

Circular nº 004/2024

Lisboa, 18/01/2024

DISTRIBUIÇÃO: FGP e Clubes

ASSUNTO: Torneio de Micro Teamgym

Data: Sábado, 27 janeiro 2024

Local: Colégio S. João de Brito

Direção de competição: Ana Vitória Silva

Programa de Competição

Sábado - 27 de janeiro de 2024 – Micro Teamgym Desenvolvimento (Manhã)

8h00 – Abertura do Recinto

9h30 – Início da Competição

11h40 – Cerimónia e Entrega de Prémios

Sábado - 27 de janeiro de 2024 – Micro Teamgym (Tarde) – Grupo 1

12h00 – Início dos Treinos

13h10 – Início da Competição

16h00 – Cerimónia e Entrega de Prémios

Sábado - 27 de janeiro de 2024 – Micro Teamgym (Tarde) – Grupo 2

16h30 – Início dos Treinos

17h20 – Início da Competição

20h00 – 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 – 2023/2024
- 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 que ser enviadas por e-mail para teamgym.agl@gmail.com obrigatoriamente até às **17h00 do dia 22 de janeiro**, 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 (4 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.

Protestos

O procedimento segue o estipulado no Regulamento de Competições/Eventos da AGL Época 2023/2024.

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

Torneio de Micro Teamgym – DESENVOLVIMENTO - Equipas

CM INF F D1	Inês Teives
	Mariana Mamede
	Alice Leite

SCP INF F D2	Margarida Falcão
	Maria Francisca Prayce
	Carlota Rebola
	Madalena Neves

CPN INI F D3	Matilde Henriques
	Niara Rajani
	Ishani Kakoo
	Inês Sol

CPN INI F D4	Alice Duarte
	Madalena Henriques
	M ^a Vitória Maurício
	Leonor Rodrigues

CPN INI F D5	Bruna Matos
	Emilia Figueiredo
	Leonor Costa

CPN INI F D6	Constança Carvalho
	Kiriana Neto
	Madalena Silva
	Matilde Pereira

CM INI F D7	Madalena Loução
	Laura Freitas
	Margarida Martins
	Alice Leal

CSJB INI F D8	M ^a da Luz Ribeiro
	M ^a Leonor Almada
	Teresa Sousa
	Victória Lucena
	M ^a do Mar Canela

CSJB INI F D9	Frederica Vieira
	M ^a Rita Carrolo
	Francisca Leitão
	Joana Silva

ECH INI F D10	Mariana Gonçalves
	Diana Passos
	Matilde Luis
	Violeta Lázaro

SCP INI F D11	Inês Oitavem
	Maria Oitavem
	Maria Costa
	Marta Fernandes

CM JUV F D12	Matilde Salgado
	Inês Campos
	Mafalda Borges
	Mayra Alves

CM JUV F D13	Madalena Fernandes
	Leonor Castanheira
	Carolina Gonçalves
	Maria Beatriz Câmara

CSJB JUV F D14	Luisa Fontes
	Madalena Henriques
	Catarina Sousa
	Matilde Baptista
	Leonor Dias

ECH JUV Mx D15	Mafalda Agostinho
	Anusca Duarte
	Inês Gomes
	Francisco Varela

PS JUV Mx D16	Guilherme César
	Gabriel Sousa
	Francisco Vicente
	Matilde Coroado
	Rita Pereira

COL JUN F D17	Inês Martinho
	Marta Martins
	Maria Torres
	M ^a Clara Amaral

CDAEAO JUN Mx D18	Inês Garcia
	Rodrigo Sequeira
	Martim Almeida

Horários

Rotação 1

AQUECIMENTO EM APARELHO - 4 minutos				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:00:00	CSJB INI F D8	CM INF F D1	CPN INI F D3	CM JUV F D12
	CSJB INI F D9	SCP INF F D2	CPN INI F D4	CM JUV F D13
COMPETIÇÃO				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:05:00	CSJB INI F D8	CM INF F D1	CPN INI F D3	CM JUV F D12
10:09:00	CSJB INI F D9	SCP INF F D2	CPN INI F D4	CM JUV F D13

AQUECIMENTO EM APARELHO - 4 minutos				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:15:00	ECH INI F D10	COL JUN F D17	CPN INI F D5	PS JUV Mx D16
	CM INI F D7	CDAEAO JUN Mx D18	CPN INI F D6	ECH JUV Mx D15
	SCP INI F D11			CSJB JUV F D14
COMPETIÇÃO				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:20:00	ECH INI F D10	COL JUN F D17	CPN INI F D5	PS JUV Mx D16
10:24:00	CM INI F D7	CDAEAO JUN Mx D18	CPN INI F D6	ECH JUV Mx D15
10:28:00	SCP INI F D11			CSJB JUV F D14

Rotação 2

AQUECIMENTO EM APARELHO - 4 minutos				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:35:00	CPN INI F D3	CM JUV F D12	CSJB INI F D8	CM INF F D1
	CPN INI F D4	CM JUV F D13	CSJB INI F D9	SCP INF F D2
COMPETIÇÃO				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:40:00	CPN INI F D3	CM JUV F D12	CSJB INI F D8	CM INF F D1
10:44:00	CPN INI F D4	CM JUV F D13	CSJB INI F D9	SCP INF F D2

AQUECIMENTO EM APARELHO - 4 minutos				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:50:00	CPN INI F D5	PS JUV Mx D16	ECH INI F D10	COL JUN F D17
	CPN INI F D6	ECH JUV Mx D15	CM INI F D7	CDAEAO JUN Mx D18
		CSJB JUV F D14	SCP INI F D11	
COMPETIÇÃO				
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
10:55:00	CPN INI F D5	PS JUV Mx D16	ECH INI F D10	COL JUN F D17
10:59:00	CPN INI F D6	ECH JUV Mx D15	CM INI F D7	CDAEAO JUN Mx D18
11:03:00		CSJB JUV F D14	SCP INI F D11	

11h15 - Fim da Competição e Entrega de Diplomas

Torneio de Micro Teamgym - Equipas

ESGC IF1	Luísa Almeida
	Carlota Gonçalves
	Luísa Lima
	Vera Pinto
	Pureza Albino

ESGC IF2	Mariana Franco
	Mariana Chaves
	Luísa Salgado
	Maria Clara Albergaria

ISK IF3	Maria Aparício
	Maria Rita Monteiro
	Matilde Vinagre
	Mariana Laço

ISK IF4	Maria Isabel Jesus
	Teresa Cacheirinha
	Maria do Carmo Ladeira

PS IF5	Clara Silva
	Bárbara Bimbarra
	Ana Diogo
	Margarida Baltasar

SCP IF6	Concha Pereira
	Leonor Dias
	Matilde Pinto
	Catarina Negrinho

SCP IF7	Benedita Fragoso
	Leonor Amaro
	Leonor Chambel

SCP IF8	Carminho Branco
	Francisca Guterres
	Mariana Rebelo
	M ^a Rita Mila

SCP IF9	Carlta Macedo
	Leonor Ferreira
	Carolina C. Pereira
	Carolina B. Pereira
	Margarida Gouveia

SCP IF10	Matilde Castro
	Joana Dias
	Catarina Martins
	Catarina Jarêgo

SCP IM 11	Miguel Pedro
	Djayson Sanchos
	João Duarte
	Lucas Wambecq
	Rodrigo Wellenkamp
	Tomás Oliveira

ISK IMx12	Carlos Silva
	César Albergaria
	Margarida Pinto
	Carolina Cadete

ISK IMx13	Maria do Carmo Abreu
	Vicente Abreu
	Vasco Sadio
	Martim Rosário
	Pilar Sousa
	Catarina França

COL JvF14	Lara Fernandes
	Matilde Firmo
	Clarice Silva
	Juliana Ribeiro

CSJB JvF15	Diana Abreu
	Mafalda Mendes
	Marta Franca
	Teresa Silva

CSJB JvF16	Catarina Machado
	Leonor Lopes
	Margarida Tavares
	Leonor Graça

CSJB JvF17	M ^a Leonor Mendonça
	Leonor Correia
	Isabel Fontes
	Maria Figueiredo
	Marta Crujeira
	Madalena Rodrigues

ESGC JvF18	Maria Cruz Almeida
	Teresa Almeida
	Carmo Sousa
	Francisca Carvalho

ESGC JvF19	Carlota Abreu
	Margarida Macedo
	Maria Costa Almeida
	M ^a Luisa Van Zeller

ESGC JvF20	Marta Caldeira
	Pilar Henriques
	Leonor Barreto
	Ana Silva

PS JvF21	Daniela Neves
	Matilde Regueiró
	Íris Robalo

SCP JvF23	Beatriz Pinto
	Carlota Oliveira
	Mariana Pinto
	Maria Marouço

SCP JvF25	Carminho Pina
	Daniela Costa
	Madalena Ferreira
	M ^a Mafalda Carvalho

CSJB JvM27	Vasco Fernandes
	Francisco Oliveira
	Martim Ferreira
	Martinho Mendes
	Francisco Pombo

CDAEAO JF29	Mafalda Penedo
	Beatriz Couto
	Raquel Nunes

ISK JF31	Filipa Grande
	Patrícia Dias
	Leonor Cabaceira
	Mariana Carriço

PS JF33	Carolina Caldas
	Matilde Ferreira
	Sara Santos
	Ana Santos

SCP JF35	Inês Furtado
	Inês Martins
	M ^a Leonor Rocha
	Margarida Sousa
	Matilde Afonso

SCP JvF22	Catarina Marques
	Madalena Lousada
	Marta Calha
	Nicole Nobre

SCP JvF24	Bárbara Borreicho
	Joana Dorta
	Sara Dias
	Iris Silveira
	M ^a Leonor Oliveira

SCP JvF26	Teresa Alves
	Ana Neves
	Margarida Marques
	Diana Serra

SCP JvM28	Lucas Cavaquinha
	Manuel Costa
	Rodrigo Martins
	Tomás Luís

CDAEAO JF30	Beatriz Ramalho
	Rita Pereira
	Margarida Sequeira

ISK JF32	Diana Lopes
	Camila Sousa
	Maria Vieira
	Teresa Lucas

SCP JF34	Carolina Moreira
	Catarina Carvalho
	Sara Oliveira
	Petra Moreiras
	Vera Pinto

SCP JM36	Duarte Costa
	Francisco Jorge
	Francisco Martins
	Pedro Reis
	Victor Neto

AGC SF37	Leonor Nunes
	Mafalda Nave
	Maria Alves
	Ana Biltes
	Tatiana Li

SCP SF39	Ariana Carvalho
	Catarina Pedrosa
	Leonor David
	Carolina Dias
	Sara Fock

SCP SF41	Inês Cerdeira
	Joana Correia
	Maria Barreto
	Maria Lourenço
	Marta Abrunhosa
	Marta Neves

AGC SM43	André Teixeira
	Miguel Simões
	Tiago Neiva
	Tito Teixeira

SCP SM45	João Bola
	Filipe Henriques
	Bruno Simões
	Afonso Rodrigues
	João Salgueiro
	Vasco Câmara

AGC SMx47	Luís Teixeira
	Miguel Albuquerque
	Sofia Ferreirinha
	Benedita Trindade
	Maria Morais
	Teresa Machado

SCP SMx49	Bruna Li
	João Silva
	Mariana Araújo
	Rodrigo Coelho

ESGC SF38	Joana Leitão
	Matilde Fernandes
	M ^a do Carmo Coelho
	M ^a do Rosário Gonçalves
	Mariana Couto

SCP SF40	Mariana Silva
	Matilde Martins
	Zoe Stolberg
	Gabriela Lourenço
	Maria Perez
	Marta Silva

SCP SF42	Bruna Silva
	Inês Moutinho
	Kenya Dorweiler
	Madalena Gonçalves
	Mafalda Correia
	Mariana Ferreira

CDAEAO SM44	Guilherme Silva
	Miguel Farinha
	Miguel Fernandes

SCP SM46	Duarte Anastácio
	Manuel Oliveira
	Pedro Costa
	Rodrigo Marouço

CSJB SMx48	Alexandre Mendes
	João Paiva
	Inês Martins da Silva
	M ^a Leonor Machado
	Simone Noronha
	Matilde Simões

SCP SMx50	Cristina Moreira
	Diogo Silva
	Diogo Tarré
	Madalena Luzia
	Marta Correia
	Tiago Pires

Horários

GRUPO 1

TREINOS LIVRES - 30 Minutos

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
12:00:00	SCP JvF22	CDAEAO JF29	COL JvF14	SCP SF41
	SCP JvF23	CDAEAO JF30	ESGC JvF18	SCP SF42
	SCP JvF24	ISK JF31	ESGC JvF19	AGC SF37
	SCP JvF25	ISK JF32	ESGC JvF20	
	SCP JvF26		PS JvF21	
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
12:30:00	COL JvF14	SCP SF41	SCP JvF22	CDAEAO JF29
	ESGC JvF18	SCP SF42	SCP JvF23	CDAEAO JF30
	ESGC JvF19	AGC SF37	SCP JvF24	ISK JF31
	ESGC JvF20		SCP JvF25	ISK JF32
	PS JvF21		SCP JvF26	

TREINOS LIVRES - 30 Minutos

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
14:10:00	CSJB JvF15	ESGC SF38	ISK IMx12	PS JF33
	CSJB JvF16	SCP SF39	ISK IMx13	SCP JF34
	CSJB JvF17	SCP SF40	SCP IM 11	SCP JF35
	CSJB JvM27		SCP JvM28	
			SCP JM36	
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
14:40:00	ISK IMx12	PS JF33	CSJB JvF15	ESGC SF38
	ISK IMx13	SCP JF34	CSJB JvF16	SCP SF39
	SCP IM 11	SCP JF35	CSJB JvF17	SCP SF40
	SCP JvM28		CSJB JvM27	
	SCP JM36			

COMPETIÇÃO

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
13:05:00	SCP JvF22	CDAEAO JF29	COL JvF14	SCP SF41
13:11:00	SCP JvF23	CDAEAO JF30	ESGC JvF18	SCP SF42
13:17:00	SCP JvF24	ISK JF31	ESGC JvF19	AGC SF37
13:23:00	SCP JvF25	ISK JF32	ESGC JvF20	
13:29:00	SCP JvF26		PS JvF21	
13:35:00	COL JvF14	SCP SF41	SCP JvF22	CDAEAO JF29
13:41:00	ESGC JvF18	SCP SF42	SCP JvF23	CDAEAO JF30
13:47:00	ESGC JvF19	AGC SF37	SCP JvF24	ISK JF31
13:53:00	ESGC JvF20		SCP JvF25	ISK JF32
13:59:00	PS JvF21		SCP JvF26	

COMPETIÇÃO

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
15:15:00	CSJB JvF15	ESGC SF38	ISK IMx12	PS JF33
15:21:00	CSJB JvF16	SCP SF39	ISK IMx13	SCP JF34
15:27:00	CSJB JvF17	SCP SF40	SCP IM 11	SCP JF35
15:33:00	CSJB JvM27		SCP JvM28	
15:39:00			SCP JM36	
15:45:00	ISK IMx12	PS JF33	CSJB JvF15	ESGC SF38
15:51:00	ISK IMx13	SCP JF34	CSJB JvF16	SCP SF39
15:57:00	SCP IM 11	SCP JF35	CSJB JvF17	SCP SF40
16:03:00	SCP JvM28		CSJB JvM27	
16:09:00	SCP JM36			

16h20 - Fim da Competição e Entrega de Prémios

GRUPO 2

TREINOS LIVRES - 30 Minutos

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
16:55:00	ESGC IF1	AGC SMx47	SCP IF6	SCP SMx49
	ESGC IF2	CSJB SMx48	SCP IF7	SCP SMx50
	ISK IF3	AGC SM43	SCP IF8	SCP SM45
	ISK IF4	CDAEAO SM44	SCP IF9	SCP SM46
	PS IF5		SCP IF10	
	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
17:25:00	SCP IF6	SCP SMx49	ESGC IF1	AGC SMx47
	SCP IF7	SCP SMx50	ESGC IF2	CSJB SMx48
	SCP IF8	SCP SM45	ISK IF3	AGC SM43
	SCP IF9	SCP SM46	ISK IF4	CDAEAO SM44
	SCP IF10		PS IF5	

COMPETIÇÃO

	Mini 1	Mini 2	Tumb 1	Tumb 2
18:00:00	ESGC IF1	AGC SMx47	SCP IF6	SCP SMx49
18:06:00	ESGC IF2	CSJB SMx48	SCP IF7	SCP SMx50
18:12:00	ISK IF3	AGC SM43	SCP IF8	SCP SM45
18:18:00	ISK IF4	CDAEAO SM44	SCP IF9	SCP SM46
18:24:00	PS IF5		SCP IF10	
18:30:00	SCP IF6	SCP SMx49	ESGC IF1	AGC SMx47
18:36:00	SCP IF7	SCP SMx50	ESGC IF2	CSJB SMx48
18:42:00	SCP IF8	SCP SM45	ISK IF3	AGC SM43
18:48:00	SCP IF9	SCP SM46	ISK IF4	CDAEAO SM44
18:54:00	SCP IF10		PS IF5	

19h00 - Fim da Competição e Entrega de Prémios