

CIRCULAR Nº 11/2023

Lisboa, 06/02/2023

**Assunto:** Oeiras Cup 2023 - Ginástica Aeróbica

**Distribuição:** FGP e clubes inscritos

Exmos. Senhores,

A Associação de Ginástica de Lisboa, envia as informações e a Ordem de Passagem relativas à competição em epígrafe.

**Competição:** Oeiras Cup 2023 - Ginástica Aeróbica

**Data:** 18/02/2023

**Local:** Pavilhão Celorico Moreira, (Av. Bombeiros Voluntários de Algés, 75, Algés, Oeiras)

**Direção de competição:** Tânia Mendes

### 1. Informações Complementares

- Após acreditação devem dirigir-se aos balneários, para deixar as coisas;
- De seguida, irão para o espaço de aquecimento articular;
- Quando chamados para o recinto de prova, os ginastas deverão dirigir-se ao local de prova.
- Após finalizar a sua prova, deverão passar pelos balneários, para levantar as suas coisas, e dirigirem-se para a bancada.

### 2. Música

Serão aceites as músicas transferidas em formato mp3.

Todas as músicas têm de dar entrada na AGL, até às 17h00 de dia **15/02/2023**, transferidas por “WeTransfer”, exclusivamente, para o mail [inscricoes@aglisboa.pt](mailto:inscricoes@aglisboa.pt)

As músicas têm que estar **devidamente identificadas, clube e ginastas e nr de passagem (56\_SEN\_IF\_SaraSILVA\_HPJ – Nº\_ESC\_CAT\_NOME\_CLUBE)**.

Por segurança os clubes também têm de ser portadores das músicas em suporte digital (pen drive).

### 3. Manuais e regulamentos

Será aplicado o estipulado em:

- Manual Técnico Aeróbica AGL 2023
- Manual FGP Ginástica Aeróbica 2023
- Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade de Ginástica Aeróbica em vigor na FGP
- **Em casos omissos a AGL deliberará sobre as medidas a tomar.**

### 4. Recinto de competição

A permanência no recinto de competição (pavilhão e espaço 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), Juizes e Dirigentes, filiados na FGP, na presente época.

### **5. Emblemas nos fatos de competição**

É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional, mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas no CIP sobre vestuário inadequado. Cada ginasta deve utilizar o emblema do seu clube no seu fato de competição, de acordo com as normas FGP em vigor.

### **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. Todos os ginastas participam nas cerimónias protocolares.

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

A DIREÇÃO

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
	12:00	<b>ABERTURA DO RECINTO</b>					
	13.00	<b>AQUECIMENTO- INF, INI E JUV BASE</b>					
1	14.00	Base	TR INI	1	GDUC	GDUC A	Matilde Antunes/Maria Lopes/Camila Lopes
2	14.03	Base	TR INI	2	A4G		Lucas/Abrantes/ Rodrigues
3	14.06	Base	TR INI	3	GDUC		Maria Matias/Joana Alinho/Sara Taveira
4	14.09	Base	TR INI	4	URD	URD B	Ana Lotto/M <sup>ª</sup> Francisca Sobral/Cloé
5	14.12	Base	IF INI	1	URD		Carolina Cassamo
6	14.15	Base	IF INI	2	AGDM	AGDM A	Rita Mendes
7	14.18	Base	IF INI	3	URD		Lara Lourenço
8	14.21	Base	IF INI	3	A4G		Constança Rodrigues
9	14.24	Base	GR INI	1	ABGC	ABGC A	Santos/Palma/Mendes/Carreteiro/Almeida
10	14.27	Base	GR INI	2	URD	URD B	Antunes/Mota/Teresa/Sobral/Henriques
11	14.30	Base	GR INI	3	GDUC		Lopes/Lopes/Matias/Alinho/Taveira
12	14.33	Base	GR INF	1	URD		Galrito/ Batista/Antunes/Geada/ Curtinha
13	14.36	Base	IF INF	1	GDUC		Rosa Inácio
13	14.36	Base	IF INF		URD		Carolina Geada
14	14.39	Base	IF INF	2	URD		Carolina Antunes
15	14.42	Base	IF INF		URD		Carlota Batista
16	14.45	Base	IF INF	3	URD		Inês Galrito
17	14.48	Base	IF INF		URD		Luísa Curtinha
18	14.51	Base	P INF	1	URD		Batista/Curtinha
19	14.54	Base	TR INF	1	URD		Galrito/Geada/Antunes
20	14.57	Base	GR JUV	1	URD		Sousa/Curtinha/Cassamo/Mota/Lopes
21	15.00	Base	IF JUV	1	A4G		Angelica Yanenko
22	15.03	Base	IF JUV	2	ABGC		Joana Alves
23	15.06	Base	IF JUV	3	AGDM		Ana Garcia
24	15.09	Base	IF JUV	4	ABGC		Leanna Caetano

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
25	15.12	Base	IF JUV	5	A4G		Mª Beatriz Almeida
26	15.15	Base	IF JUV	6	AGDM		Diana Gonçalves
27	15.18	Base	IF JUV	7	ABGC		Leonor Iria
28	15.21	Base	IF JUV	8	URD	URD B	Sara Sousa
29	15.23	Base	IF JUV	9	ABGC	ABGC A	Sarah Alves
30	15.26	Base	IF JUV	10	A4G		Anita Franco
31	15.29	Base	IF JUV	11	URD		Francisca Lopes
32	15.32	Base	IF JUV	12	A4G		Filipa Cruz
	<b>15.35</b>	<b>INTERVALO</b>					
		<b>AQUECIMENTO NA ÁREA</b>			<b>BASE- JUV/JUNIORES</b>		
30	16.00		TR JUV	1	ABGC	ABGC A	Alves/Neves/Alves
31	16.03	Base	TR JUV	2	URD	URD A	Lopes/Brito/Mota
32	16.06	Base	TR JUV	3	AGDM	AGDM A	Mendes/Garcia/Gonçalves
33	16.09	Base	TR JUV	4	A4G		Almeida/Cruz/Yanenko
34	16.12	Base	IF JUN	1	ABGC		Matilde Libório
35	16.15	Base	IF JUN	2	GDUC	GDUC A	Leonor Quintas
36	16.18	Base	IF JUN	3	ABGC	ABGC A	Rita Neves
37	16.21	Base	IF JUN	4	AGDM	AGDM A	Maria Belchior
38	16.24	Base	IF JUN	5	CUAB		Carolina Moreira
39	16.27	Base	P JUN	1	AGDM	AGDM A	Mª Francisca Luz/Raissa Fabiano
40	16.30	Base	P JUN	2	GDUC		Erica Gomes / Luana Santos
41	16.33	Base	P JUV	1	URD		Sara Canha/Carolina Cassamo
42	16.36	Base	P JUV	2	GDUC	GDUC A	Stefanie Varela / Ellen Carvalho
43	16.39	Base	P JUV	3	URD	URD A	Rafaela Brito/ Francisca Lopes
44	16.42	Base	TR JUN	1	URD	URD B	Curtinha/Canha/Sousa
45	16.45	Base	TR JUN	2	URD	URD A	Santos/Almeida/Borrego
46	16.48	Base	GR JUN	1	GDUC	GDUC A	Quintas/Gomes/Varela/Carvalho/Santos

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
47	16.51	Base	IF SEN	1	AGDM		Joana Ricardo
48	16.54	Base	AD	1	URD	URD A	Nsué/Mota/Brito/Morais/Cassamo/Achando
	<b>16.55</b>						<b>INTERVALO</b> <b>AQUECIMENTO NA ÁREA DA 1ª DIVISÃO</b>
	<b>16.55</b>						<b>AQUECIMENTO na Área 1ª div</b>
47	17.15	1ª	IF INI	1	AGCM		Iara Costa
48	17.18	1ª	IF INI	1	URD		Matilde Achando
49	17.21	1ª	IF INI	2	AGCM		Carolina Páscoa
50	17.24	1ª	IF INI	3	URD		Mariana Nsué
51	17.27	1ª	IF INI	4	URD		Carmo Mota
52	17.30	1ª	IF INI	5	A4G	A4G A	Beatriz Lucas
53	17.33	1ª	IF INI	6	URD		Inês Brito
54	17.36	1ª	IF INI		AGCM		Ivana Costa
55	17.39	1ª	IF INI	7	URD		Constança Morais
56	17.42	1ª	IF JUV	1	A4G		Mª Francisca Sucena
57	17.45	1ª	IF JUV	2	AGCM		Ilinca Dabija
58	17.48	1ª	IF JUV	3	A4G		Mafalda Balreira
59	17.51	1ª	IF JUV	4	URD	URD A	Rafaela Brito
60	17.54	1ª	IF JUV	5	A4G	A4G A	Ana Beatriz Sousa
61	17.57		IF JUV	6	URD		Matilde Borrego
62	18.00	1ª	TR INI	1	URD	URD A	Mota/Brito/Nsué
63	18.03	1ª	TR INI	2	AGCM		Páscoa/Costa/Costa
64	18.06	1ª	TR JUV	1	A4G		Sousa/Balreira/Sucena
65	18.09	1ª	IF JUN	1	AGCM		Ana Rita Martins
66	18.12	1ª	IF JUN	2	ABGC		Leonie Brito
67	18.15	1ª	IF JUN	3	URD	URD A	Nádia Almeida

Nº	Hora	Div	Cat.		Clube	Equipa	
68	18.18	1ª	IF JUN	4	AGCM		Leonor Faria
69	18.21	1ª	IF JUN	5	URD		Mª Rita Santos
70	18.24	Elite	IF JUN		A4G		Diana Formiga
71	18.27	Elite	IF JUN		A4G		Matilde Silvestre
72	18.30	Elite	IM JUN	1	A4G	A4G A	Quirilo Yanenko
73	18.33	1ª	GR INI	1	URD	URD A	Morais/Brito/Nsué/Achando/Mota
	<b>18.36</b>						<b>INTERVALO</b> <b>AQUECIMENTO NA ÁREA JUNIORES/SENIORES</b>
74	18.50	ELITE	PM JUN	1	A4G		Yanenko/Sivestre
75	18,53	Elite	TR JUN	1	A4G	A4G A	Duarte/Formiga/Oliveira
76	18.56	1ª	IF SEN	1	AGCM		Maria Soares
77	18.59	1ª	IF SEN	2	ABGC		Inês Santos
78	19.02	Elite	IF SEN	1	URD		Tânia Almeida
79	19.05	Elite	IM SEN	1	CUAB		Diogo Soares
80	19.08	1º	GR JUN		A4G		Yanenko/Silvestre/Duarte/Formiga/Oliveira
	<b>19.20</b>	<b>CERIMÓNIA DE ENTREGA DE MEDALHAS E TAÇA</b>					