

# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



<b>CIRCULAR Nº 0064/2021</b>	Lisboa, 09 de abril 2021
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> AT's e Clubes	
<b>ASSUNTO:</b> Ginástica Aeróbica - Processo de Apuramento para CMGI, CM e CE	

Exmos. Senhores,

Enviamos as informações sobre o momento em epígrafe.

**Competição:** 1º e 2º Momentos de Apuramento CMGI, 3º Momento de Apuramento CM e 1º Momento Apuramento CE

**Data:** 17 de abril

**Local:** União Recreativa do Dafundo

**Morada:** Rua 1º de Maio, 12B

Diretora Executiva da Prova

Diretora Técnica da Prova

Júri de Apelo

Sara Luna – Diretora Técnica Nacional

Maria Félix

Luís Arrais - Presidente da FGP

Vera Leitão - Vice-Presidente para a Ginástica Aeróbica

Pedro Lopes - Presidente do Conselho de Ajuizamento

## Programa da Competição

17 de abril (sábado)	
08h45	Abertura do Recinto
09h00	Reunião de Juízes
09h15	Entrada do Clube URD – Sala Principal (Praticável)
09h45	URD – Sala Piso 2
09h45	Entrada do Clube AGCM – Sala Principal (Praticável)
10h00	AGCM – Sala Piso -1
10h00	Competição (URD)
10h25	URD – Sala Piso 2 e Saída
10h30	Competição (AGCM)
10h45	AGCM – Sala Piso -1 e Saída
10h45	Desinfeção do Praticável
10h35	Entrada dos Clubes ACG/ABGC/CCRAM – Sala Piso 2
11h05	ACG/ABGC/CCRAM – Sala Principal (Praticável)
11h20	Competição (ACG/ABGC/CCRAM)
12h27	ACG/ABGC/CCRAM – Sala Piso 2 e Saída
12h30	Almoço e Desinfeção do Praticável
13h15	Entrada do Clube CAGPD – Sala Piso -1 e Piso 2



# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



13h45	CAGPD – Sala Principal (Praticável)
14h00	Competição (CAGPD)
15h15	Sala Piso 2 e Saída
15h15	Desinfeção do Praticável
15h00	Entrada dos Clubes A4G/AAPG (+ parcerias) – Sala Piso -1 (a partir das 15h30 podem utilizar o Piso 2 também)
15h30	A4G – Sala Principal (Praticável)
15h45	Competição (A4G)
17h00	Fim da Competição

Nota:

Caso a competição termine mais cedo que o previsto, não será possível antecipar o início da competição seguinte.

## 1. Rotinas Participantes

IF	JUV	Nicole Garcia	AGCM
TR	JUV	Nicole Garcia - Nádia Almeida - M <sup>a</sup> Rita Santos	AGCM/URD
IF	JUN	M <sup>a</sup> João Moreira	AGCM
IF	JUN	Maria Soares	AGCM
PM	JUN	Luís Rosas - Tânia Almeida	A4G/URD
IF	JUN	Carolina Balreira	A4G
IF	JUN	Francisca Sucena	A4G
IF	JUN	Gabriela Oliveira	A4G
IM	JUN	Luís Rosas	A4G
IF	SN	Ana Rita Gomes	A4G
IF	SN	Diana Diogo	AAPG
TR	SN	Joana Matos - Inês Almeida - Carolina Santos	A4G
TR	JUN	Luís Rosas - Carolina Balreira - Gabriela Oliveira	A4G
GR	SN	Joana Matos - Inês Almeida - Carolina Santos - Maria Coutinho - Ana Rita Gomes	A4G
GR	JUN	Luís Rosas - Carolina Balreira - Gabriela Oliveira - Francisca Sucena - Rita Ferreira	A4G
AD	SN	Joana Matos - Inês Almeida - Carolina Santos - Maria Coutinho - Beatriz Brandão - Bruna Silva - Carolina Cruz - Diana Diogo (Ana Rita Gomes)	A4G/AAPG
AD	JUN	Carolina Balreira - Gabriela Oliveira - Francisca Sucena - Rita Ferreira - Mariana Cruz - Ana Loureiro	A4G
TR	JUN	Joana Costa - Leonor Rita - Inês Neves	AAPG/URD
IM	SN	Diogo Soares	ABGC



# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



TR	SN	Diogo Soares - João Salvado - Tiago Sousa	ABGC/CCRAM /ACG
TR	JUV	Marta Moura - M <sup>a</sup> Inês Rodrigues - Inês Guitterres	ACG
IF	JUV	Irene Parreiral	ACG
IF	JUV	Marta Moura	ACG
IF	JUV	M <sup>a</sup> Inês Rodrigues	ACG
IF	JUV	Inês Guitterres	ACG
GR	JUV	Marta Moura - M <sup>a</sup> Inês Rodrigues - Inês Guitterres - Irene Parreiral - Júlia Pereira	ACG
TR	JUN	Beatriz Morais - Sara Ferreira - Juliana Moço	ACG
IF	JUN	Gabriela Pessoa	ACG
IF	JUN	Beatriz Morais	ACG
IF	JUN	Sara Ferreira	ACG
IF	JUN	Juliana Moço	ACG
GR	JUN	Beatriz Morais - Sara Ferreira - Juliana Moço - Gabriela Pessoa - Marta Varandas	ACG/CCRAM
IM	SN	Tiago Sousa	ACG
PM	SN	Alexandre Carvalho – Diana Diogo	AMR8J/AAPG
PM	SN	Rui Cansado - Ana Rita Gomes	CAGPD/A4G
IM	JUV	Tiago Pinheiro	CAGPD
IM	JUV	Manuel Resendes	CAGPD
IF	JUV	Leticia Oliveira	CAGPD
IF	JUV	Matilde Cymbron	CAGPD
IF	JUV	Filipa Macedo	CAGPD
PM	JUV	Manuel Resendes - Júlia Alves	CAGPD
PM	JUV	Tiago Pinheiro - Leticia Oliveira	CAGPD
TR	JUV	Tiago Pinheiro - Matilde Cymbron - Júlia Alves	CAGPD
GR	JUV	Manuel Resendes - Leticia Oliveira - Matilde Cymbron - Filipa Macedo - Júlia Alves	CAGPD
IM	JUN	Tomás Amaral	CAGPD
IF	JUN	Cláudia Pinheiro	CAGPD
IF	JUN	Leonor Januário	CAGPD
PM	JUN	Tomás Amaral - Leonor Januário	CAGPD
TR	JUN	Filipa Leite - Lara Faria - Zamy Tomé	CAGPD
TR	JUN	Tomás Amaral - Leonor Januário - Claudia Pinheiro	CAGPD
GR	JUN	Cláudia Pinheiro - Filipa Leite - Lara Faria - Neuza Rocha - Zamy Tomé	CAGPD
IM	SN	Rui Cansado	CAGPD



# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



IF	SN	Sara Silva	CAGPD
TR	SN	Rui Cansado - Maria Correia - Sara Silva	CAGPD
IF	JUN	Marta Varandas	CCRAM
IM	SN	João Salvado	CCRAM
IF	JUV	Nádia Almeida	URD
IF	JUV	M <sup>a</sup> Rita Santos	URD
IF	JUN	Leonor Rita	URD
IF	JUN	Inês Neves	URD
IF	JUN	Tânia Almeida	URD

## 2. Músicas

- Todas as **músicas** têm de dar entrada na FGP até **às 14h00 de 4<sup>a</sup> feira, dia 14 de abril**, enviadas por **wetransfer** para [aer@gympor.com](mailto:aer@gympor.com).
- As músicas devem estar em formato WAV ou MP3 e devidamente identificadas, utilizando o N<sup>o</sup> de prova\_ Categoria\_ Escalão\_ Nomes dos ginastas\_ Nome do Clube.  
**Ex:136\_IF\_SEN\_Primeiro e último nome\_sigla do clube**
- Todos os clubes deverão ser portadores das músicas em formato digital, devidamente identificados.

## 3. 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.

## 4. Participação em Competição

- A presença na competição só é autorizada a ginastas, treinadores e juizes filiados na FGP na presente época. AJuntar a isso, os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto válido.
- Todos os treinadores que tenham as suas TPTD caducadas não podem permanecer no recinto de aquecimento e de competição.
- Só podem entrar no recinto de prova pessoas acreditadas para a mesma (ginastas e treinadores inscritos pelos respetivos clubes e juizes indicadas pelo CA), elementos da organização.
- De forma a reduzir o número de agentes presentes no recinto desportivo, não será permitido o acesso a delegados do clube, pelo que deve ser nomeado um treinador para o efeito.



# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- Todos os participantes (ginastas, treinadores e juízes), devem ser portadores do cartão de cidadão).
- Todos os participantes têm obrigatoriamente à entrada do recinto desportivo apresentarem o Termo de Responsabilidade que enviamos em anexo, preenchido. O mesmo deverá ser entregue à entrada do recinto na acreditação.
- De acordo com a orientação nº 036/2020 da DGS, atualização a 31 de março, o organizador está obrigado a efetuar um registo de todas as pessoas presentes no recinto, assim sendo, durante toda a competição, haverá lugar a um registo de entrada/saída que incluirá nome, contacto telefónico, data e hora, respeitando as orientações da DGS para efeitos de eventual vigilância epidemiológica. Nesse sentido, solicitamos que **até ao dia 14 de abril** nos enviassem o documento em Excel preenchido com os dados de cada participante (ginastas, treinadores e juízes).

## 5. Circulação no recinto e higienização

- Existe uma área de isolamento indicada no mapa de acordo com o prescrito na orientação nº 036/2020 para onde deverá ser encaminhada qualquer pessoa com sintomas compatíveis com a COVID-19;
- Todos os intervenientes no evento devem ser portadores da sua máscara e usar a mesma desde que entrem no recinto até que saiam, sendo apenas feita uma exceção para ginastas quando se encontrem a executar exercício físico vigoroso ou a realizar os seus exercícios/séries em competição;
- Existem doseadores de solução de base alcoólica a pelo menos 70% de concentração em todos os pontos de acesso à infraestrutura onde realiza o evento, assim como nos pontos de acesso ao recinto de competição e de aquecimento, sendo obrigatório que todas as pessoas que passem por estes pontos higienizem as mãos todas as vezes que o façam.
- Antes da realização do evento o recinto de competição e de aquecimento, serão cuidadosamente higienizados. O mesmo acontecendo antes da prova de domingo;
- Deve ser assegurada uma distância de pelo menos 2 metros entre os participantes incluindo juízes, treinadores e ginastas, sendo que as zonas de espera e de trabalho de juízes devem considerar essa obrigação.
- Não deverá haver partilha de objetos pelos participantes.
- Não é permitido fumar na instalação de acordo com a lei em vigor nem **no exterior num raio mínimo de 50 metros relativamente à (s) entrada (s) da instalação**. O limite será devidamente assinalado.

## 6. Competição

- As entradas no recinto estão controladas e limitadas de forma que não se ultrapasse o número máximo de pessoas estipulado no espaço. Assim, cada participante só poderá entrar no pavilhão no horário do seu grupo, não podendo haver exceções.



# 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), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- O sorteio dos ginastas será condicionado tanto quanto possível, isto é, o sorteio será por clube em cada escalão. Assim pretende-se minimizar o risco de contágio (uma vez que esses ginastas já treinam juntos) e facilitar a organização também dos treinadores no recinto, evitando que não consigam acompanhar todas os seus ginastas na competição.
- Não será permitido mais do que um treinador por ginasta dentro da zona de aquecimento/competição.
- **Assim que os ginastas entram no pavilhão devem ir para a zona definida na tabela acima.**
- Não será possível a utilização dos balneários, apenas as casas de banho.
- A responsabilidade da ficha de protestos é da responsabilidade de cada clube. Devem trazê-la impressa para qualquer eventualidade. Não será disponibilizada pela organização. O mesmo em relação a canetas.

## 7. Espetadores

- Não é permitida a presença de espetadores nos eventos de Ginástica, até orientação contrária.

Nota:

Os Clubes participantes poderão visionar a Prova de Apuramento, no canal de Youtube da FGP, mediante acesso conferido por um *link* a ser oportunamente enviado.

## 8. Clubes Participantes (#9)

- AGCM – Academia de Ginástica Castelo da Maia
- A4G – All4Gym – Associação Gímnica de Águeda
- AAPG – Associação de Amigos do Pinhal General
- ABGC – Associação Barreiro Ginásio Clube
- ACG – Academia Cantanhede Gym
- AMR8J – Academia Musical e Recreativa 8 Janeiro
- CAGPD – Clube de Atividades Gímnicas de Ponta Delgada
- CCRAM – Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho
- URD – União Recreativa do Dafundo

Cumprimentos,

O Presidente

Luís Arrais

