

# TAÇA de PORTUGAL

## Ginástica Aeróbica

19 julho 2014  
15h30



**Pavilhão da Escola Sec. de Benavente**

Organização:



Co-organização:



Apoios Institucionais:



Apoios:



# 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 161 /2014**

**LISBOA, 11 - 07 - 2014**

**DISTRIBUIÇÃO:** Clubes & AT's

**ASSUNTO:** Taça de Portugal de Ginástica Aeróbica

Exmos. Senhores,

Vimos apresentar as seguintes informações relativas á participação na Taça de Portugal de Ginástica Aeróbica:

- a) **Local:** Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Benavente
- b) **Data:** 19 de Julho de 2014
- c) **Prémios:** Atribuição de medalhas ás equipas 3 primeiras classificadas do escalão Jovem & Absoluto  
Atribuição de Taças ás equipas vencedoras;
- d) **Acreditação:** Sábado entre as 09:00-13:30h no local da competição;
  - Confirmação de presença dos ginastas, treinadores e delegados das equipas inscritas;
  - Confirmação de filiações com apresentação do cartão de filiado FGP;
  - Entrega de músicas em CDs e fichas de dificuldade por cada prova;
- e) **Programa:**

Sábado	09:00	Reunião dos Delegados dos Clubes (obrigatória)
	09:30-13:30	Treinos / Clube & Acreditação das equipas
	14:00-15:00	Reunião dos juízes
	15:30-15:40	Desfile de Abertura c/ todas as equipas
	15:40-16:40	Taça de Portugal Absoluta
	16:45-17:00	Entrega dos Prémios
	17:15-19:15	Taça de Portugal Jovem
	19:15-19:30	Entrega dos Prémios
- f) **Anexos:** Ordem das provas, Plano de treinos e Lista de participantes.

Sem outro assunto, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

O Presidente

João Paulo Rocha





# Taça de Portugal

## Ginástica Aeróbica

### LISTA DE PARTICIPANTES



#### CAGPD - Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada

Delegado	Americo Nunes				#
Treinadora	Alexandra Barroso				1
Ginastas	Sara Silva	IF/PM/TR	JUN/SNR	Equipa Absoluta	2
	Ana Janeiro	IF/TR	JUN/SNR		3
	Fabio Lima	IM/PM	JUN/SNR		4
	Luana Minucci	IF/TR	JUN/SNR		5
	Ines Botelho	IF	JUN/SNR		6
	Alice Preto	IF	JUN/SNR		7
	Rafaela Damasio	IF/TR	INI/JUV	Equipa Jovem	8
	Matilde Aguiar	IF/TR/GR	INI/JUV		9
	Mariana Borges	IF/TR/GR	INI/JUV		10
	Carlota Leal	IF/GR	INI/JUV		11
	Sara Nunes	IF/GR	INI/JUV		12
	Maria Correia	IF/GR	INI/JUV		13
					14

#### GCA - Gymnix Clube de Águeda

Delegado	Clara Liberal				1
Treinadora	Joao Batista				2
Ginastas	Mariana Almeida	IF/TR/GR	INI/JUV	Equipa Jovem	3
	Carlota Souto	IF/TR/GR	INI/JUV		4
	Debora Fonseca	IF/TR/GR	INI/JUV		5
	Erica Estima	IF/TR/GR	INI/JUV		6
	Carolina Cruz	IF/TR/GR	INI/JUV		7
	Rute Fonseca	TR	INI/JUV		8
	Carolina Conceição	IF	INI/JUV	Equipa Jovem	9
	Joana Ines Almeida	TR/GR	INI/JUV		10
	Ines Silva	GR	INI/JUV		11
	Adriana Barreira	GR	INI/JUV		12
	Sofia Martins	TR/GR	INI/JUV		13
	Ana Shevechenko	TR/GR	INI/JUV		14
	Gabriela Oliveira	TR	INI/JUV		15
	Barbara Pires	TR	INI/JUV		16
	Ines Cruz	TR	INI/JUV		17
	Rute Marques	GR	INI/JUV		18
	Carolina Pereira	GR	INI/JUV		19
	Marco Pereira	GR	INI/JUV		20
	Gustavo Ramalho	GR	INI/JUV		21
	Rita Marques	TR/GR	INI/JUV		22
	Maria Madeira	TR/GR	INI/JUV		23
	Maria Mendes	TR/GR	INI/JUV		24
	Ana Loureiro	GR	INI/JUV		25
	Carolina Carvalho	TR/GR	INI/JUV		26
	Catarina Martins	TR	INI/JUV		27
	Sofia Rodrigues	TR	INI/JUV		28

**CUAB - Clube União Artística Benaventense**

Delegado	Sandra Melancia				1	
Treinadora	Ana Caniço				2	
Ginastas	Erica Malheiro	IF	INI/JUV	Equipa Jovem	3	
	Maria Trindade	TR	INI/JUV		4	
	Beatriz Cordeiro	TR	INI/JUV		5	
	Maria Pinheiro	TR	INI/JUV		6	
	Ana Rechena	IF	INI/JUV		7	
	Mariana Martinho	IF	INI/JUV		8	
	Maria Cardoso	TR	INI/JUV		9	
	Ana C Rechena	TR	INI/JUV		10	
	Beatriz Laureano	TR	INI/JUV		11	
	Ana Soares	IF	INI/JUV		12	
	Beatriz Faria	IF	INI/JUV		13	
	Maria Duarte	TR	INI/JUV		14	
	Diana Briceno	TR	INI/JUV		15	
	Ines Estoura	TR	INI/JUV		16	
	Joana Francisco	IF	JUN/SNR		Equipa Absoluta	17
	Diana Rechena	IF	JUN/SNR			18
Ana Palmar	IF	JUN/SNR	19			
Ana S Rechena	TR	JUN/SNR	20			
Ana M Palmar	TR	JUN/SNR	21			
Joana Cesar	TR	JUN/SNR	22			

**ABGC - Associação Barreiro Ginásio Clube**

Delegado	Carlos Caldeira				1	
Delegado	Graça Dias				2	
Treinadora	Augusto Jorge				3	
Treinadora	Maria Cruz				4	
Ginastas	Sofia Lopes	IF/TR	INI/JUV	Equipa Jovem	5	
	Catarina Dias	TR	INI/JUV		6	
	Sara Paz	TR	INI/JUV		7	
	Andreia Fernandes	IF/TR	INI/JUV		8	
	Catarina Dimas	TR	INI/JUV		9	
	Carolina Luciano	TR	INI/JUV		10	
	Iasmina Caldeira	GR	INI/JUV		11	
	Catarina Rodrigues	GR	INI/JUV		12	
	Marcia Rodrigues	GR	INI/JUV		13	
	Ines Pissarra	GR	INI/JUV		14	
	Sara Domingos	GR	INI/JUV		15	
	Claudia Oliveira	TR/GR	JUN/SNR		Equipa Absoluta	16
	Sara Macarrinha	IF/TR	JUN/SNR			17
	Margarida Neves	IF/TR	JUN/SNR			18
	Irina Fernandes	IF/TR/GR	JUN/SNR			19
Teresa Freire	TR/GR	JUN/SNR	20			
Joana Rijo	TR/GR	JUN/SNR	21			
Maria Cruz	GR	JUN/SNR	22			



# Taça de Portugal

## Ginástica Aeróbica

### Escalão Absoluto



#	CAT/ESC	Ginastas	Clubes	Aquecim/ Geral	Espera	Competição
1	TR	Sara Silva/Ana Janeiro/Luana Minucci	CAGPD	15:10	15:30	15:40
2	TR	Irina Fernandes/Teresa Freire/Joana Rijo	ABGC	15:14	15:34	15:44
3	TR	Claudia Oliveira/Sara Macarrinha/Margarida Esteves	ABGC	15:18	15:38	15:48
4	TR	Ana Rechena/Ana Palmar/Joana Cesar	CUAB	15:22	15:42	15:52
5	IM	Fabio Lima	CAGPD	15:26	15:46	15:56
6	IF	Ines Botelho	CAGPD	15:30	15:50	16:00
7	IF	Sara Silva	CAGPD	15:34	15:54	16:04
8	IF	Sara Macarrinha	ABGC	15:38	15:58	16:08
9	IF	Diana Rechena	CUAB	15:42	16:02	16:12
10	IF	Alice Preto	CAGPD	15:46	16:06	16:16
11	IF	Joana Francisco	CUAB	15:50	16:10	16:20
12	IF	Ana Janeiro	CAGPD	15:54	16:14	16:24
13	IF	Irina Fernandes	ABGC	15:58	16:18	16:28
14	IF	Luana Minucci	CAGPD	16:02	16:22	16:32
15	IF	Margarida Neves	ABGC	16:06	16:26	16:36
16	IF	Ana Palmar	CUAB	16:10	16:30	16:40
17	PM	Sara Silva/Fabio Lima	CAGPD	16:14	16:34	16:44
18	GR	Claudia Oliveira/Irina Fernandes/Teresa Freire/Joana Rijo/Maria Cruz	ABGC	16:18	16:38	16:48

**Entrega dos prémios do escalão absoluto**



# Taça de Portugal

## Ginástica Aeróbica

### Escalão Jovem



#	CAT/ESC	Ginastas	Clubes	Aquecim/ Geral	Espera	Competição
1	IF	Debora Fonseca	GCA	16:40	17:00	17:10
2	IF	Ana C Rechená	CUAB	16:44	17:04	17:14
3	IF	Carlota Leal	CAGPD	16:48	17:08	17:18
4	IF	Mariana Almeida	GCA	16:52	17:12	17:22
5	IF	Andreia Fernandes	ABGC	16:56	17:16	17:26
6	IF	Beatriz Faria	CUAB	17:00	17:20	17:30
7	IF	Erica Malheiro	CUAB	17:04	17:24	17:34
8	IF	Rafaela Damasio	CAGPD	17:08	17:28	17:38
9	IF	Carlota Souto	GCA	17:12	17:32	17:42
10	IF	Sara Nunes	CAGPD	17:16	17:36	17:46
11	IF	Ana M Soares	CUAB	17:20	17:40	17:50
12	IF	Mariana Borges	CAGPD	17:24	17:44	17:54
13	IF	Carolina Cruz	GCA	17:28	17:48	17:58
14	IF	Matilde Aguiar	CAGPD	17:32	17:52	18:02
15	IF	Carolina Conceição	GCA	17:36	17:56	18:06
16	IF	Maria Correia	CAGPD	17:40	18:00	18:10
17	IF	Erica Estima	GCA	17:44	18:04	18:14
18	IF	Mariana Martinho	CUAB	17:48	18:08	18:18
19	IF	Sofia Lopes	ABGC	17:52	18:12	18:22

20	TR	Erica Estima/Carolina Cruz/Rute Fonseca	GCA	17:56	18:16	18:26
21	TR	Andreia Fernandes/Catarina Dimas/Carolina Luciano	ABGC	18:00	18:20	18:30
22	TR	Maria Duarte/Diana Briceno/Ines Estoura	CUAB	18:04	18:24	18:34
23	TR	Gabriela Oliveira/Barbara Pires/Ines Cruz	GCA	18:08	18:28	18:38
24	TR	Joana Almeida/Sofia Martins/Ana Shevechenko	GCA	18:12	18:32	18:42
25	TR	Maria Trindade/Beatriz Cordeiro/Maria Pinheiro	CUAB	18:16	18:36	18:46
26	TR	Rafaela Damasio/Mariana Borges/Matilde Aguiar	CAGPD	18:20	18:40	18:50
27	TR	Mariana Almeida/Carlota Souto/Debora Fonseca	GCA	18:24	18:44	18:54
28	TR	Sofia Lopes/Catarina Dias/Sara Paz	ABGC	18:28	18:48	18:58
29	TR	Rita Marques/Maria Madeira/Carolina Carvalho	GCA	18:32	18:52	19:02
30	TR	Maria Mendes/Catarina Martins/Sofia Rodrigues	GCA	18:36	18:56	19:06
31	TR	Maria B Cardoso/Ana C Rechena/Beatriz Laureano	CUAB	18:40	19:00	19:10
32	GR	Joana Almeida/Ines Silva/Adriana Barreira/Sofia Martins/Ana Shevechenko	GCA	18:44	19:04	19:14
33	GR	Matilde Aguiar/Mariana Borges/Carlota Leal/Sara Nunes/Maria Correia	CAGPD	18:48	19:08	19:18
34	GR	Erica Estima/Carolina Cruz/Mariana Almeida/Carlota Souto/Debora Fonseca	GCA	18:52	19:12	19:22
35	GR	Iasmina Caldeira/Catarina Rodrigues/Marcia Rodrigues/Ines Pissara/Sara Domingos	ABGC	18:56	19:16	19:26
36	GR	Rita Marques/Maria Madeira/Maria Mendes/Ana Loureiro/Carolina Carvalho	GCA	19:00	19:20	19:30
37	GR	Rute Marques/Carolina Pereira/Carolina Abrantes/Marco Pereira/Gustavo Ramalho	GCA	19:04	19:24	19:34

**Entrega dos prémios do escalão jovem**

11-07-2014



# Taça de Portugal

Ginástica Aeróbica

Benavente, 19 de Julho 2014

Plano de treinos



CLUBES	Nº PROVAS	TEMPO TREINO	HORÁRIO
CUAB	12	36 min	10.00-10.36
CAGPD	16	48 min	10.37-11.25
GCA	16	48 min	11.26-12.14
ABGC	11	33 min	12.15-12.48