

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

CIRCULAR Nº 15/09	LISBOA, 10/03/2009
DISTRIBUIÇÃO: Clubes participantes, ADG's, ANJGD, Imprensa.	
ASSUNTO: Ginástica Artística: Torneio Absoluto e Juvenil 2009; Bilateral POR-HUN GAF e Bilateral POR-ESP GAM	

Exmos. Senhores,

Junto enviamos o Programa do Torneio Juvenil (TJuv) e Torneio Absoluto (TAbs) em Ginástica Artística Masculina (GAM) e Ginástica Artística Feminina (GAF). Em simultâneo com os TAbs irão decorrer os Bilaterais POR-HUN em GAF e POR-ESP em GAM.

Data: 14 de Março (sábado)

Local: Palácio dos Desportos – Torres Novas

TORNEIO JUVENIL (ANEXO 1 e 2)

Ginástica Artística Masculina e Feminina

Programa: Exercícios facultativos; Código simplificado da FPG; Categoria Juvenil ♂ 10 – 15 anos e ♀ 10 – 13 anos

Abertura do Recinto: 9h00 (Aquecimento até às 10h20)

Início da Competição: 10h30

Entrega de prémios prevista: 13h00

TORNEIO ABSOLUTO & BILATERAL POR-HUN GAF (ANEXO 3)

Ginástica Artística Feminina

Programa: Exercícios facultativos; equipas no Bilateral com sistema 5-4-3; Código FIG para Seniores; Categoria Absoluta ♀ ≥ 14 anos;

Abertura do Recinto: 13h30 (Aquecimento até às 14h50)

Início da Competição: 15h00

Entrega de prémios prevista: 16h45

TORNEIO ABSOLUTO & BILATERAL POR-ESP GAM (ANEXO 4)

Ginástica Artística Masculina

Programa: Exercícios facultativos; equipas no Bilateral com sistema 5-4-3; Código FIG para Seniores; Categoria Absoluta ♂ ≥ 15

Abertura do Recinto: 16h30 (Aquecimento até às 17h50)

Início da Competição: 18h00

Entrega de prémios prevista: 20h15



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

No final da competição e antes da entrega de prémios do Bilateral POR-ESP, realizar-se-á uma exibição da classe de TeamGym da URDZA, com o tema BRISA ORIENTAL dos Prof. Sérgio Maurício e Prof^a. Cátia Almeida.

Solicita-se que os clubes se façam acompanhar dos respectivos estandartes para o desfile de entrega de prémios, no qual os ginastas se deverão apresentar em fato de competição, de acordo com o disposto no regulamento Técnico da Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Informamos os clubes que os ginastas participantes poderão treinar no local da competição no dia 13 de Março (sexta-feira), entre as 14h00 e as 21h00.

Para o normal funcionamento da competição solicita-se que:

- Os CD's com as músicas de solo das ginastas sejam entregues na mesa da organização pelo menos uma hora antes do início da competição, devidamente identificados com o dorsal, clube e nome da ginasta;
- Após a chegada à competição os treinadores dos clubes levarem os respectivos dorsais na mesa da organização. No final da competição solicita-se aos treinadores e Delegados que colaborem na recolha e entrega dos mesmos. A não devolução dos dorsais implica um custo de 2,00 euros por unidade, a debitar ao clube.

Anexamos condições relativas a alojamento em Torres Novas (Anexo 5).

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Federação de Ginástica de Portugal
O Departamento Técnico de Ginástica Artística

Pedro Almeida
Director Técnico Nacional



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

ANEXO 1 – TORNEIO JUVENIL – GAM: 9h00 – 10h20 – 10h30 – 13h00

CLUBES E GINASTAS PARTICIPANTES

Clube Desportivo Nacional (CDN) 06 – Paulo Abreu (1998 – INI) 07 – Milton Nunes (1998 – INI) 08 – Rafael Sá (1998 – INI)	Ginásio Clube da Maia (GCM) 01 – Tiago Barbosa (1995 – JUV) 02 – André Ferreira (1998 – INI) 03 – Manuel Brandão (1999 – INI)
Ginásio Clube Português (GCP) 10 – Miguel Rocha (1997 – INI) 11 – Pedro Dourado (1996 – JUV) 12 – António Machado (1997 – INI)	Sport Clube do Porto (SpCP) 04 – Frederick Farley (1997 – INI) 05 – Paulo Martins (1997 – INI)

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
GCP: 10, 12, 11	GCM+SpCP: 02, 05, 01, 03, 04	CDN: 07, 06, 08

AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.	C.A.	A.	S.C.	P.	B.F.
09h20 – 09h30		A	B	C		
09h30 – 09h40			A	B	C	
09h40 – 09h50				A	B	C
09h50 – 10h00	C				A	B
10h00 – 10h10	B	C				A
10h10 – 10h20	A	B	C			

✓ Às 10h20 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue directamente para os aparelhos



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
GCP: 10, 12, 11	GCM+SpCP: 02, 05, 01, 03, 04	CDN: 07, 06, 08

ORDEM DE PASSAGEM

Aparelhos /rotações	SOLO	CAVALO C/ ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS DE CAVALO	PARALELAS	BARRA FIXA
1 ^a	A: 10, 12, 11	B: 02, 05, 01, 03, 04	C: 07, 06, 08			
2 ^a		A: 12, 11, 10	B: 05, 01, 03, 04, 02,	C: 06, 08, 07		
3 ^a			A: 11, 10, 12	B: 01, 03, 04, 02, 05	C: 08, 07, 06	
4 ^a				A: 10, 12, 11	B: 03, 04, 02, 05, 01	C: 07, 06, 08
5 ^a	C: 06, 08, 07				A: 12, 11, 10	B: 04, 02, 05, 01, 03
6 ^a	B: 02, 05, 01, 03, 04	C: 08, 07, 06				A: 11, 10, 12

Altura da mesa de saltos: INICIADOS 1,15 m; JUVENIS 1,25 m - Jassen-Fritssen



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

ANEXO 2 – TORNEIO JUVENIL – GAF: 9h00 – 10h20 – 10h30 – 13h00

CLUBES E GINASTAS PARTICIPANTES

Ginásio Clube da Maia (GCM) 01 – Mariana Pitrez (1999 – INI) 02 – Mafalda Guimarães (1999 – INI) 03 – Leonor Feijó (2000 – INI) 04 – Catarina Moreira (1999 – INI) 05 – Catarina Ferreira (1999 – INI) 06 – Ana Leite (1997 – JUV) 07 – Rita Albuquerque (1998 – INI)	Ginásio Clube do Sul (GCS) 19 – Bruna Teixeira (1998 – INI) 20 – Catarina Silva (1998 – INI) 22 – Joana Martins (1999 – INI) 23 – Sara Raposeiro (1999 – INI) 24 – Marta Carvalho (1999 – INI)
Ginásio Clube Português (GCP) 26 – Maria Páris (1997 – JUV) 27 – Rita Lucas (1997 – JUV) 28 – Maria Antunes (1999 – INI) 29 – Raquel Marques (1999 – INI)	Lisboa Ginásio Clube (LGC) 15 – Matilde Lourenço (1998 – INI) 16 – Mariana Soares (1998 – INI) 17 – Madalena Soares (2000 – INI) 18 – Mariana Marianito (2000 – INI)
Sport Clube do Porto (SpCP) 25 – Filipa Martins (1996 – JUV)	

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E
GCP: 27, 26, 28, 29	GCM: 04, 03, 01, 02	GCS: 24, 19, 20, 22, 23	SpCP+GCM: 06, 25, 07, 05	LGC: 17, 15, 16, 18

AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.C.	P.A.	Pausa (trave baixa)	T.O.	S.
09h20 – 09h32	A	B	C	D	E
09h32 – 09h44	E	A	B	C	D
09h44 – 09h56	D	E	A	B	C
09h56 – 10h08	C	D	E	A	B
10h08 – 10h20	B	C	D	E	A

✓ Às 10h20 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue directamente para os aparelhos



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E
GCP: 27, 26, 28, 29	GCM: 04, 03, 01, 02	GCS: 24, 19, 20, 22, 23	SpCP+GCM: 06, 25, 07, 05	LGC: 17, 15, 16, 18

ORDEM DE PASSAGEM

Aparelhos e rotações	S.C.	P.A.	(trave baixa)	T.O.	S.
1 ^a	A: 27, 26 , 28, 29	B: 04, 03, 01, 02	C	D: 06, 25, 07, 05	E: 17, 15, 16, 18
2 ^a	E: 15, 16, 18, 17	A: 26, 28, 29, 27	B	C: 24, 19, 20, 22, 23	D: 25, 07, 05, 06
3 ^a	D: 07, 05, 06, 25	E: 16, 18, 17, 15	A	B: 03, 01, 02, 04	C: 19, 20, 22, 23, 24
4 ^a	C: 20, 22, 23, 24, 19	D: 05, 06, 25, 07	E	A: 28, 29, 27, 26	B: 03, 01, 02, 04
5 ^a	B: 01, 02, 04, 03	C: 22, 23, 24, 19, 20	-	E: 18, 17, 15, 16	A: 29, 27, 26, 28

Altura da mesa de saltos: INICIADAS 1,15 m; **JUVENIS 1,20 m Jassen-Fritssen**



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

ANEXO 3 – TORNEIO ABSOLUTO & POR-HUN GAF: 13h30 – 14h50 – 15h00 – 16h45

Clubes e ginastas inscritos	S.C.	P.A.	T.O.	S.
Ginásio Clube Português (GCP)				
42 – Catarina Abrantes (1981) - POR	X		X	
43 – Rita Limão (1991) - POR	X	X	X	X
44 – Teresa Biscaia (1991)	X	X	X	X
45 – Ekaterina Kislinskaya (1994)	X	X	X	X
46 – Diana Abrantes (1994)	X	X	X	X
47 – Madalena Rocha (1994)	X	X	X	X
Lisboa Ginásio Clube (LGC)				
31 – Marta Damásio (1993)	X	X	X	X
32 – Alexandra Choon (1994) - POR	X	X	X	X
33 – Leonor Neto (1994) - POR	X	X	X	X
34 – Filipa Choon (1995)	X	X	X	X
Sport Clube do Porto (SpCP)				
36 – Rute Melo (1995)	X	X	X	X
37 – Lúcia Oliveira (1992)	X	X	X	X
38 – Inês Romero (1993)	X	X	X	X
39 – Zoi Lima (1991) - POR	X	X	X	X
União Desportiva e Recreativa da Zona Alta (UDRZA)				
40 – Mariana Duarte (1992)	X	X	X	X
41 – Carolina Pedro (1994)	X	X	X	X
Equipa Nacional da Hungria (HUN)				
48 – Laura Gombás	X	X	X	X
49 – Ildikó Farkas	X	X	X	X
50 – Tünde Csillag	X	X	X	X
51 – Olívia Kapitány	X	X	X	X
52 – Luca Divéki	X	X	X	X

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
POR: (39, 43, 42, 33, 32), Ind.	GCP+LGC: 44, 31, 47, 46, 34, 45	SpCP+UDRZA: 40, 38, 37, 41, 36	HUN: (48, 49, 50, 51, 52), Ind.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
POR: (39, 43, 42, 33, 32), Ind.	GCP+LGC: 44, 31, 47, 46, 34, 45	SpCP+UDRZA: 40, 38, 37, 41, 36	HUN: (48, 49, 50, 51, 52), Ind.

AQUECIMENTO

Aparelhos e horários	S.C.	P.A.	T.O.	S.
13h50 – 14h05	D	A	B	C
14h05 – 14h20	C	D	A	B
14h20 – 14h35	B	C	D	A
14h35 – 14h50	A	B	C	D

✓ Às 14h50 termina o período de aquecimento para a organização do desfile que segue directamente para os aparelhos;

ORDEM DE PASSAGEM

Aparelhos e rotações	S.C.	P.A.	T.O.	S.
1 ^a	A: (Eq. POR), Ind.	B: 44, 31, 47, 46, 34, 45	C: 40, 38, 37, 41, 36	D: (Eq. HUN), Ind.
2 ^a	D: (Eq. HUN), Ind.	A: (Eq. POR), Ind.	B: 31, 47, 46, 34, 45, 44	C: 38, 37, 41, 36, 40
3 ^a	C: 37, 41, 36, 40, 38	D: (Eq. HUN), Ind.	A: (Eq. POR), Ind.	B: 47, 46, 34, 45, 44, 31
4 ^a	B: 46, 34, 45, 44, 31, 47	C: 41, 36, 40, 38, 37	D: (Eq. HUN), Ind.	A: (Eq. POR), Ind.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

ANEXO 4 - TORNEIO ABSOLUTO & POR-ESP GAM: 16h30 – 17h50 – 18h00 – 20h15

Clubes e ginastas inscritos	S.	C.A.	A.	S.C.	P.	B.F.
Boavista Futebol Clube (BFC)						
15 – Manuel Campos (1981) - POR	X	X	X	X	X	X
16 – João Campos (1987)	X	X	X	X	X	X
Clube Desportivo Nacional (CDN)						
17 – Luis Freitas (1993)	X	X	X	X	X	X
Ginásio Clube da Maia (GCM)						
13 – Diogo Romero (1990)	X	X	X	X	X	X
Ginásio Clube Português (GCP)						
18 – Bernardo Graça (1984) - POR	X	X	X	X	X	X
19 – Simão Almeida (1986) - POR	X	X	X	X	X	X
20 – João Almeida (1991)	X	X	X	X	X	X
21 – Francisco Fragoso (1992)	X	X	X	X	X	X
Lisboa Ginásio Clube (LGC)						
22 – Tiago Camacho (1982) - POR	X	X	X	X	X	X
24 - Gustavo Simões (1990) - POR	X	X	X	X	X	X
Sport Club do Porto (SpCP)						
14 – Ricardo Martins (1992)		X	X		X	X
Equipa Nacional de Espanha (ESP)						
25 – Javier Gomez	X	X	X	X	X	X
26 – Fabián González	X	X	X	X	X	X
27 – Sérgio Muñoz	X	X	X	X	X	X
28 – Jorge Tallon	X	X	X	X	X	X
29 – Ivan San Miguel	X	X	X	X	X	X
30 – Christian Guillen	X	X	X	X	X	X

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
BFC, CDN, GCM, GCP, SpCP 16, 17, 13, 20, 21, 14	POR (BFC, GCP, LGC) (15, 18, 19, 22, 24)	ESP (25, 26, 27, 28, 29, 30)



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
BFC, CDN, GCM, GCP, SpCP 16, 17, 13, 20, 21, 14	POR (BFC, GCP, LGC) (15, 18, 19, 22, 24)	ESP (25, 26, 27, 28, 29, 30)

AQUECIMENTO

Aparelhos & horários	S.	C.A.	A.	S.C.	P.	B.F.
16h50 – 17h00				A	B	C
17h00 – 17h10	C				A	B
17h10 – 17h20	B	C				A
17h20 – 17h30	A	B	C			
17h30 – 17h40		A	B	C		
17h40 – 17h50			A	B	C	

✓ O aquecimento termina pelas 17h50 para a organização do desfile que segue directamente para os aparelhos;

ORDEM DE PASSAGEM

Aparelhos /rotações	SOLO	CAVALO C/ ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS DE CAVALO	PARALELAS	BARRA FIXA
1ª			16, 17, 13, 20, 21, 14	(Eq. POR)+Ind.	(Eq. ESP)+Ind.	
2ª				17, 13, 20, 21, 16	(Eq. POR)+Ind.	(Eq. ESP)+Ind.
3ª	(Eq. ESP)+Ind.				13, 20, 21, 14, 16, 17	(Eq. POR)+Ind.
4ª	(Eq. POR)+Ind.	(Eq. ESP)+Ind.				20, 21, 14, 16, 17, 13
5ª	21, 16, 17, 13, 20	(Eq. POR)+Ind.	(Eq. ESP)+Ind.			
6ª		14, 16, 17, 13, 20, 21	(Eq. POR)+Ind.	(Eq. ESP)+Ind.		



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

ANEXO 5 - ALOJAMENTO

Alojamentos em Torres Novas

HOTEL DOS CAVALEIROS

Praça 5 de Outubro
2350-418 Torres Novas

Tel: 249 819 370

Fax: 249 819 379

E-mail: hotelcavaleiros@gmail.com

Preços **por quarto/noite**, com pequeno-almoço:

Single: 35,00 €

Duplo: 45,00 €

Triplo: 55,00 €

Nota: A reserva de Alojamento deverá ser efectuada pelos clubes directamente com os serviços do Hotel

