENIS	
6	Mariana Jacomo	CGA	JUVENIS	
7	Jasmim Lourenço	CGA	JUVENIS	
8	Rita Henriques	CGA	JUVENIS	B5
9	Marta Belo	CGA	JUVENIS	
10	Beatriz Pereira	CGA	JUVENIS	
11	Inês Rosendo	CGA	JUVENIS	
12	Alice Souza	CGA	JUVENIS	
13	Maria Machado	CGA	JUVENIS	
14	Mª Catarina Valente	CGA	JUVENIS	C5
15	Marta Vieira	CGE	JUVENIS	
16	Luísa Lourenço	CGE	JUVENIS	
17	Nova Tredoux	CGTN	JUVENIS	
18	Leonor Corceiro	CGTN	JUVENIS	
19	Margarida Dias	CNA	JUVENIS	D5
20	Teresa Rei	EGYM	JUVENIS	
21	Matilde Braquinho	EGYM	JUVENIS	
22	Esperança Lombardo	EGYM	JUVENIS	
23	Madalena Colaço	EGYM	JUVENIS	
24	Mariana Carapito	EGYM	JUVENIS	
25	Jéssica Neves	EGYM	JUVENIS	

JUVENIS 1 E JUNIORES - Aquecimento geral: 9H00-9H15

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
9h20	A5/A6	B5/B6	C5/C6	D5/D6
9h40	D5/D6	A5/A6	B5/B6	C5/C6
10h00	C5/C6	D5/D6	A5/A6	B5/B6
10h20	B5/B6	C5/C6	D5/D6	A5/A6

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 9h00

BASE - JUNIORES

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Alice Pinhal	CGA	JUNIORES	A6
2	Madalena Ribeiro	CGA	JUNIORES	
3	Mariana Espinoza	CGA	JUNIORES	
4	Sara Batista	CGA	JUNIORES	
7	Mª Constança Lopes	CGTN	JUNIORES	
8	Mª do Mar Carvalho	EGYM	JUNIORES	B6
9	Madalena Castanho	EGYM	JUNIORES	
10	Margarida Fernandes	EGYM	JUNIORES	
11	Mª Rita Carvalho	EGYM	JUNIORES	
12	Margarida Sousa	EGYM	JUNIORES	
13	Carolina Vilhena	EGYM	JUNIORES	
14	Margarida Fortunado	EGYM	JUNIORES	
15	Catarina Rei	EGYM	JUNIORES	C6
16	Mª Teresa Esteves	EGYM	JUNIORES	
17	Raquel Pereira	EGYM	JUNIORES	
18	Margarida Pita	EGYM	JUNIORES	
19	Mariana Serrachino	EGYM	JUNIORES	
20	Lia Ferreira	GCP	JUNIORES	
21	Marta Videira	GCP	JUNIORES	
22	Mª Rita Antunes	GCP	JUNIORES	
23	Filipa Parente	GCP	JUNIORES	
24	Constança Ferreira	GCP	JUNIORES	D6
25	Maria Fonseca	GDAZ	JUNIORES	
26	Alice Matos	GDAZ	JUNIORES	
27	Alice Rodrigues	LGC	JUNIORES	
28	Inês Oliveira	CNA	JUNIORES	
29	Joana Silva	CNA	JUNIORES	
30	Rafaela Rodrigues	CNA	JUNIORES	

JUVENIS 1 E JUNIORES - Aquecimento geral: 9H00-9H15

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
9h20	A5/A6	B5/B6	C5/C6	D5/D6
9h40	D5/D6	A5/A6	B5/B6	C5/C6
10h00	C5/C6	D5/D6	A5/A6	B5/B6
10h20	B5/B6	C5/C6	D5/D6	A5/A6

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 11h00

BASE – JUVENIS 2

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
26	Flavia Gonzalez-Bueno	GCP	JUVENIS	A7
27	Catarina Rocha	GCP	JUVENIS	
28	Chloe Lucas	GCP	JUVENIS	
29	Constança Barreto	GCP	JUVENIS	
30	Francisca Pinto	GCP	JUVENIS	
31	Lorena Campos	GCP	JUVENIS	
32	Maria Pinto	GCP	JUVENIS	B7
33	Francisca Barroca	GCP	JUVENIS	
34	Joice Gomes	GDAZ	JUVENIS	
35	Alice Silva	GDAZ	JUVENIS	
36	Sofia Silva	GDAZ	JUVENIS	
37	Lígia Pereira	GDAZ	JUVENIS	C7
38	Joana Gomes	LGC	JUVENIS	
39	Matilde Alves	LGC	JUVENIS	
40	Marta Guerrinha	LGC	JUVENIS	
41	Sara Bandeira	LGC	JUVENIS	
42	Mariana Roque	LGC	JUVENIS	
43	Laura Loretta	LGC	JUVENIS	
44	Mª Inês Grilo	LGC	JUVENIS	
45	Madalena Izata	LGC	JUVENIS	C7
46	Anna Pallini Jurgens	LGC	JUVENIS	
47	Saphira Sobral	LGC	JUVENIS	
48	Antónia Njegosh	LGC	JUVENIS	
49	Melissa de Jesus	LGC	JUVENIS	
50	Clara Vale	LGC	JUVENIS	
51	Isabel Pinto	LGC	JUVENIS	

JUVENIS 2 E BENJAMINS - Aquecimento geral: 11H00-11H15

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
11h20	A7/A8	B7/B8	C7/C8	D7/D8
11h40	D7/D8	A7/A8	B7/B8	C7/C8
12h00	C7/C8	D7/D8	A7/A8	B7/B8
12h20	B7/B8	C7/C8	D7/D8	A7/A8

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 11H00

BENJAMINS

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Noa Antunes	CGA	BENJAMINS	A8
2	Camila Inglez	CGA	BENJAMINS	
3	Mafalda Pereira	CGA	BENJAMINS	
4	Pérola Tomás	CGA	BENJAMINS	
7	Joana Gonçalves	CGA	BENJAMINS	B8
8	Joana Candido	CGA	BENJAMINS	
9	Camila Regalado	CGA	BENJAMINS	
10	Inês Pinto	CGA	BENJAMINS	
11	Alice Mendes	CGA	BENJAMINS	C8
12	Clara Pejapes	GCP	BENJAMINS	
13	Francisca da Silva	GCP	BENJAMINS	
14	Leonor Cabral	GCP	BENJAMINS	
15	M ^ª Júlia Valente	GCP	BENJAMINS	
16	Mariah Gomes	GCP	BENJAMINS	
17	Zoé Relvão	GCP	BENJAMINS	D8
18	Mae Westerhof	CGA	BENJAMINS	
19	Magdalena Almeida	CGA	BENJAMINS	
20	Dana Senicheva	CGA	BENJAMINS	
22	Ana Gramada	LGC	BENJAMINS	

JUVENIS 2 E BENJAMINS - Aquecimento geral: 11H00-11H15

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
11h20	A7/A8	B7/B8	C7/C8	D7/D8
11h40	D7/D8	A7/A8	B7/B8	C7/C8
12h00	C7/C8	D7/D8	A7/A8	B7/B8
12h20	B7/B8	C7/C8	D7/D8	A7/A8

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 14H00

INICIADAS 1

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Madalena Pereira	EGYM	INICIADAS	A9
2	Alice Maçanita	EGYM	INICIADAS	
3	Mª da Paz Gonçalves	EGYM	INICIADAS	
4	Margarida Gato	EGYM	INICIADAS	
5	Mariana Machado	EGYM	INICIADAS	
6	Carminho Grilo	GCP	INICIADAS	B9
7	Mª Teresa Gonçalves	GCP	INICIADAS	
8	Mª Clara Duarte	GCP	INICIADAS	
9	Mª Madalena Relvas	GCP	INICIADAS	
10	Leonor Caeiro	CGE	INICIADAS	C9
11	Inês Sousa	EGYM	INICIADAS	
12	Filipa Carvalho	EGYM	INICIADAS	
13	Margarida Mourão	EGYM	INICIADAS	
14	Inês Cambim	EGYM	INICIADAS	
15	Caetana Leão	EGYM	INICIADAS	
16	Matilde Ramos	GDAZ	INICIADAS	
17	Alice Nobre	GDAZ	INICIADAS	D9
18	Laura Moreira	LGC	INICIADAS	
19	Noa Castelo Lopez	LGC	INICIADAS	
20	Isabel d'Almeida	LGC	INICIADAS	
21	Alice Martins	LGC	INICIADAS	
22	Michelle Lisina	LGC	INICIADAS	
23	Amara Starghill	LGC	INICIADAS	

INICIADAS 1 e INFANTIS 1 - Aquecimento geral: 14H00-14H15

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
14H20	A9/A10	B9/B10	C9/B10	D9/D10
14H40	D9/D10	A9/A10	B9/B10	C7/B8
15H00	C7/B8	D9/D10	A9/A10	B9/B10
15H20	B9/B10	C7/B8	D9/D10	A9/A10

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 14h00

INFANTIS 1

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
1	Carolina Valente	CGA	INFANTIS	A10
2	Isabella Regalado	CGA	INFANTIS	
3	Leonor Carreira	CGA	INFANTIS	
4	Teresa Queluz	CGA	INFANTIS	
5	Eva Dethier	CGA	INFANTIS	
22	Sofia Manghi	CGE	INFANTIS	B10
6	Camila Gomez	GCP	INFANTIS	
7	Julie Bouat	GCP	INFANTIS	
8	Luísa Cabral	GCP	INFANTIS	
9	Margarida Henriques	GCP	INFANTIS	
10	Mª Margarida Relvas	GCP	INFANTIS	C10
11	Sol Duarte	GCP	INFANTIS	
12	Diana Mendes	CGA	INFANTIS	
13	Constança Sousa	CGA	INFANTIS	
14	Sofia Fevereiro	CGA	INFANTIS	
15	Camila Capitão	CGA	INFANTIS	D10
16	Carmo Bilé	CGA	INFANTIS	
17	Aruna Dzeric	GCP	INFANTIS	
18	Inês Vital	GCP	INFANTIS	
19	Alice Forjaz	GCP	INFANTIS	
20	Mª Amélia França	GCP	INFANTIS	D10
21	Mya Karsenty	GCP	INFANTIS	

INICIADAS 1 e INFANTIS 1 - Aquecimento geral: 14H00-14H15

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
14H20	A9/A10	B9/B10	C9/B10	D9/D10
14H40	D9/D10	A9/A10	B9/B10	C7/B8
15H00	C7/B8	D9/D10	A9/A10	B9/B10
15H20	B9/B10	C7/B8	D9/D10	A9/A10

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 15h50

INICIADAS 2

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
24	Francisca Carioca	GCP	INICIADAS	A11
25	Marion Duarte	GCP	INICIADAS	
26	Mia Benamou-Laurent	GCP	INICIADAS	
27	Nicole Campos	GCP	INICIADAS	
28	Mariana Francisco	GCP	INICIADAS	
29	Maria Pestana	GCP	INICIADAS	
30	Alice Lona	LGC	INICIADAS	B11
73	Alice Top	LGC	INICIADAS	
31	Carolina Morbey	LGC	INICIADAS	
32	Teresa Espírito Santo	LGC	INICIADAS	
33	Alice Alves	LGC	INICIADAS	
34	Mª Eduarda Alvim	LGC	INICIADAS	C11
35	Madalena Campos	CGTN	INICIADAS	
36	Madalena Silva	CGTN	INICIADAS	
37	Nicole Esteves	CGA	INICIADAS	
38	Francisca Martins	CGA	INICIADAS	
39	Isabele Martins	CGA	INICIADAS	
40	Laura Faias	CGA	INICIADAS	D11
41	Leonor Salta	CGA	INICIADAS	
42	Leonor Travassos	CGA	INICIADAS	
43	Mariana Rodrigues	CGA	INICIADAS	
44	Mariana Sousa	CGA	INICIADAS	
45	Noa Rodrigues	CGA	INICIADAS	
46	Olívia Bernardo	CGA	INICIADAS	

INICIADAS 2 e INFANTIS 2 - Aquecimento geral: 15h50-16h05

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
16h10	A11/A12	B11/B12	C12/C12	D11/D12
16h30	D11/D12	A11/A12	B11/B12	C12/C12
15h50	C12/C12	D11/D12	A11/A12	B11/B12
17h10	B11/B12	C12/C12	D11/D12	A11/A12

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 15h50

INFANTIS 2

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
22	Lara Santos	CGA	INFANTIS	A12
23	Leonor Gonçalves	CGA	INFANTIS	
24	Helena Nunes	CGA	INFANTIS	
25	Margarida Lapa	CGA	INFANTIS	
26	Beatriz Costa	CGA	INFANTIS	
28	Maria Caeiro	LGC	INFANTIS	B12
29	Sofia Alves	LGC	INFANTIS	
30	Salomé Batista	LGC	INFANTIS	
31	Carolina dos Santos	LGC	INFANTIS	
32	Inês Vicente	LGC	INFANTIS	
33	Samira Barreiros	LGC	INFANTIS	C12
34	Madalena Bandeira	LGC	INFANTIS	
35	M ^ª Ivone Pires	LGC	INFANTIS	
36	Beatriz Velez	EGYM	INFANTIS	
37	Alice Carvalho	EGYM	INFANTIS	
38	Rosarinho Nifo	GCP	INFANTIS	D12
39	Teresa Amaral	GCP	INFANTIS	
40	Teresa Antunes	GCP	INFANTIS	
41	Vitória Trigueiro	GCP	INFANTIS	
42	Irina Carmo	GCP	INFANTIS	
43	Ava Martins	GCP	INFANTIS	

INICIADAS 2 e INFANTIS 2 - Aquecimento geral: 15h50-16h05

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
16h10	A11/A12	B11/B12	C12/C12	D11/D12
16h30	D11/D12	A11/A12	B11/B12	C12/C12
15h50	C12/C12	D11/D12	A11/A12	B11/B12
17h10	B11/B12	C12/C12	D11/D12	A11/A12

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 17H30

INICIADAS 3

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
47	Leonor Calado	GCP	INICIADAS	A
48	Chloe Lima	GCP	INICIADAS	
49	Maria Antunes	GCP	INICIADAS	
50	Frederica Monteiro	GCP	INICIADAS	
51	Victória Antunes	GCP	INICIADAS	
52	M ^ª Francisca Coutinho	GCP	INICIADAS	
53	Íris Ribeiro	GCP	INICIADAS	
54	Filipa Carvalho	EGYM	INICIADAS	B
55	Margarida Mourão	EGYM	INICIADAS	
56	Inês Cambim	EGYM	INICIADAS	
57	Caetana Leão	EGYM	INICIADAS	
27	Teresa Alves	CGA	INICIADAS	C
58	Thalia Dethier	CGA	INICIADAS	
59	M ^ª Beatriz Silva	CGA	INICIADAS	
60	Teresa Louro	CGA	INICIADAS	
61	Salomé Fernandes	CGA	INICIADAS	
62	Leonor Pena	CGA	INICIADAS	
63	Rita Páscoa	CGA	INICIADAS	
64	Constança Freitas	CGA	INICIADAS	D
65	Beatriz Freire	CGA	INICIADAS	
66	Giovanna Nascimento	CGA	INICIADAS	
67	M ^ª Inês Santos	CGA	INICIADAS	
68	Paloma Polido	CGA	INICIADAS	
69	Joana Gorgulho	CGA	INICIADAS	
70	Eva Santos	CGA	INICIADAS	
71	Kendall Evangelista	CGA	INICIADAS	
72	Leonor Serrano	CGA	INICIADAS	

INICIADAS 3 e INFANTIS 3 Aquecimento geral: 17h30-17h45

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
17h50	A11/A12	B11/B12	C12/C12	D11/D12
18h10	D11/D12	A11/A12	B11/B12	C12/C12
18h30	C12/C12	D11/D12	A11/A12	B11/B12
18h50	B11/B12	C12/C12	D11/D12	A11/A12

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Dia: 16/03/2025 – 17H30

INFANTIS 3

N.º	Nome	Clube	Escalão	Grupo
45	Maria Francisco	LGC	INFANTIS	A
46	Clotilde Prata	LGC	INFANTIS	
47	Rosarinho Lameiro	LGC	INFANTIS	
48	Matilde Oliveira	LGC	INFANTIS	
49	Catarina Matos	LGC	INFANTIS	
50	Mª João Alvim	LGC	INFANTIS	
51	Rita Henriques	GCP	INFANTIS	B
52	Carolina Uva	GCP	INFANTIS	
53	Frederica Uva	GCP	INFANTIS	
54	Flavia Dumaresq	GCP	INFANTIS	
55	Lúisa Ramalho	GCP	INFANTIS	
56	Lúisa Serrano	GCP	INFANTIS	C
57	Mª do Carmo Vítor	GCP	INFANTIS	
58	Mariana Brito	GCP	INFANTIS	
59	Marta Petrucci	GCP	INFANTIS	
60	Clara Barata	LGC	INFANTIS	D
61	Alice Mendes	LGC	INFANTIS	
62	Isabel Ribeiro	LGC	INFANTIS	
63	Teresa Rebelo	LGC	INFANTIS	
64	Mª do Carmo Pombeiro	LGC	INFANTIS	

INICIADAS 3 e INFANTIS 3 Aquecimento geral: 17h30-17h45

HORÁRIO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
17h50	A11/A12	B11/B12	C12/C12	D11/D12
18h10	D11/D12	A11/A12	B11/B12	C12/C12
18h30	C12/C12	D11/D12	A11/A12	B11/B12
18h50	B11/B12	C12/C12	D11/D12	A11/A12