

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

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

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 ^ª 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 ^ª 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 ^ª Margarida Relvas	GCP	INFANTIS	
58	M ^ª Clara Duarte	GCP	INFANTIS	D2
59	Francisca Carrilho	GCP	INFANTIS	
60	M ^ª Mel Amaral	LGC	INFANTIS	
61	Pietra Santos	LGC	INFANTIS	
62	Yesusha Rai	LGC	INFANTIS	
63	Diana Loureiro	LGC	INFANTIS	
64	M ^ª 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 ^ª Francisca Fernandes	CGA	INICIADAS	
9	M ^ª 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 ^ª 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	
49	Alice Top	LGC	INICIADAS	D2
50	Anna Pallini Jurgens	LGC	INICIADAS	
51	Alice Martins	LGC	INICIADAS	
52	M ^ª 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 ^ª 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 ^ª 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 ^ª 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 ^ª 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