

#03

FEVEREIRO
2019

gimania

REVISTA DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



CAMPEONATO DA EUROPA DE TEAMGYM

À conversa com...

**VÍTOR
VAREJÃO**

Presidente da A. G. de Santarém

Evento Internacional

PORTUGAL SAGROU-SE
VICE-CAMPEÃO

CM de Ginástica de Trampolins

Ginástica para todos

BRAGA EM
FESTA!

Festa Nacional da ginástica



**De campeão
distrital
a representar
Portugal**

A ginástica tem todo o nosso apoio.

Os Jogos Santa Casa são o principal patrocinador da Federação de Ginástica de Portugal e de todas as Seleções Nacionais Seniores das diversas disciplinas. São também parceiros no desenvolvimento e dinamização de eventos de Ginástica para Todos. Desde 2013, foram já atribuídas 15 bolsas de educação Jogos Santa Casa a atletas da modalidade.

 **JOGOS**
SANTACASA
uma boa aposta

www.jogossantacasa.pt



O ANO DE 2018 JÁ LÁ VAI E FECHOU DA MELHOR MANEIRA, COM MAIS UMA SÉRIE DE RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS DA GINÁSTICA PORTUGUESA!

Foi, de facto, um ano muito marcante para a nossa Ginástica que trouxe a comunidade internacional a Portugal para uma série invulgarmente alargada de eventos de grande dimensão que elevaram bem alto o nome do país e da Ginástica portuguesa. Tenho a certeza que deixou um legado que só poderá trazer mais desenvolvimento à nossa modalidade.

A todas as instituições, profissionais e voluntários cumpre agradecer publicamente o esforço e a dedicação colocados no trabalho desenvolvido. Estou confiante de que haverá num futuro próximo a continuidade de oportunidades de que esforços conjuntos continuem a resultar tão bem como resultaram em 2018 e em anos anteriores.

Os dois primeiros números da “Gymania” nos deram, através das muitas reações de agrado e reconhecimento, o estímulo necessário para que este produto que, na realidade pertence a toda a comunidade gímnica, seja cada vez mais um produto, que faça jus à qualidade da nossa Ginástica e, sobretudo de ginastas, treinadores, juizes e dirigentes. Após estas duas edições sentimos a responsabilidade de manter um padrão de grande exigência interna consentâneo com esse desígnio e a emergência de procurarmos sempre que possível a inovação.

É nesse sentido que este número apresenta algumas novidades e enfoques que, julgamos, aproximarão ainda mais a comunidade gímnica da “Gymania”.

Foi introduzida uma rubrica que consistirá numa entrevista de fundo para a qual escolhemos para este número três, Vítor Varejão, Presidente da Associação de Ginástica de Santarém, o dirigente das Associações Territoriais de Ginástica há mais tempo em atividade ininterrupta, que todos passaremos a conhecer um pouco melhor.

Esta rubrica terá sequência sempre com personalidades marcantes da nossa Ginástica que muito nos ensinarão sobre esta nossa modalidade, os seus protagonistas e a sua História.

Os artigos de cariz um pouco mais técnico, mas numa linguagem acessível, estarão também cada vez mais presentes com a procura de temas que possam interessar à generalidade da comunidade gímnica.

Procuraremos ainda que o conhecimento sobre ginastas, o que sentem, do que gostam, os projetos, as ambições, sejam uma constante e uma pedra de toque de todos os números da “Gymania” com a procura de entrevistas e declarações de um número alargado de ginastas de topo ou de jovens promessas das várias disciplinas.

Que 2019 seja para todos um ano de realização de sonhos pessoais, profissionais, académicos e claro, gímnicos!

JOÃO PAULO ROCHA
PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



3 **Nota de abertura**

PRESIDENTE DA FGP,
JOÃO PAULO ROCHA

6 **Grande Imagem**

PORTUGAL VICE-CAMPEÃO DO MUNDO
EM GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

8 **Institucional**

BREVES DO MUNDO DA GINÁSTICA

10 **À Conversa Com...**

VITOR VAREJÃO, PRESIDENTE DA
ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTARÉM

GINÁSTICA TRAMPOLINS

14 **Taça do Mundo**

PORTUGAL COM MEDALHAS EM LOULÉ

16 **Lá Fora...**

PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

20 **Ginástica para Todos**

EUROGYM - LIÉGE 2018

TEAMGYM

22 **Campeonato da Europa**

PORTUGAL CONQUISTA 4º LUGAR EM ODIVELAS

26 **Opinião**

A ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS INTERNACIONAIS
DE GINÁSTICA EM PORTUGAL

28 **A voz do treinador**

JOÃO PASSOS - TREINADOR NACIONAL
DE TEAMGYM

30 **Evento Internacional**

JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE -
BUENOS AIRES 2018

34 **Ginástica para Todos**

BRAGA EM FESTA
- FESTA NACIONAL DA GINÁSTICA

36 **Ginástica Solidária**

ACRO AL-BUHERA - GINÁSTICA COM TODOS

38 **Evento Nacional**

GALA DA FGP

40 **Formação**

RETROSPECTIVA DOS PONTOS ALTOS DA
FORMAÇÃO EM 2018

42 **Countdown**

AGENDA PARA O ANO DE 2019

**REVISTA GYMANIA
PROPRIEDADE E EDIÇÃO**

Federação de Ginástica de Portugal
Estrada da Luz, nº 30 A 1600-159 Lisboa
T. 218141145
gympor@gympor.com
www.fgp-ginastica.pt
DIRETOR EXECUTIVO
João Paulo Rocha

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate_DesignStudio

FOTOGRAFIA

Carlos A. Matos, Floriano Morais, Paulo Calado,
Pedro Barata, Vítor Borges, Volker Minkus/FIG
e Comité Olímpico de Portugal

ISSN

2184-1918

IMPRESSÃO

Ondagrafe

DEPÓSITO LEGAL

437473/18

TIRAGEM

1.000 exemplares

PERIODICIDADE

Semestral

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Move More
M O R E A U



2018 > 2019



AMPOLINE
MNASTICS
ld Championships
Russia St.Petersburg

UROTRAN

DO



PORTUGAL SAGROU-SE VICE-CAMPEÃO DO MUNDO NA RÚSSIA

A equipa sénior portuguesa fez história ao conquistar a medalha de prata na final de *All-Around*, no Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins em São Petersburgo, na Rússia.

NICOLE PACHECO - Qual é a tua opinião sobre o formato de competição implementado neste evento?

Empolgante é a palavra certa. Tanto para os ginastas como para o público que estão até ao último minuto para saber como ficam as classificações. É uma “luta” constante cheia de expectativas e entusiasmo. O facto de ser all-around acaba por trazer a união de todo o grupo e não apenas das equipas do mesmo aparelho.

DIOGO GANCHINHO - Havendo na equipa ginastas com idades bastante afastadas e com níveis de experiência diferentes, como foi no momento da competição?

Como foi uma competição nova, penso que a experiência não foi determinante. Creio que a chave foi a motivação e a união de todos.

O trabalho que antecedeu o campeonato foi muito produtivo e os resultados são a consequência do trabalho de todos.

MAFALDA BRÁS - Ao longo do ano cada ginasta treina no seu clube. Quando estão neste tipo de competições é fácil encontrar um espírito de equipa?

Sim, sempre foi. Senti que fui muito bem “recebida” na equipa e, desde a minha primeira competição como ginasta da seleção que senti o conforto de estar a treinar com pessoas que conheço e gosto.

MARIANA CARVALHO - Como costumava ser em competição?

Normalmente entro na minha “bolha” e gosto de estar focada naquilo que estou a fazer. Como comecei a vir a estas provas maiores há pouco tempo ainda não sei bem lidar com tudo. Por isso, fui começando a experimentar estratégias para me abstrair dos nervos e conseguir viver o grande momento que é participar num evento destes.



DIOGO COSTA - Estavas à espera deste título?

Sim, sabíamos que o título era possível, mas numa final tudo pode acontecer e acho que conseguimos comprovar aquilo que todos achavam, que Portugal é um país forte em todas as especialidades em competição.

RAQUEL PINTO - Como foi o ambiente vivido na final?

O ambiente estava surreal. Eu fui a segunda a saltar e estava mais nervosa que nunca, mas mesmo depois de acabar a minha competição os nervos não terminaram. Queríamos que corresse bem a todos, só assim atingiríamos o pódio. Cada série acertada era uma alegria e um alívio como se fosse a nossa própria. É isso que também mais gosto nas provas por equipas.

DIOGO VILELA - O que sentiste no momento em que estavas no pódio a receber a medalha?


Ao subir ao pódio não conseguia parar de pensar no privilégio

que é poder partilhar um momento destes com a equipa portuguesa. Sem eles nada teria sido possível.

PEDRO FERREIRA - Dedicar a alguém em especial este título? Ou sentes que tiveste o apoio de alguém em especial para chegares aqui?

Tive sempre um apoio muito especial dos meus pais, amigos, família, treinadores, clube e fisioterapeutas que me ajudaram a superar tudo e mais alguma coisa. Quero agradecer-lhes imenso e, claro que, esta medalha, tal como todos os meus resultados, são dedicados a todos eles pois estão sempre presentes e não desistem de mim, mesmo quando tudo corre mal.

DIOGO ABREU - Qual é o teu próximo objetivo?

O meu próximo objetivo é apurar-me para os Jogos Olímpicos de Tóquio em 2020. 



Diogo Ganchinho recebe a mais alta distinção

Diogo Ganchinho, praticante de Ginástica de Trampolins, foi galardoado na 68ª Gala Anual da Federação de Ginástica de Portugal com o Colar de Valor, Mérito e Bons Serviços, a mais alta distinção da mesma.

O ginasta conquistou em abril de 2018, em Baku (AZE), o título de Campeão da Europa na especialidade de Trampolim Individual Masculino Sénior, entrando assim para a história da modalidade.

O galardão foi entregue a Diogo não só pela conquista do título europeu, mas também pela longa carreira e contributo para a modalidade.

O olímpico de 31 anos junta-se ao pequeno leque de 14 ginastas condecorados com o Colar de Valor, Mérito e Bons Serviços.



Calendário de Competições

A época 2018/2019 vai contar com cerca de trinta eventos e o seu início já tem data marcada, para fevereiro, com a Taça de Portugal de Ginástica Aeróbica.

A Ginástica vai percorrer vários pontos do país com a realização das Taças de Portugal, Campeonatos Nacionais Base e 1ª Divisão, Super Finais, Gym For Life, SeniorGym e por último o Campeonato Nacional de Conjuntos.

Em Portugal estão ainda confirmados 4 eventos internacionais: a Taça do Mundo de Ginástica Acrobática (Maia), a Taça do Mundo de Ginástica Aeróbica (Cantanhede) a Taça do Mundo de Ginástica Rítmica (Portimão), a Taça do Mundo de Ginástica de Acrobática (Lisboa) e a Taça do Mundo de Ginástica Artística (Guimarães).



Bolsas Jogos Santa Casa/COP

Em dezembro, o Pavilhão do Conhecimento (Lisboa) recebeu a 6ª edição da cerimónia de entrega de Bolsas de Educação Jogos Santa Casa/COP onde foram entregues 46 bolsas a atletas olímpicos e paralímpicos.

A Bolsa, com a assinatura “Vamos passar a chama aos campeões do Futuro”, foi atribuída ao ginasta e estudante de Mestrado Integrado do Curso de Engenharia Aeroespacial, Pedro Ferreira (Ginástica de Trampolins), no sentido de dar apoio à carreira dual e evitar tanto o abandono prematuro do Alto Rendimento como dos estudos.

A cerimónia contou com as presenças do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, do provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), Edmundo Martinho, do Presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), José Manuel Constantino e do Presidente do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), José Manuel Lourenço.



KONICA MINOLTA

SEGURANÇA SEM COMPROMISSOS



BIZHUB SECURE



- ▾ Colmata vulnerabilidades na segurança do MFP
- ▾ Protege os documentos, dados e informação
- ▾ Evita fuga de informação confidencial



follow us



Giving Shape to Ideas

10_À conversa com...

VITOR VAREJÃO

Presidente da Associação de Ginástica de Santarém



"A ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTARÉM PROCURA SER UM ELEMENTO DE INFLUÊNCIA NO INCREMENTO DA QUALIDADE E QUANTIDADE DA GINÁSTICA NO DISTRITO."

Em conversa com Vítor Varejão junto ao Tejo, o dirigente encontra um paralelo entre o rio que influencia a região, com a Associação de Ginástica de Santarém (AGS).

Viveu sempre em Santarém?

Eu nasci na Praia do Ribatejo, que é uma freguesia a norte do distrito, mas com dois anos de idade vim para o centro. O meu pai era de Ponte de Lima e conheceu a minha mãe na Praia do Ribatejo. Ali casaram e tiveram três filhos, dos quais eu sou o mais novo. O meu pai sempre teve a ideia de que os filhos teriam melhores oportunidades de vida se fossem viver para a capital do distrito. Com a vida completamente resolvida, eles saíram da zona de conforto e mudaram-se. Tem sido esse o exemplo que tenho seguido ao longo da vida, mas, acima de tudo, tem sido a orientação que me tem pautado em todas as atividades em que me envolvo. Temos de criar aquilo a que nós chamamos mudança, procurar a mudança, estudar a mudança que é necessária para as organizações, geri-la, para que possa influenciar de forma positiva a evolução daquilo em que estamos envolvidos, neste caso, a Ginástica do distrito de Santarém.

Como é que vê a evolução do distrito e também no contexto gímnico?

Na próxima Assembleia Geral uma das coisas que vamos transmitir aos nossos associados é a evolução constante quer

dos clubes quer dos agentes desportivos. Em 2017, a AGS foi a associação que percentualmente mais cresceu e isso deve-se, acima de tudo, à grande dinâmica que os clubes têm tido. Nós temos, neste momento, 17 clubes filiados, vamos ter o 18º, muito brevemente, e esperamos voltar a ter um novo incremento de ginastas inscritos que demonstra este crescimento constante. Todos os clubes no distrito têm procurado ter técnicos mais bem formados e, cada vez mais, há a preocupação com as condições dos equipamentos que adquirem.

Há uma grande percentagem de ginastas que abandonam a modalidade todos os anos. Se nós tivermos melhores técnicos e condições para os praticantes, estou convencido que se consegue diminuir o abandono. Esta é uma temática que me preocupa e temos, de alguma forma científica, abordado essa questão pois, tanto eu como o meu colega Paulo Chora, somos formados em Gestão de Recursos Humanos. Temos aplicado o conhecimento que trazemos da faculdade para a associação, aliado ao facto de quer a Ana Varejão quer a Ana Arrais serem licenciadas em Educação Física dando-nos a componente técnica.



Há uma grande percentagem de ginastas que abandonam a modalidade todos os anos. Se nós tivermos melhores técnicos e condições para os praticantes, estou convencido que se consegue diminuir o abandono.



Um dos vossos focos, nos próximos anos, será combater o abandono precoce?

Eu próprio fui ginasta. Fui sempre um ginasta mediano e já estou a elogiar-me, mas sempre senti que teria um outro papel destinado para o meu futuro. Fui juiz, treinador e depois dirigente e ainda o sou. Se apostarmos na manutenção dos nossos agentes desportivos temos várias vantagens, nomeadamente o facto de não termos de estar a formar um novo ginasta, um novo dirigente, um novo treinador e um novo juiz. Se procurarmos que esses se mantenham motivados, com políticas de incentivo e com condições para que eles permaneçam, não só nos fica mais barato como temos pessoas já vestidas de uma grande cumplicidade com a ginástica. Não temos de as estar a ganhar.

Está na AGS desde o seu início. Quem foram os protagonistas deste nascimento?

Os protagonistas foram, em primeiro lugar, o então Delegado dos Desportos do distrito de Santarém, o Professor Cândido de Azevedo. Era um homem visionário, no que à ginástica diz respeito. Ele veio de Moçambique e assim que chegou a Portugal começou a criar condições para dar treinos de ginástica. Quando teve a possibilidade, estando num lugar de decisão política, ele conseguiu ter um ginásio 24 horas por dia ligado à ginástica. Este foi o embrião definitivo que possibilitou a ambição de novos objetivos. Este é o pai da ideia da criação de uma Associação

Distrital e o seu primeiro Presidente, escolhido pelo Professor Cândido Azevedo, foi o Engenheiro Pisca Eugénio. Alguém que aliava uma grande capacidade organizativa a uma grande capacidade de gestão. É ele que lança as bases administrativas da Associação, bem como as primeiras bases de desenvolvimento técnico. O Engenheiro, graças ao seu conhecimento, terá sido fundamental.

Digamos que estas duas pessoas aliadas ao Presidente da Assembleia Geral, que era uma figura icónica de Santarém, o professor Gameiro, terão sido o tridente que ancorou a AGS. Depois destas pessoas há várias. Eu poderia enunciar uma série de técnicos, nos quais também teria de me incluir, mas acho que estes três terão sido os mais importantes.

Como foi a sua carreira de treinador?

Eu comecei como ginasta já velho. Iniciei com 17 anos e, como já tinha alguma maturidade, o treinador principal na altura, o atual Vice-Presidente da Federação de Ginástica, o professor Luís Arrais, convidou-me para trabalhar como adjunto dele. Trabalhámos juntos uma série de anos. Mais tarde, acabei por ir trabalhar para outros clubes, mas digamos que foi uma carreira com cerca de 20 anos. Cheguei a tirar o curso internacional de treinadores, na Suíça. Foi uma carreira que, a dado passo, com a minha entrada em atividades ligadas à política local teve de acabar. O tempo já não me permitia ficar ligado

ao treino desportivo, embora fosse algo que eu ponderasse, pois entendia que devia ser o mais equidistante possível dos clubes.

Neste momento estão a ser praticadas todas as disciplinas no distrito?

Neste momento a única disciplina que não temos é a Ginástica Rítmica. Já tivemos, mas coloca-se aqui esta dicotomia. A ginástica nasce 99% das vezes de baixo para cima e nós tentámos criar a modalidade num distrito com muita apetência para os trampolins, desportos acrobáticos e alguma artística, mas com nenhuma tradição na Rítmica. Temos também o TeamGym informal, mas este será o ano da afirmação da disciplina. Já temos agendada uma reunião com o treinador João Passos e com os clubes para começarmos a implementar o calendário competitivo. Das primeiras ações a realizar será a de sensibilização nos clubes que têm Trampolins, Acrobática e Artística pois aquelas três componentes de Solo, Duplo Mini-Trampolim e Tumbling enquadram-se nestas modalidades gímnicas.

Há ginastas que o tenham marcado? E momentos?

Diogo Ganchinho, Ana Rente, Nuno Merino, Jorge Merino, Bruno Nobre, Pedro Emídio e Sérgio Lucas. Talvez, de todos os que referi, o que me tenha marcado mais seja o Bruno Nobre. Identifico-me muito com ele também por ter entrado



Se nós não tivermos um conjunto de colegas a navegar para o mesmo lado, não é possível. Infelizmente há inúmeros casos em que direções acabam por ser efémeras por essa razão. As pessoas têm de ter uma certa cumplicidade, estarem envolvidas do mesmo espírito e, acima de tudo, terem como objetivo o sucesso da modalidade e nunca o próprio. E este é o nosso lema.

tarde na disciplina. Por exemplo, ele ia de bicicleta treinar a três clubes diferentes, no concelho de Benavente. Isto diz muito daquilo que é a ginástica. A Ginástica é algum talento, mas é, acima de tudo, muito trabalho. Só assim é que um ginasta com este historial consegue tirar uma medalha de bronze num Campeonato da Europa.

A primeira vez que fomos com a seleção distrital para o estrangeiro e conseguimos a primeira medalha internacional com o Diogo Ganchinho, à boleia dele encontramos a Ana Rente, o Nuno Merino, o Jorge Merino, o Pedro Emídio. Foram momentos decisivos. Cavalgámos em cima duma onda e transportámos uma imagem de sucesso que se agregou à AGS.

Outro momento foi a inauguração da Associação da Ginástica de Santarém. Passámos a ter uma casa.

Como vê o futuro do movimento associativo, em Portugal, e como vê o da AGS?

Esta é uma boa pergunta pois não tem uma resposta unânime. Segundo a minha experiência, o associativismo só tem sucesso, em Portugal, se for de proximidade. No entanto, há quem ache que, devido aos poucos recursos que o país tem, o associativismo devia ser dividido não por distritos, mas por regiões quadro. Eu discordo. O distrito de Santarém que tem crescido todos os anos ficaria englobado na mega metrópole Lisboa. Os dirigentes estariam desligados do associativismo de proximidade. A meu ver haveria uma maior rotati-

vidade nos cargos, as pessoas não se iam fixar e não assimilariam conhecimentos que pudessem depois transmitir aos seus atos de gestão, a favor dessas associações.

A AGS tem um caso paradigmático que é o facto de eu ser Presidente desde o dia 20 de fevereiro de 1989, fará agora 30 anos. A grande vantagem são os colegas dos órgãos sociais que me apoiam. A discussão sobre os temas muitas vezes é acalorada, nem sempre os meus colegas concordam com a minha visão e tem sido dessa discussão que tem nascido a visão de futuro da AGS e a gestão da mudança. As diferentes opiniões têm permitido o nascer de uma opinião melhorada.

Vejo na AGS um corpo de dirigentes sólido, com experiência nos seus próprios clubes e dentro do movimento distrital, alguns com experiência a nível nacional. Nos clubes vejo agentes com muito traquejo, muitos que vieram de praticantes e treinadores. Acabam por ter um conhecimento intrínseco da modalidade o que permite transportar esse pensamento para o ato de dirigente em si.

Quais os projetos em marcha e os sonhos que persegue?


Uma das nossas apostas para 2019 é voltarmos a ser a Associação do Ano.

O nosso grande objetivo é podermos transferir para os treinadores melhores conhecimentos para que através disso consigamos ter melhores ginastas. Vamos também melhorar o trabalho das seleções

distritais e ao nível da formação lançar um desafio à FGP que tem a ver com ações dirigidas para as necessidades que temos no distrito.

Em 2019 a aposta é seguramente na formação e no incremento da qualidade nas nossas provas também. Este é um denominador que tenho em comum com o Presidente da FGP, João Paulo Rocha, as provas distritais têm de acompanhar um critério de qualidade, tal como a FGP tem evoluído nesse sentido. Por isso, a minha opinião é que a FGP terá que desenvolver um departamento de qualidade que controle aspetos base coerentes com a política de qualidade da mesma em que esses determinados padrões tenham de ser seguidos nos distritos.

Vamos continuar a homenagear no primeiro trimestre todos os clubes, treinadores, ginastas e juizes que se destacaram no ano anterior.

Queremos homenagear alguns dos nossos protagonistas que deram não só o nome, mas também o seu tempo à Ginástica. Para tal iremos implementar o Torneio de Duplo Mini-Trampolim Bruno Nobre, o Torneio de Trampolim Diogo Ganchinho e, no final da época, o Torneio de Trampolim Ana Rente, o Torneio de Trampolim Nuno Merino e o Torneio de Duplo Mini-Trampolim Jorge Merino. A Associação mais não faz do que prestar-lhes um reconhecimento por todo o esforço realizado ao longo das suas carreiras. 

TAÇA DO MUNDO DE LOULÉ PORTUGAL COM MEDALHAS E 1º LUGAR DO RANKING DA FIG

📷 Carlos Alberto Matos/IMAPRESS



Sofia Correia e Catarina Nunes.

NOS DIAS 5 E 6 DE OUTUBRO DECORREU EM LOULÉ A 8ª EDIÇÃO DA TAÇA DO MUNDO DE GINÁSTICA de Trampolins que contou com um total de 150 ginastas, em representação de 23 países.

Em simultâneo decorreu a 13ª edição do Torneio Internacional Loulé Cup da mesma disciplina.

Na primeira competição Portugal marcou presença nas especialidades de Trampolim Individual Feminino e Masculino, Trampolim Sincronizado Feminino e Masculino e Tumbling Feminino e

Masculino, sendo que na segunda os representantes nacionais lutaram pelo pódio em Duplo Minitrampolim Feminino e Masculino.

Este foi mais um momento de orgulho para o país, onde os nossos ginastas competiram ao lado de alguns dos melhores do mundo e voltaram a mostrar um excelente nível.

Nestes 3 dias de prova que decorreram no Pavilhão Municipal de Loulé 4 medalhas e uma Taça da Federação Internacional de Ginástica (FIG) ficaram em casa. A ginasta Raquel Pinto (SFEM) conquis-



Diogo Ganchinho e Pedro Ferreira.



Raquel Pinto.



Diogo Costa, João Caeiro e Tiago Romão.

tou a medalha de bronze na final de Tumbling Feminino, cumprindo o objetivo desta participação, uma prova limpa e um lugar no pódio.

Com a determinação e segurança que nos habituou, Raquel alcançou 67.400 pontos, total que fez com que somasse ao currículo o 1º lugar do Ranking da FIG. Tendo sido em Loulé a última etapa do circuito foram atribuídas as Taças aos vencedores de cada especialidade.

Diogo Costa (GCV) foi medalha de ouro na final de Duplo Minitrampolim após realizar duas excelentes séries com a

leveza e amplitude que lhe são características, que lhe valeram 73.100 pontos. O ginasta partilhou o pódio com o seu colega João Caeiro (LGC), que, com uma boa prestação, foi 3º classificado com 70.400 pontos.

Ainda nesta especialidade a equipa composta pelos ginastas Tiago Romão (GCZ), Diogo Costa (GCV) e João Caeiro (LGC) foi medalha de ouro.

A equipa feminina composta pelas ginastas Inês Martins (SCP), Sara Guida (LGC) e Mafalda Brás (APAGL) foi 4ª classificada nestas finais. ♦

RESTANTES RESULTADOS:

FINAIS

DMT Masculino

5º *Tiago Romão* (GCZ)

DMT Feminino

4º *Inês Martins* (CEDF)

6º *Sara Guida* (LGC)

TRI Masculino

7º *Pedro Ferreira* (SCP)

TRS Masculino

7º *Diogo Ganchinho* (SCP)/*Pedro Ferreira* (SCP)

TRS Feminino

5º *Sofia Correia* (APAGL)/*Catarina Nunes* (LGC)

QUALIFICAÇÃO

Tumbling Feminino (20 ginastas em prova)

12º *Isabel Barba* (AACX)

Tumbling Masculino (26 ginastas em prova)

21º *João Saraiva* (AAC)

25º *Diogo Vilela* (GMNA)

TRI Masculino (54 ginastas em prova)

11º *Diogo Abreu* (SCP)

42º *Ricardo Santos* (GCST)

TRI Feminino (47 ginastas em prova)

28º *Nicole Pacheco* (APAGL)

32º *Catarina Nunes* (LGC)

45º *Mariana Carvalho* (GSC)

46º *Sofia Correia* (APAGL)

47º *Silvia Saiote* (SCP) (extra concurso)

TRS Masculino (20 pares em prova)

12º *Diogo Abreu* (SCP)/*Ricardo Santos* (GCST)


TRS Feminino

(16 pares em prova)

8º *Nicole Pacheco* (APAGL)/*Mariana Carvalho* (GSC)




PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

 FGP // Trampolinerus



GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

PORTUGAL VICE-CAMPEÃO DO MUNDO NA RÚSSIA

Portugal sagrou-se Vice-Campeão do Mundo após participar na final de *All-Around* do Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins, formato de competição que foi implementado este ano.

Nesta 33ª edição do evento, que decorreu entre os dias 7 e 10 de novembro, passaram pelo Complexo dos Desportos e Concertos de São Petersburgo mais de 250 ginastas em representação de 34 países, dos quais 14 portugueses.

Os ginastas lusos com o melhor resultado alcançado na qualificação, em cada especialidade, uniram forças e cumpriram o objetivo traçado, conquistar uma medalha.

Após a 5ª posição alcançada na qualificação, a equipa nacional brilhou na final numa competição renhida, subindo ao 2º lugar com 24 pontos. O pódio ficou completo com a China em 1º e o Canadá em 3º.

Os 9 elementos da equipa portuguesa que realizaram este grande feito e deixaram mais uma vez o país orgulhoso foram os seguintes:

Trampolim Individual Feminino - **Mariana Carvalho** (GSC)

Trampolim Individual Masculino - **Diogo Abreu** (SCP)

Trampolim Sincr. Fem. - **Mariana Carvalho** (GSC) / **Nicole Pacheco** (APAGL)

Trampolim Sincr. Masc. - **Diogo Ganchinho** (SCP) / **Pedro Ferreira** (SCP)

Tumbling Feminino - **Raquel Pinto** (SFEM)

Tumbling Masculino - **Diogo Vilela** (GMNA)

Duplo Minitrampolim Feminino - **Mafalda Brás** (APAGL)

Duplo Minitrampolim Masculino - **Diogo Costa** (GCV)

Os excelentes resultados não ficaram por aqui.

CONSULTE OS RESULTADOS COMPLETOS DOS NOSSOS GINASTAS:

TRAMPOLIM INDIVIDUAL MASCULINO

(83 ginastas em prova)

Diogo Abreu (SCP) - Qualif. 6º - Semi-final 5º - Final 4º

Pedro Ferreira (SCP) - Qualif. 18º - Semi-final 17º

Diogo Ganchinho (SCP) - Qualif. 79º

Ricardo Santos (GCS) - Qualif. 82º

TRAMPOLIM INDIVIDUAL FEMININO

(62 ginastas em prova)

Mariana Carvalho (GSC) - Qualif. 34º

Nicole Pacheco (APAGL) - Qualif. 51º

TRAMPOLIM SINCRONIZADO MASCULINO

(27 pares em prova)

Diogo Ganchinho (SCP) / **Pedro Ferreira** (SCP) - Qualif. 7º - Final 4º

Diogo Abreu (SCP) / **Ricardo Santos** - Qualif. 15º

TRAMPOLIM SINCRONIZADO FEMININO

(22 pares em prova)

Mariana Carvalho (GSC) / **Nicole Pacheco** (APAGL) - Qualif. 19º

DUPLO MINITRAMPOLIM MASCULINO

(34 ginastas em prova)

Diogo Costa (GCV) - Qualif. 9º

Tiago Romão (GCZ) - Qualif. 28º

DUPLO MINITRAMPOLIM FEMININO

(30 ginastas em prova)

Mafalda Brás (APAGL) - Qualif. 12º

Sara Guido (LGC) - Qualif. 25º

TUMBLING MASCULINO

(31 ginastas em prova)

Diogo Vilela (GMNA) - Qualif. 17º

João Saraiva (AAC) - Qualif. 30º

TUMBLING FEMININO

(25 ginastas em prova)

Raquel Pinto (SFEM) - Qualif. 7º - Final 8º

Maria Barba (AACx) - Qualif. 19º





Mariana Cascalheira



Lucas Santos

OURO E PRATA NA COMPETIÇÃO MUNDIAL POR GRUPOS DE IDADE DE GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

Nos escalões mais jovens Portugal afirmou-se mais uma vez como um país forte na disciplina conquistando 2 medalhas e marcando presença em 8 finais.

Entre os dias 15 e 18 de novembro decorreu na Rússia a Competição Mundial Por Grupos de Idade de Ginástica de Trampolins. O evento foi destinado aos ginastas Juniores, que participaram nas especialidades de Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado, Duplo Minitrampolim e Tumbling, divididos em 4 grupos etários: 11-12 anos, 13-14 anos, 15-16 anos e 17-21 anos.

Esta 26ª edição contou com a participação de mais de 850

ginastas, em representação de 42 países, dos quais 62 lusos.

A Portuguesa fez-se ouvir em São Petersburgo, após **Lucas Santos** (CTS) ter subido ao lugar mais alto do pódio, com um total de 72.800 pontos, na final de Duplo Minitrampolim 15-16 anos. A segunda medalha foi conquistada pela ginasta **Mariana Cascalheira** (SFEM) ao ter sido 2ª classificada na final de Tumbling Feminino 15-16 anos, com 33.400 pontos.

OS RESTANTES RESULTADOS DA EQUIPA FORAM OS SEGUINTE:

TRAMPOLIM INDIVIDUAL MASCULINO

17 - 21 (70 ginastas em prova)
Ruben Tavares (AGSin) - Qualif. 5º - Finais 7º
Miguel Magalhães (SCP) - Qualif. 25º
João Félix (SAR) - Qualif. 52º
Marco Laginha (APAGL) - Qualif. 67º
 15 - 16 (63 ginastas em prova)
Lucas Santos (CTS) - Qualif. 7º - Final 8º
 13 - 14 (65 ginastas em prova)
Sérgio Aniceto (GHARB) - Qualif. 28º
 11 - 12 (53 ginastas em prova)
Gabriel Albuquerque (APAGL) - Qualif. 8º - Final 8º
Álvaro Forno (GCST) - Qualif. 20º

TRAMPOLIM INDIVIDUAL FEMININO

17 - 21 (50 ginastas em prova)
Sofia Correia (APAGL) - Qualif. 18º
Catarina Nunes (LGC) - Qualif. 23º
 15 - 16 (60 ginastas em prova)
Marta Sarmento (GSC) - Qualif. 22º
Ana Oliveira (GSC) - Qualif. 40º
Margarida Amado (TCL) - Qualif. 51º
Mariana Catarino (APAGL) - Qualif. 53º
 11 - 12 (55 ginastas em prova)
Francisca Santos (CTS) - Qualif. 34º
Diana Silva (TCL) - Qualif. 35º
Rita Vieira (TCL) - Qualif. 40º
Margarida Mota (APAGL) - Qualif. 47º

TRAMPOLIM SINCRONIZADO MASCULINO

17 - 21 (29 pares em prova)
Gonçalo Martins (APAGL) / **Rúben Tavares** (AGSin) - Qualif. 10º
 15 - 16 (17 ginastas em prova)
André Dias (CEDF) / **Miguel Marianito** (LGC) - Qualif. 8º - Final 5º
Afonso Balroa (GMNA) / **João Duarte** (SCP) - Qualif. 13º

TRAMPOLIM SINCRONIZADO FEMININO

17 - 21 (23 pares em prova)

Catarina Nunes (LGC) / **Sofia Correia** (APAGL) - Qualif. 16º
 15 - 16 (25 ginastas em prova)
Ana Oliveira (GSC) / **Margarida Amado** (TCL) - Qualif. 21º
Joana Abrantes (AAC) / **Sofia Gil** (VFC) - Qualif. 23º
 13 - 14 (20 ginastas em prova)
Matilde Brilhante (GCSant) / **Ana Silva** (AGSin) - Qualif. 8º - Final 7º
Margarida Carreiro (SAR) / **Eugénia Mota** (AAE) - Qualif. 13º
 11 - 12 (17 ginastas em prova)
Rita Vieira (TCL) / **Diana Silva** (TCL) - Qualif. 10º
Polina Lesyuk (APAGL) / **Margarida Mota** (APAGL) - Qualif. 14º

DUPLO MINITRAMPOLIM MASCULINO

17 - 21 (28 ginastas em prova)
Diogo Cabral (AAE) - Qualif. 3º - Final 8º
Marco Laginha (APAGL) - Qualif. 19º
Bruno Oliveira (AAE) - Qualif. 20º
João Félix (SAR) - Qualif. 28º
 15 - 16 (33 ginastas em prova)
Lucas Santos (CTS) - Qualif. 4º - Final 1º
João Duarte (SCP) - Qualif. 18º
Afonso Balroa (GMNA) - Qualif. 26º
Rui Domingos (VFC) - Qualif. 30º
 13 - 14 (27 ginastas em prova)
Tomás Pinto (GCMont) - Qualif. 23º
 11 - 12 (22 ginastas em prova)
Gabriel Albuquerque (APAGL) - Qualif. 9º

DUPLO MINITRAMPOLIM FEMININO

15 - 16 (24 ginastas em prova)
Ana Oliveira (GSC) - Qualif. 9º
Diana Gago (GCMont) - Qualif. 12º
Maria Carvalho (TCL) - Qualif. 13º
Marta Sarmento (GSC) - Qualif. 24º
 13 - 14 (30 ginastas em prova)
Margarida Carreiro (SAR) - Qualif. 11º
Rita Abrantes (AAC) - Qualif. 19º
Eugénia Mota (AAE) - Qualif. 20º

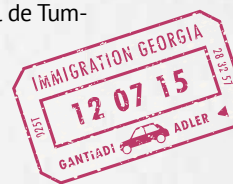
11 - 12 (29 ginastas em prova)
Maria Nunes (SFGP) - Qualif. 21º
Polina Lesyuk (APAGL) - Qualif. 23º
Francisca Santos (CTS) - Qualif. 27º
Matilde Nobre (LGC) - Qualif. 28º

TUMBLING MASCULINO

17 - 21 (27 ginastas em prova)
André Pareike (AACx) - Qualif. 19º
 15 - 16 (37 ginastas em prova)
Vasco Peso (SFEM) - Qualif. 9º
Gonçalo Moreira (SFEM) - Qualif. 23º
Paulo Fernandes (ADL) - Qualif. 29º
Henrique Nascimento (ACC) - Qualif. 30º
 13 - 14 (25 ginastas em prova)
Bruno Catarino (GCMont) - Qualif. 11º
Gonçalo Quelhas (AEFDTV) - Qualif. 16º
Francisco Labiza (CPSBM) - Qualif. 19º
Rafael Pinheiro (GMNA) - Qualif. 25º
 11 - 12 (25 ginastas em prova)
Gonçalo Nunes (SFEM) - Qualif. 14º
Pedro Vieira (GMNA) - Qualif. 18º
Rui Prata (AAC) - Qualif. 24º

TUMBLING FEMININO

15 - 16 (39 ginastas em prova)
Mariana Cascalheira (SFEM) - Qualif. 2º - Final 2º
Diana Gago (GCMont) - Qualif. 26º
Margarida Agostinho (SFEM) - Qualif. 36º
Matilde Pereira (ADL) - Qualif. 37º
 13 - 14 (30 ginastas em prova)
Inês Cecílio (SFEM) - Qualif. 18º
Inês Grácio (VFC) - Qualif. 21º
Francisca Pinto (AAC) - Qualif. 22º
Matilde Girão (GMNA) - Qualif. 28º
 11 - 12 (30 ginastas em prova)
Matilde Santos (GMNA) - Qualif. 19º
Rita Valente (SFEM) - Qualif. 20º
Rita Ferreira (AACx) - Qualif. 28º
Lara Nogueira (AAC) - Qualif. 30º





GINÁSTICA ARTÍSTICA

Campeonato do Mundo - Doha - Outubro 2018

PORTUGAL COM PETRIX NO MUNDIAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Em Doha, Catar, a equipa feminina composta por **Filipa Martins** (Sport Club do Porto), **Beatriz Dias** e **Mariana Pitrez** (Acro Clube da Maia) e **Mariana Marianito** (Lisboa Ginásio Clube) alcançou o 28º lugar (42 equipas em prova), com um total de 143.298, o melhor resultado dos últimos anos num Campeonato do Mundo.

Nesta competição, Filipa Martins foi quem obteve a melhor classificação da delegação nacional ao ocupar o 38º lugar no concurso geral, entre 115 participantes, e a mesma posição em Paralelas Assimétricas.

Na vertente masculina a equipa formada por **Bernardo Almeida**, **Petrix Barbosa** (Lisboa Ginásio Clube) e **Simão Almeida** (Ginásio

Clube Português) alcançou o 44º (46 equipas em prova) com um total de 206.522 pontos.

A melhor classificação no concurso geral foi obtida por Simão Almeida, ginasta de 31 anos, que finalizou o seu 7º Mundial em 80º lugar com 73.932 pontos, entre 115 participantes. Petrix estreou-se ao serviço da seleção portuguesa num evento que marcou o regresso do luso-brasileiro aos palcos das grandes competições internacionais, após um afastamento de 3 anos. O ginasta tem como grande objetivo futuro a presença em Tóquio 2020.

CONSULTE OS RESULTADOS COMPLETOS DOS NOSSOS GINASTAS:

MASCULINOS

ALL-AROUND (115 participantes)

80º - **Simão Almeida** - 73.932

85º - **Petrix Barbosa** - 73.258

114º - **Bernardo Almeida** - 59.332

SOLO (200 participantes)

114º - **Petrix Barbosa** - 13.000

154º - **Simão Almeida** - 12.333

185º - **Bernardo Almeida** - 11.433

CAVALO COM ARÇÕES (202 participantes)

122º - **Simão Almeida** - 10.833

135º - **Bernardo Almeida** - 10.500

144º - **Petrix Barbosa** - 10.233

ARGOLAS (194 participantes)

92º - **Bernardo Almeida** - 12.966

102º - **Petrix Barbosa** - 12.800

166º - **Simão Almeida** - 11.966

PARALELAS SIMÉTRICAS (189 participantes)

86º - **Simão Almeida** - 13.400

93º - **Petrix Barbosa** - 13.225

164º - **Bernardo Almeida** - 11.900

BARRA FIXA (197 participantes)

99º - **Bernardo Almeida** - 12.500

158º - **Simão Almeida** - 11.600

192º - **Petrix Barbosa** - 10.200

SALTOS

Simão Almeida - 13.800

Petrix Barbosa - 13.800

Bernardo Almeida - 0

FEMININOS

ALL-AROUND (144 participantes)

38º - **Filipa Martins** - 50.366

102º - **Mariana Pitrez** - 45.766

103º - **Beatriz Dias** - 45.766

110º - **Mariana Marianito** - 45.098

PARALELAS ASSIMÉTRICAS (191 participantes)

38º - **Filipa Martins** - 13.066

134º - **Mariana Pitrez** - 11.100

135º - **Beatriz Dias** - 11.100

159º - **Mariana Marianito** - 10.266

SOLO (191 participantes)

59º - **Filipa Martins** - 12.500

74º - **Mariana Marianito** - 12.200

102º - **Beatriz Dias** - 12.000

132º - **Mariana Pitrez** - 11.700

TRAVE (198 participantes)

114º - **Filipa Martins** - 11.400

138º - **Beatriz Dias** - 10.900

159º - **Mariana Pitrez** - 10.466

168º - **Mariana Marianito** - 9.966

SALTOS

Filipa Martins - 13.400

Mariana Marianito - 12.666

Mariana Pitrez - 12.500

Beatriz Dias - 11.766



GINÁSTICA RÍTMICA

Campeonato do Mundo

PARTICIPAÇÃO PORTUGUESA COM BALANÇO POSITIVO EM SÓFIA

Em setembro de 2018, ginastas de 61 países reuniram-se em Sófia, Bulgária, para aquele que foi o evento mais importante do ano, o Campeonato do Mundo. **Esta foi a competição com alguns dos melhores resultados dos últimos anos para as ginastas lusas Laura Sales, Margarida Ferreira e Maria Canilhas** (GCP). O balanço foi muito positivo com 10 exercícios realizados sem falhas, a classificação de duas ginastas na 1ª metade da tabela no concurso geral (Laura e Margarida), classificação de uma ginasta na 1ª metade da tabela em

todos os aparelhos (Laura) e resultados que garantem o Estatuto de Alto Rendimento nível B (Laura e Margarida). No concurso geral Laura alcançou a 52ª posição e Margarida a 55ª entre 120 participantes.

Enquanto equipa Portugal somou um total de 117.300 pontos que lhes valeu o 24º lugar entre 38 equipas.

A competição foi ainda marcada pela despedida de Maria Canilhas. Esta participação foi vivida com um misto de emoções pela ginasta que aos 21 anos decidiu afastar-se das provas internacionais.

CONSULTE OS RESULTADOS COMPLETOS DAS NOSSAS GINASTAS:

ARCO (150 participantes)

58º - **Margarida Ferreira** - 15.150

55º - **Laura Sales** - 15.300

100º - **Maria Canilhas** - 13.100

BOLA (149 participantes)

68º - **Margarida Ferreira** - 14.850

66º - **Laura Sales** - 14.900

MAÇAS (110 participantes)

59º - **Margarida Ferreira** - 13.750

44º - **Laura Sales** - 14.750

FITA (110 participantes)

38º - **Margarida Ferreira** - 14.450

42º - **Laura Sales** - 14.150



GINÁSTICA ARTÍSTICA

Campeonato da Europa – Glasgow (Escócia)

PORTUGAL PARTICIPA EM NOVO EVENTO MULTIDESPORTIVO, EM GLASGOW, E ALCANÇA BONS RESULTADOS

Entre os dias 2 e 12 de agosto de 2018, a arena SSE Hydro de Glasgow foi palco do Campeonato da Europa (CE) de GAF e GAM, nos escalões Júnior e Sénior. Portugal fez parte deste novo evento multidesportivo, onde 7 modalidades disputaram em simultâneo os títulos continentais, em Glasgow e Berlim.

Os ginastas portugueses tiveram uma boa prestação, alcançando vários resultados equivalentes ao Estatuto de Alto Rendimento nível A e B, num evento que contou com a participação de mais de 35 países.

A equipa Sénior de GAF composta por **Beatriz Dias**, **Leonor Silva** e **Mariana Pitrez** (ACM), **Filipa Martins** (SpCP) e **Mariana Marianito** (LGC) terminou a competição na 14ª posição com 143.795 pontos, entre 26 equipas, fazendo deste o melhor resultado por equipas de

sempre num CE. A melhor classificação individual foi alcançada por **Filipa**, ao ter sido 18ª entre 88 ginastas, em Paralelas Assimétricas.

No escalão Júnior, a ginasta **Beatriz Cardoso** (ACM) terminou em 38º lugar com um total de 46.632 pontos, entre 78 participantes.

Na vertente masculina os representantes Seniores foram **Bernardo Almeida** (LGC), **Diogo Romero** (SpCP) e **Simão Almeida** (GCP). Diogo alcançou o melhor resultado da equipa, tendo sido 38º classificado entre 94 ginastas, em Cavalo com Arções.

Os ginastas Juniores **Eduardo Dray**, **Filipe Almeida** (GCP), **Guilherme Campos**, **José Nogueira** (SpCP) e **Joel Catarino** (UDRZA) ocuparam a 20ª posição enquanto equipa, com um total de 218.894 pontos, entre 31 equipas em prova.



OS RESULTADOS COMPLETOS DOS NOSSOS GINASTAS FORAM OS SEGUINTE:

FEMININOS

SÉNIOR

SALTOS (29 participantes)

20º - **Beatriz Dias** - 12.816

25º - **Mariana Marianito** - 12.449

26º - **Mariana Pitrez** - 12.416

PARALELAS ASSIMÉTRICAS (88 participantes)

18º - **Filipa Martins** - 13.200

51º - **Mariana Pitrez** - 11.600

64º - **Beatriz Dias** - 10.733

TRAVE (87 participantes)

28º - **Filipa Martins** - 12.333

47º - **Mariana Pitrez** - 11.466

65º - **Mariana Marianito** - 10.566

SOLO (86 participantes)

41º - **Mariana Marianito** - 12.066

43º - **Beatriz Dias** - 12.066

63º - **Leonor Silva** - 11.600

JÚNIOR

Beatriz Cardoso

PARALELAS ASSIMÉTRICAS (111 participantes)

66º - 10.633

TRAVE (112 participantes) - 54º - 11.266

SOLO (111 participantes) 61º - 11.633

SALTOS - 13.100 (ginasta realizou apenas um salto)

MASCULINOS

SÉNIOR

SOLO (95 participantes)

74º - **Simão Almeida** - 12.266

86º - **Bernardo Almeida** - 11.700

CAVALO COM ARÇÕES (94 participantes)

38º - **Diogo Romero** - 13.100

80º - **Bernardo Almeida** - 11.433

83º - **Simão Almeida** - 11.166

ARGOLAS (91 ginastas em prova)

48º - **Bernardo Almeida** - 12.833

56º - **Simão Almeida** - 12.666

PARALELAS SIMÉTRICAS (90 participantes)

44º - **Simão Almeida** - 13.200

48º - **Diogo Romero** - 13.133

77º - **Bernardo Almeida** - 12.066

BARRA FIXA (92 participantes)

45º - **Bernardo Almeida** - 12.566

48º - **Simão Almeida** - 12.533

50º - **Diogo Romero** - 12.466

SALTOS

Simão Almeida - 13.600

JÚNIOR

SOLO (129 participantes)

53º - **José Nogueira** - 12.566

56º - **Filipe Almeida** - 12.533

59º - **Guilherme Campos** - 12.466

94º - **Joel Catarino** - 11.833

CAVALO COM ARÇÕES (130 participantes)

69º - **Filipe Almeida** - 11.433

79º - **Joel Catarino** - 11.166

89º - **Guilherme Campos** - 10.800

93º - **José Nogueira** - 10.633

ARGOLAS (129 participantes)

51º - **José Nogueira** - 12.466

70º - **Guilherme Campos** - 12.000

81º - **Filipe Almeida** - 11.700

88º - **Eduardo Dray** - 11.500

SALTOS (29 participantes)

22º - **José Nogueira** - 12.849

PARALELAS SIMÉTRICAS (129 participantes)

63º - **Guilherme Campos** - 12.266

78º - **José Nogueira** - 12.133

97º - **Joel Catarino** - 11.766

124º - **Filipe Almeida** - 10.433

BARRA FIXA (129 participantes)

32º - **Guilherme Campos** - 12.100

46º - **José Nogueira** - 11.833

62º - **Filipe Almeida** - 11.600

74º - **Eduardo Dray** - 11.433

ALL-AROUND (80 participantes)

32º - **Guilherme Campos** - 73.432

34º - **José Nogueira** - 73.064

49º - **Filipe Almeida** - 70.532



GINÁSTICA PARA TODOS

GOLDEN AGE GYM FESTIVAL - PESARO

A 6ª edição do Golden Age Gym Festival levou a Pesaro (Itália), de 16 a 21 de setembro, cerca de 2000 participantes distribuídos por 151 grupos. Portugal esteve representado por 83 ginastas dos clubes Ginarte, Clube de Atletismo Amigos de Belém e Sporting Clube de Portugal.

Os ginastas tiveram oportunidade de realizar as apresentações em

três palcos localizados em pontos emblemáticos da cidade.

Os participantes tiveram ainda a possibilidade de realizar *workshops* com os temas Atividades Gímnicas, Dança e Outras Atividades.

O festival internacional destina-se a ginastas com mais de 50 anos de idade e acontece de dois em dois anos.




EUROGYM LIÈGE'18

 Vitor Borges

O FESTIVAL GÍMNICO EUROPEU PARA JOVENS tomou de assalto Liège, na Bélgica, e arrancou a sua 11ª edição no dia 15 de julho com cerca de 4000 participantes, entre os 12 e os 18 anos. O EuroGym moveu ginastas oriundos de 20 países europeus para quatro dias de muita Ginástica!

Portugal esteve presente com a maior delegação, mais de 1000 ginastas!

Diversos *workshops*, fóruns, apresentações, galas e outras inúmeras atividades ocuparam a agenda da equipa lusa.

Portugal foi representado na Gala UEG pelo Agrupamento de Escolas de Vouzela - Classe de Ginástica, Gimnofrietas - Classe Top Acro Gym e Sporting Clube de Portugal - Classe Elastinas. 





GYM FOR LIFE EUROPEU

Portugal participou também, nos dias consecutivos ao EuroGym, no Gym For Life Europeu. O evento de Ginástica Para Todos decorreu também em Liège, onde a classe representante do Gimnofrielas ganhou a menção de Ouro e o prémio da melhor performance entre 37 classes inscritas. Esta primeira edição do evento contou com a presença de mais de 800 participantes de 12 países. ♦

CAMPEONATO DA EUROPA DE TEAMGYM



Nórdicos dominam pódios e Portugal conquista 4º Lugar

📷 Carlos Alberto Matos / Paulo Calado



ENTRE OS DIAS 17 E 20 DE OUTUBRO DE 2018 FORAM CONSAGRADOS OS NOVOS CAMPEÕES DA EUROPA DE TEAMGYM nos escalões Júnior e Sénior. O maior evento internacional desta disciplina decorreu no Multiusos de Odivelas e reuniu mais de 850 participantes ao longo dos quatro dias de competição, num total de 51 equipas em representação de 16 países (recorde de participação). Portugal esteve presente com 3 Equipas: Sénior Masculina, Sénior Mista e Júnior Mista.





A equipa Sénior Masculina repetiu a proeza alcançada em 2016, em Maribor, igualando a melhor classificação de sempre. Os lusos foram 4^{os} entre 6 participantes com 18.525 pontos no Solo, 17.250 pontos em Tumbling, 17.500 em Minitrampolim e um total de 53.275 pontos, apenas atrás das seleções nórdicas.

Com 15.025 pontos no Solo, 13.650 no Tumbling, 13.500 no Minitrampolim e um total de 42.175 pontos, a equipa



Sénior Mista terminou, na sua estreia, em 8^o lugar entre 11 participantes. Numa qualificação com 10 equipas em prova, a equipa Júnio Mista foi também 8^a classificada alcançando 15.500 pontos no Solo, 14.350 no Tumbling e 12.900 no Minitrampolim, com um total de 42.750 pontos. As duas equipas Mistas cumpriram os objetivos para esta estreia, criando grupos unidos que trabalharam bem e deixaram uma boa imagem.





O evento foi ainda marcado por dinâmizações como:

- a presença de cerca de 480 alunos de Escolas do concelho de Odivelas nos treinos das seleções de forma gratuita.
- a criação de uma "Fan Zone", devido à elevada procura de bilhetes e à lotação esgotada da competição, junto ao Pavilhão Multiusos de Odivelas, onde todos puderam assistir gratuitamente à prova em direto.
- a participação de voluntários de diferente idades do O Clube do Movimento de Odivelas que com grande profissionalismo, atitude e simpatia deram apoio à organização em diversas áreas.
- a realização do projeto Mais Floresta, uma ação de sensibilização da Federação de Ginástica de Portugal em parceria com a Câmara Municipal de Odivelas que alertou para a necessidade destes projetos se desenvolverem em todo o Mundo. Fechado o evento, as 52 equipas participantes plantaram a sua própria árvore na zona envolvente ao Pavilhão Multiusos de Odivelas. 🍀



“O balanço foi muito positivo a vários níveis. Relativamente à Organização, definimos um padrão diferente, superior ao que se tem visto nos eventos que organizámos anteriormente, designadamente ao nível do audiovisual, tratamento do vídeo, sistema de iluminação, decoração do pavilhão. Todos estes fatores de inovação e as bancadas sempre cheias resultaram numa atmosfera espetacular. Só podemos estar satisfeitos com o resultado!”

João Paulo Rocha
Presidente da Federação de Ginástica de Portugal

Seniores Masculinos

ANTÓNIO RAIMUNDO - Sporting Clube de Portugal
GONÇALO SOUSA - Sporting Clube de Portugal
GUILHERME JESUS - Ginásio Clube Português
JOÃO OLIVEIRA - Ginásio Clube Português
JOÃO PEIXINHO - Ginásio Clube Português
JOÃO SALGUEIRO - Sporting Clube de Portugal
JOÃO TAVARES - Ginásio Clube Português
LUÍS ALMEIDA - Ginásio Clube Português
RODRIGO CORREIA - Sporting Clube de Portugal
RODRIGO LACERDA - Sporting Clube de Portugal
BRUNO PEREIRA - Ginásio Clube Português
FRANCISCO MARÇAL - Ginásio Clube Português



Seniores Mistos

LEONOR VIVEIROS - Clube Naval Setubalense
LEONOR BARROS - Colégio São João de Brito
MARGARIDA NEVES - Colégio São João de Brito
MARIA DOMINGUES - Ginásio Clube Português
BRUNA LEE - Sporting Clube de Portugal
BRUNO BAPTISTA - Clube Naval Setubalense
JOÃO BOLA - Clube Naval Setubalense
PEDRO CHORÃO - Sporting Clube de Portugal
RUI FRANCO - Sporting Clube de Portugal
NELSON SANTOS - Aefd São Pedro do Sul
MARTA NEVES - Sporting Clube de Portugal
JOÃO PEDRO MELO - Aefd São Pedro do Sul
MARIA MACHADO - Ginásio Clube Português
MARIA FRAGOSO - Ginásio Clube Português



Juniores Mistos

BRUNA SILVA - Sporting Clube de Portugal
MARGARIDA SANTOS - Sporting Clube de Portugal
DANIELA MATOS - Sporting Clube de Portugal
CATARINA FARIA - Colégio Moderno
MARIA LEONOR FORJAZ - Ginásio Clube Português
JOÃO GOMES - Sporting Clube de Portugal
VASCO CÂMARA - Sporting Clube de Portugal
DUARTE RIBEIRO - Colégio São João de Brito
AFONSO ROBERTO - Multidesportos Clube de Portimão
FRANCISCO SILVA - Sporting Clube de Portugal
TOMÁS MARQUES - Ginásio Clube Português
JOANA VELOSO - Ginásio Clube Português
AFONSO OLIVEIRA - Colégio São João de Brito
CLARA ALMEIDA - Sporting Clube de Portugal



A ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS INTERNACIONAIS DE GINÁSTICA EM PORTUGAL



Desde que esta equipa diretiva iniciou as suas funções, em 2012, que a organização de eventos internacionais em território nacional foi entendida como eixo fundamental na promoção e divulgação da modalidade.

Uma nota curiosa a propósito dos membros das diversas Comissões de Organização é o facto de nelas existirem pessoas que sendo oriundas de diversas disciplinas gímnicas conseguem formar equipas que se completam e resultam em qualquer evento. Efetivamente “Somos Todos Ginástica”!

COM ESTES EVENTOS CONSEGUIMOS TRAZER AO NOSSO PAÍS OS MELHORES PRATICANTES, permitindo aos nossos agentes gímnicos o contacto com o que de melhor se faz no mundo. Desta forma, conseguimos proporcionar experiência competitiva aos nossos ginastas, treinadores e juizes ao mais alto nível e, ao mesmo tempo, atrair a atenção dos meios de comunicação social, aumentando a notoriedade da Ginástica em Portugal.

Se o impacto que estas organizações têm na evolução do conhecimento e experiência dos agentes gímnicos é difícil de mensurar, já a repercussão nos meios de comunicação social é possível e é feita desde 2013 pela nossa parceira Cision, sendo evidente que chegamos a mais público hoje que no passado.

Outro aspeto importante das organizações de eventos internacionais de Ginástica são o conjunto de pessoas e entidades que, com a FGP têm colaborado. Sem os clubes, associações territoriais e autarquias locais que têm coorganizado com a FGP os referidos eventos, a nossa tarefa seria bem mais difícil ou mesmo impossível. Felizmente que estamos numa modalidade que pode contar com um conjunto muito significativo de pessoas, com um vasto “know-how” e um grau elevado de profissionalismo. Muitas dessas pessoas pertencem às organizações anteriormente referidas ou à própria FGP, existindo outras que são meramente amantes da Ginástica e que fazem gosto em pertencer às equipas organizadoras.

Foi para a FGP especialmente gratificante poder contar com todos estes preciosos colaboradores. Aqui fica o nosso MUITO OBRIGADO pela disponibilidade e empenho de todos!

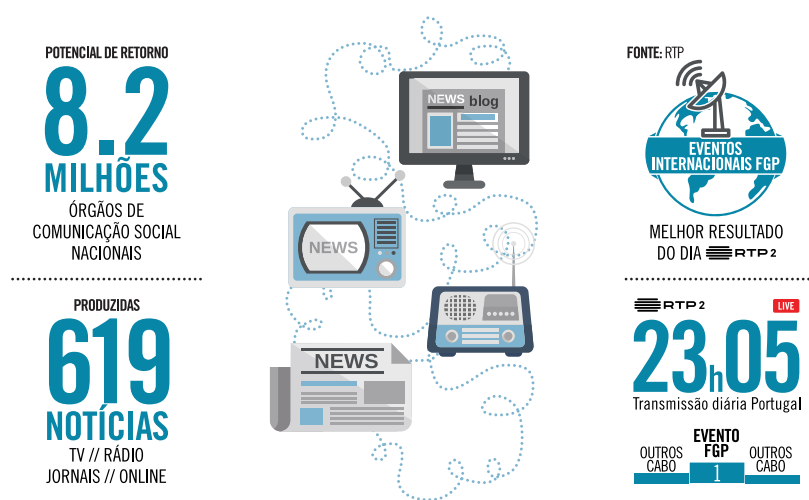
Chegado a este ponto do texto onde referimos dois aspetos fundamentais na organização de eventos, os objetivos a que nos propomos e as pessoas que os realizam, resta-nos agora refletir sobre o processo.

Foi aqui referida a experiência acumulada que resulta de um longo historial de organização de eventos gímnicos no nosso país, sem dúvida fundamental no sucesso alcançado. Contudo, a nossa grande mais-valia no que ao processo diz respeito, reside em aliar um planeamento o mais detalhado possível com a capacidade de lidar com situações imprevistas e com a permanente e insaciável vontade nacional de bem acolher e deixar agradado quem nos visita!

A conjugação destes fatores é que nos torna diferentes e merecedores de rasgados elogios por parte das instâncias internacionais e dos participantes. O planeamento atempado, aliado a uma distribuição de responsabilidades e tarefas, não nos limitando à nossa natural e genial habilidade de improvisar, tem sido a chave do sucesso dos eventos organizados pela FGP. ♦

Álvaro Sousa - Vice Presidente da FGP com o pelouro dos Eventos Internacionais

A TÍTULO DE EXEMPLO DO QUE É O IMPACTO ATUAL DA ORGANIZAÇÃO DESTES EVENTOS PODEMOS AQUI INTRODUIR UMA ANÁLISE RESUMIDA DO ANO DE 2018:



opinião // objetivos // liderança // carreira // motivação // aprendizagem // inspiração

A VOZ DO TREINADOR

opinião // objetivos // liderança // carreira // motivação // aprendizagem // inspiração

TeamGym ao mais alto nível no Multiusos de Odivelas

Foi muito bom jogar em casa, ainda mais com bancadas cheias! Sensação indescritível, ainda mais numa disciplina como esta em que, como foi possível verificar, o público se manifesta bastante! Pavilhão lotado, a vibrar com Ginástica e com Portugal. Acho que deixa feliz qualquer treinador!



NOME
JOÃO PASSOS
// TREINADOR NACIONAL DE TEAMGYM

Gymania - Qual foi a estratégia utilizada na preparação deste Campeonato da Europa, sendo que Portugal marcou presença pela primeira vez com 3 equipas?

A estratégia passou pela criação de equipas técnicas distintas para cada uma das equipas. As equipas de Juniores Mistos e Seniores Mistos seriam constituídas de forma a dar mais experiência a ginastas mais jovens, não descurando a hipótese de serem competitivas ao ponto de poder discutir um lugar nas finais. Da minha parte apenas posso falar acerca da Seleção Sénior Masculina, que chegou à prova bem preparada como a prestação deles o demonstrou.

Gymania - O facto de ter acontecido em Portugal criou certamente mais pressão nos ginastas. Como lidaram com esta pressão?

Sim, foi um dos aspetos que fomos falando e tendo em atenção, por isso tentámos preparar esta prova da mesma forma que fazemos com as competições fora do país. Sabíamos que ao realizar-se em Portugal iriam estar mais pessoas atentas e interessadas em acompanhar a nossa prestação e, para retirar pressão, tentámos ao máximo fechar a equipa a influências externas, criámos a nossa “bolha”. Penso que resultou.

Gymania - A disciplina TeamGym é realizada em equipas, qual foi o ambiente vivido dentro da delegação? Os ginastas mais experientes tiveram influência nos ginastas mais novos?

Julgo que sim, acabam sempre por ter, até porque muitos deles treinam nos mesmos clubes e todos se conhecem. A experiência que alguns Seniores possuem poderá ser benéfica na preparação de futuras equipas mais jovens. Este é um dos aspetos em que a preparação das equipas pode melhorar, promovendo mais treinos em conjunto.

Gymania - Qual foi o balanço da participação portuguesa no evento?

Extremamente positivo. Não só as classificações de cada uma das equipas mas tudo o resto.

Acho que se conseguiu dar uma boa imagem quer da participação portuguesa, quer da disciplina em si, que para o meio gímnico nacional ainda era pouco conhecida. Espero que esta participação venha a ter reflexo no desenvolvimento e na aposta no TeamGym em Portugal, e que leve no futuro à formação de mais e melhores ginastas.

Gymania - Em termos organizacionais, o evento correspondeu às expectativas?

Sim. Portugal, e neste caso específico a Federação de Ginástica de Portugal, já tem muita experiência em organizações similares e sabe colocá-la em prática muito bem. Temos ainda outras mais-valias como a de “saber receber” e a de “saber resolver”. Foi organização, estamos todos de Parabéns! ♦



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

COSMOS
VIAGENS

Agência de Viagens Oficial | Official Travel Agency



GARANTA O SEU LUGAR NOS JOGOS OLÍMPICOS EM TOQUIO



Informações através: tokyo2020@cosmos-viagens.pt
cosmos-viagens.pt

Cosmos - Viagens e Turismo, S.A. todos os direitos reservados. RNAVT - 1945

PORTUGAL COM

4 GINASTAS NOS JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE



Volker Minkus - FIG // COP // FGP

Este ano, o Comité Olímpico de Portugal (COP) apresentou-se nos Jogos Olímpicos da Juventude com a maior Missão de sempre, fazendo parte da comitiva 4 ginastas.

A COMPETIÇÃO DECORREU EM BUENOS AIRES, entre os dias 6 e 18 de outubro, e Portugal marcou presença com 41 atletas em representação de 12 modalidades: Atletismo, Canoagem, Esgrima, Ginástica, Karaté, Natação, Patinagem, Pentatlo Moderno, Triatlo, Vela, Andebol de Praia Masculino e Futsal Feminino.

Na 3ª edição deste evento, destinado a atletas nascidos entre 2000 e 2003 (15-18 anos), estiveram envolvidas 36 disciplinas, de 32 modalidades, estando representados 206 países.

A Ginástica esteve representada nas disciplinas de Ginástica Acrobática (ACRO) - **Madalena Cavilhas** e **Manuel Candeias**, de Ginástica Artística Feminina (GAF) - **Beatriz Cardoso** e de Ginástica de Trampolins (TRA) - **Rúben Tavares** (TRA). Os chefes de equipa foram Ana Cardoso, José Ferreirinha e Nuno Carvalho, respetivamente. Os olímpicos portugueses Luciana Diniz (Equestre) e Nuno Merino (Ginástica) foram os atletas modelo que deram testemunho das suas experiência nos Jogos aos atletas que participaram em Buenos Aires.



MADALENA CAVILHAS



MANUEL CANDEIAS



BEATRIZ CARDOSO



RÚBEN TAVARES



MANUEL CANDEIAS MADALENA CAVILHAS

[6º lugar na final]



Foi a primeira vez que a Ginástica Acrobática participou nos Jogos Olímpicos da Juventude. Como foi para vocês perceber que foram os primeiros a fazer parte deste momento?

Madalena: Foi uma experiência única, enriquecedora a todos os níveis. Claro que estou super feliz e orgulhosa por termos sido os primeiros a fazer parte de um grupo de Ginástica Acrobática enquanto modalidade olímpica.

Qual o significado de ganhar a medalha pela equipa Max Whitlock?

Manuel: Teve um significado de recompensa por todo o trabalho que tivemos e foi também importante pelo facto de ser uma medalha atribuída a um grupo de ginastas de diferentes disciplinas, que não se conhecem mas que lutaram juntos pelo mesmo objetivo.

Como é que foi para vocês a integração na maior comitiva alguma vez levada por Portugal aos Jogos Olímpicos da Juventude?

Madalena: Foi bastante agradável e divertido. Éramos muitos

atletas, todos simpáticos, cheios de garra e otimismo, com um objetivo comum: representar Portugal da melhor forma possível. Fiz bons amigos e nunca vou esquecer esta experiência.

Como foi conciliar as vossas personalidades com a pressão nos treinos?

Manuel: Não se pode dizer que foi sempre fácil, mas estivemos unidos e sempre focados no nosso grande sonho. Apoiámo-nos mutuamente para conseguirmos dar o melhor de nós.

Madalena, o que sentiste antes de pisar o praticável?

Madalena: Senti um enorme orgulho, felicidade, euforia, responsabilidade, emoção, nervosismo... enfim um turbilhão de sentimentos.

Manuel, sentiste que cumpriram os objetivos a que se tinham proposto?

Manuel: Completamente. Fizemos o nosso melhor e vivemos todo o espírito olímpico com a máxima garra e a alegria. Aproveitámos ao máximo.

BEATRIZ CARDOSO

[25º lugar em All-Around]



Com quantos anos começaste a praticar Ginástica e porquê?

Comecei a praticar com 6 anos. Eu era um bocado irrequieta e andava sempre a trepar às coisas, então, os meus pais, decidiram colocar-me num desporto. Escolheram a Ginástica.

A qualificação para os Jogos Olímpicos da Juventude era esperada ou não sabias se era possível?

Foi um misto das duas. Antes da prova de apuramento não sabia como é que eram as minhas adversárias, se eram melhores ou não, mas quando cheguei lá percebi que era possível o apuramento.

Como lidaste com a pressão?

Eu lido um pouco mal com a pressão. Fico muito nervosa, mas tento ao máximo não pensar nisso e vou revendo os esquemas na cabeça para acalmar. A delegação também ajudou, tínhamos um bom ambiente, senti-me acolhida.

O que sentiste quando voltaste a casa?

Tive muitas saudades dos meus pais, do meu cão, da minha



avó, mas quando voltei também senti saudades dos amigos que lá criei. Em termos da competição, o balanço que faço é que podia ter sido melhor, não foi uma prova limpa, mas gostei muito da experiência.

Tens um ídolo, quer seja na modalidade ou não?

Sim, na Ginástica tenho a Filipa Martins e a Mariana Pitrez. Elas são os meus ídolos.

Qual é o teu próximo objetivo?

É continuar a trabalhar para conseguir participar em mais eventos internacionais e ter boas prestações.



RÚBEN TAVARES

[6º lugar na final]



Foste o primeiro português a garantir o lugar nos JOJ, em abril, no Campeonato da Europa que decorreu no Azerbaijão.

Qual foi a sensação quando percebeste que tinhas conseguido?

No momento em que descobri fiquei bastante feliz por ter conseguido o apuramento para o qual trabalhei durante tanto tempo. A competição não me correu da melhor forma e, quando terminei, fiquei bastante desiludido comigo. No final da prova quando saíram todos os resultados fiquei bastante aliviado e senti-me, naquele momento, a pessoa mais sortuda do mundo.

Como foi o ambiente nos JOJ dentro da comitiva portuguesa?

Incrível. Nunca tinha participado numa competição do género e, por isso mesmo, não sabia o que esperar. Todos os atletas tinham os mesmos objetivos, eram todos super simpáticos e prestáveis. Posso certamente afirmar que superou todas as minhas expectativas.

Como correu a competição?

Abri a competição masculina com uma primeira série bastante boa que me permitiu ficar em segundo lugar após todos realizarem a sua. Depois sabia que bastava fazer uma segunda série sem falhas para conseguir alcançar o tão esperado lugar na

final. E foi isso mesmo que aconteceu. Na final sabia que tudo era possível e então tinha somente de dar o meu melhor. Foi exatamente o que fiz e, ainda que com o sentimento de querer mais, esta foi sem dúvida a minha melhor competição até hoje.

Qual foi o momento mais marcante do evento?

De entre todos, gostei bastante do momento em que a Tocha Olímpica foi acesa. Apercebi-me que aquilo estava realmente a acontecer e até hoje é uma sensação indescritível.

O que levas como “bagagem” desta experiência a nível pessoal? E a nível desportivo?

Todos os momentos, aprendizagens, amizades etc.. Esta competição deu-me, certamente, bastante confiança e motivação para continuar o meu trabalho de modo a que no futuro tenha todas as ferramentas necessárias para atingir todo o meu potencial enquanto ginasta e não só.

Quais são os próximos objetivos?

Agora, oficialmente terminada a minha carreira como ginasta Júnior, tenho como principal objetivo integrar a equipa sénior e, mais tarde, pretendo ir aos Jogos Olímpicos de 2024 ou 2028. ♦





BRAGA EM FESTA!

📷 Floriano Morais // Pedro Barata

O mês de julho levou a Braga o maior evento desportivo português, a Festa Nacional da Ginástica - Jogos Santa Casa, que durante três dias encheu de vida as ruas da cidade.



O EVENTO ARRANCOU COM O DESFILE DE ABERTURA que decorreu entre a Praça da República (Palco Clarins) e a Praça do Município (Palco Jogos Santa Casa), dando início àqueles que seriam três dias de festa, profusão de cores e boa disposição.

Esta 6ª edição levou ao norte do país cerca de 3500 participantes, fazendo deste o maior evento do programa da Cidade Europeia do Desporto.

Uma organização da Federação de Ginástica de Portugal, da Câmara Municipal de Braga, do Clube Artigym e da Associação de Ginástica do Norte que contou com a participação de 66 clubes nacionais e um total de 155 classes. Os participantes, com idades entre os 8 e os 70 anos, invadiram a cidade com atuações, distribuídas por quatro pontos diferentes: três palcos de exterior onde decorreram apresentações de grupo, Praça da República (Palco Clarins), Praça do Município (Palco Jogos Santa Casa), Parque da Ponte (Palco Vitalis), e um espaço interior (Fórum Braga) que foi o palco central dos principais momentos:

as duas Galas Professor Henrique Reis Pinto e a Batalha do Campeões. Nas Galas foi possível assistir às atuações das melhores classes de representação do país, eleitas no "Gym for Life Nacional". Na Batalha dos Campeões vimos os dois melhores ginastas portugueses de cada disciplina (e especialidade) que se defrontaram e onde apenas um saiu vencedor, após conquistar a votação do público e obter a pontuação dada pelos juizes.


Mais uma vez a Ginástica nacional uniu-se num espetáculo inesquecível que só ficou completo com a incrível moldura humana que cantou, dançou e aplaudiu de pé as centenas de participações que culminaram na entrega da Menção Diamante. Pelo segundo ano consecutivo o prémio foi conquistado pela classe 'Mãe d'Água', do Ginásio Clube Português, que será a embaixadora da Ginástica em Portugal por mais um ano.

A primeira edição da Festa Nacional da Ginástica ocorreu em 2013, em Guimarães, e tem vindo a ser um dos principais promotores da modalidade no país. 📌



GINÁSTICA ADAPTADA E INCLUSIVA:

GINÁSTICA COM TODOS

 Direitos reservados



O Acro Al-Buhera, Clube de Ginástica de Albufeira, iniciou a época desportiva de 2017/2018 enquadrado na política de responsabilidade social, denominada “Ginástica Adaptada e Inclusiva: Ginástica com Todos”, visando desenvolver estratégias para a prática da Ginástica por pessoas com deficiência e/ou limitações, em verdadeira inclusão social.

O DESENVOLVIMENTO DESTES PROJECTO veio proporcionar serviços adequados às necessidades e potencialidades destes praticantes, com o principal objetivo da sua integração na sociedade através da massificação da Ginástica, com especial ênfase na Ginástica Acrobática.


O primeiro passo foi desenvolver Encontros Inclusivos desta disciplina, promovendo a interação entre Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Escolas, Clubes e Associações, quer do concelho de Albufeira quer dos concelhos limítrofes. Estes serviram como promoção da realidade e demonstração das possibilidades, aproximando as várias entidades que desenvolvem este tipo de atividades. Contamos ainda com o apoio do IPDJ, no âmbito do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT).

Contudo, outros objetivos específicos foram traçados com o avançar do projeto, nomeadamente:

- Promover a inclusão social através da Ginástica num modelo de trabalho conjunto entre pessoas com e sem deficiência;
- Garantir que pessoas com diferentes limitações possam participar numa modalidade desportiva adaptada, verdadeiramente inclusiva;

- Desenvolver a autoestima destas pessoas, o sentimento de pertença, a sociabilização, a capacidade de comunicação e ajudar a adquirir e reforçar capacidades motoras e competências artísticas;
- Colaborar na internacionalização do evento Ginástica com Todos, transformando-o no primeiro torneio internacional a nível mundial na disciplina Ginástica Acrobática, com a participação de pessoas com limitações e/ou deficiência;
- Demonstrar que a deficiência não é incapacitante nem impeditiva, mesmo nas atividades mais exigentes física e tecnicamente, como os desportos gímnicos.

O projecto tem evoluído de forma muito positiva e, cientes deste impacto, definimos um conjunto de medidas que apontam para uma maior divulgação e expansão: a criação de uma estrutura especializada, proporcionar eventos de Ginástica com Todos, assumirmos em junho de 2018 a organização em Albufeira do Torneio de Ginástica com Todos, em coorganização com a Associação de Ginástica do Algarve e a AAPACDM.

Em dezembro de 2018 Acro Al-Buhera conquistou o prémio Classe de Ginástica Solidária do Ano, distinção que foi entregue na Gala anual da FGP. 

MP

gymnastics

MP-GYMNASTICS.COM


 /MPGYMNASTICS

 /MPGYMNASTICS_PT



GALA FGP

FGP premeia o melhor da Ginástica de 2018

 Vitor Borges (FGP)



COLAR DE VALOR, MÉRITO E BONS SERVIÇOS

Diogo Ganchinho (SCP)

- Campeão da Europa 2018, Trampolim Individual, Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

MEDALHA DE MÉRITO E BONS SERVIÇOS

Ana Rente (LGC), **Beatriz Martins** (LGC), **Mariana Carvalho** (GSC) e **Catarina Nunes** (LGC)

Carlos Nobre, Luís Nunes, Luís Santos e Hélder Andrade

- 3º lugar por Equipas, Trampolim Individual, Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

Diogo Abreu (SCP) - **Tiago Duarte/Luís Santos**

- 4º lugar, Trampolim Individual, Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins - São Petersburgo (RUS)

Pedro Ferreira (SCP) - **Tiago Duarte/Luís Santos**

- 17º lugar, Trampolim Individual no Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins - São Petersburgo (RUS)

Diogo Ganchinho (SCP) - **Tiago Duarte/Luís Santos**

- Campeão da Europa, Trampolim Individual, Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

MEDALHA DE BONS SERVIÇOS


Mafalda Brás (APAGL), **Sara Sousa** (AGSI) e **Inês Martins** (SCP) - **Pedro Fernandes, João Grulha, Nuno Carvalho, Tiago Duarte e Luís Santos**

- 3º lugar por equipas, Trampolim Individual, Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

Diogo Costa (GCV) - **Hugo Paulo**

- 3º lugar, Duplo Minitrampolim, Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins realizado - Baku (AZE)

COMO TEM VINDO A SER HABITUAL, a FGP premiou, mais uma vez, o que de melhor a Ginástica nacional conquistou ao longo do ano. No dia 24 de novembro, pelas 16h00, no Auditório da Academia Militar, na Amadora, festejámos o 68º aniversário da Federação de Ginástica de Portugal e homenageámos grandes

nomes da Ginástica, mas também algumas entidades que têm sido relevantes para o desenvolvimento da Ginástica e para a melhoria da qualidade dos nossos eventos desportivos, sem as quais algumas linhas do desenvolvimento estratégico da federação não seriam possíveis. 



Pedro Sebastião

- Juiz Internacional de Ginástica Artística Masculina - Funções de Júri de Dificuldade, designado pela FIG, no Campeonato Mundo - Doha (Catar)

Bernardo Tomás

- Juiz Internacional de Ginástica Acrobática - Funções de Chefe de Painel, designado pela FIG no Campeonato Mundo - Antuérpia (BEL)

Lurdes Ávila

- Juiz Internacional de Ginástica Rítmica - Funções de Júri Superior, designada pela FIG no Campeonato Mundo - Sófia (BUL)

MEDALHA DE DEDICAÇÃO

António Raimundo, Gonçalo Sousa, Guilherme Jesus, João Oliveira, João Peixinho, João Salgueiro, João Tavares, Luís Almeida, Rodrigo Correia, Rodrigo Lacerda, Bruno Pereira e Francisco Marçal (GCP e SCP)
João Passos e Tiago Silva

- 4º lugar no Campeonato da Europa de TeamGym - Odivelas (POR)

Mariana Candeias/Marta Nunes (GCP)

Ana Cardoso

- 6º lugar, Par Feminino, final *All-Around*, Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática - Antuérpia (BEL)

Isis Coutinho/Ana Pratas/Ana Fontes (AAC)

- 7º lugar, Grupo Feminino, final *All-Around*, Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática - Antuérpia (BEL).

Miguel Silva/Henrique Silva/João Pereira/

Henrique Piqueiro (ACM) - Lourenço França -
4º lugar, Grupo Masculino, final *All-Around*, Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática - Antuérpia (BEL)

Ana Carvalho/Beatriz Brandão/Cátia Madaureira/Débora Fonseca/Inês Soares/Joana Abrantes/Maria Coutinho/Ruben Nunes (A4G)
Marta Coutinho

- 5º lugar, Aerostep, Campeonato do Mundo de Ginástica Aeróbica - Guimarães (POR)

Daniela Marques (TRA) e João Ferreira (TRA)

- Juizes que desempenharam funções em pelo menos 3 Campeonatos do Mundo.

Filipa Martins (SpCP) - Cristina Gomes

- 2º lugar, Paralelas Assimétricas, Taça do Mundo de Ginástica Artística - Guimarães (POR)

Tiago Romão (GCRAZY) - João Rito

- 4º lugar, Duplo Minitrampolim, Camp. da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

Ana Rente (LGC) - Carlos Nobre/Luis Nunes

- 4º lugar, Trampolim Individual, Camp. da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

Beatriz Martins (LGC) - Carlos Nobre/Luis Nunes

- 8º lugar, Trampolim Individual, Camp. da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

Inês Martins (SCP) - Tiago Duarte/Luís Santos

- 5º lugar, Duplo Minitrampolim, Camp. da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

Sara Sousa (AGS) - João Grulha/Nuno Carvalho

- 6º lugar, Duplo Minitrampolim, Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins - Baku (AZE)

Raquel Pinto (SFEM) - Luís Rosa Nunes

- 6º lugar, Tumbling, Campeonato da Europa de Ginástica Trampolins - Baku (AZE)
- 8º lugar, Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins - São Petersburgo (RUS)

Diogo Ganchinho (SCP) e Pedro Ferreira (SCP)

- Luís Santos e Tiago Duarte

- 4º lugar, Trampolim Sincronizado, Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins - São Petersburgo (RUS)

PRÉMIOS

ASSOCIAÇÃO TERRITORIAL DO ANO
Associação De Ginástica do Norte

CLUBE DO ANO

Albigym - Associação Juvenil Gimnodesportiva e Cultural

DIRIGENTE DO ANO

Maria de Lurdes Gouveia (Gimnofrietas)

TREINADOR DO ANO

Cristina Gomes (SpCP)

TREINADOR REVELAÇÃO DO ANO

Sandra Nunes (GCP)

JUIZ DO ANO

Ana Maçanita - Ginástica Aeróbica

CLASSE DE GINÁSTICA SOLIDÁRIA DO ANO

Cbp 2012 - Basquetebol Clube De Penafiel

CLASSES DE GINÁSTICA PARA TODOS DO ANO

Mãe d'Água (GCP)

Sub-20 (AAC)

Top Acro Gym (Gimnofrietas)

GINASTA DO ANO

Ana Rente

Diogo Costa

Diogo Ganchinho

Filipa Martins

Raquel Pinto

PRÉMIO CARREIRA

Bruno Nobre

Gustavo Simões

Ana Rente

RECONHECIMENTOS

Câmara Municipal de Braga

Câmara Municipal de Guimarães

Câmara Municipal de Odivelas

Associação de Ginástica do Algarve

Associação de Ginástica de Lisboa

Associação de Ginástica do Norte

Associação de Ginástica Rítmica de Portimão

O Clube Artigym

Clube de Instrução e Recreio Mexilhoeirense

Ginásio Clube Português

Guimagym, Clube de Ginástica de Guimarães

Clarins Portugal

Jogos Santa Casa

2019 COUNTDOWN

FEVEREIRO

TRAMPOLINS

- ↘ 09 e 10 - Sporting Trampoline ALL Around Cup, Lisboa
- ↘ 16 e 17 - Taça do Mundo, Baku (AZE)

ACROBÁTICA

- ↘ 15 a 17 - Twist Acro Cup, Lisboa
- ↘ 22 a 24 - Taça de Portugal, Loures

AERÓBICA

- ↘ 16 e 17 - Taça de Portugal, Águeda

MARÇO

RÍTMICA

- ↘ 02 e 03 - Taça de Portugal/1º Open de Conjuntos, Almada
- ↘ 08 e 09 - Torneio Internacional de Lisboa
- ↘ 16 e 17 - Campeonato Nacional Base/ 2º Open de conjuntos, Albufeira

ARTÍSTICA

- ↘ 02 e 03 - Torneio Internacional, Lisboa
- ↘ 14 a 17 - Torneio Internacional, Estugarda (ALE)
- ↘ 23 - Taça de Portugal, Sangalhos

ACROBÁTICA

- ↘ 08 a 10 - Taça do Mundo de Acrobática, Maia

TEAMGYM

- ↘ 16 e 17 - Campeonato Nacional, Sangalhos

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↘ 20 a 24 - Colóquio FIG, Lisboa

AERÓBICA

- ↘ 28 a 31 - Taça do Mundo, Cantanhede

ABRIL

ARTÍSTICA

- ↘ 04 a 07 - Torneio Internacional GAM, Berlim (ALE)

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↘ 05 a 07 - Gym For Life Nacional, Odivelas

RÍTMICA

- ↘ 05 a 07 - Taça do Mundo, Pesaro (ITA)
- ↘ 12 a 24 - Taça do Mundo, Sofia (BUL)

- ↘ 26 a 28 - Taça do Mundo, Baku (AZE)

ACROBÁTICA

- ↘ 12 a 14 - Taça do Mundo, Puurs (BEL)

TRAMPOLINS

- ↘ 06 e 07 - Campeonato Nacional DMT/TUM 1ª divisão, Loulé
- ↘ 20 e 21 - Taça do Mundo, Minsk (BLR)
- ↘ 27 e 28 - Campeonato Nacional Base DMT/TUM, Santa Maria de Lamas

ARTÍSTICA

- ↘ 10 a 14 - Campeonato da Europa, Szczecin (POL)
- ↘ 26 a 28 - GymSport, Porto

MAIO

AERÓBICA

- ↘ 04 e 05 - Campeonato Nacional Base e 1ª divisão, Maia

- ↘ 24 a 26 - Campeonato da Europa, Baku (AZE)

RÍTMICA

- ↘ 03 a 05 - Camp. Nacional 1ª divisão, Santo Tirso
- ↘ 16 a 19 - Campeonato da Europa, Baku (AZE)

TRAMPOLINS

- ↘ 11 e 12 - Campeonato Nacional 1ª divisão TRI/TRS, Sangalhos

- ↘ 25 e 26 - Campeonato Nacional Base TRI/TRS, Loulé

ARTÍSTICA

- ↘ 11 e 12 - Campeonato Nacional da 1ª divisão, Torres Novas

- ↘ 25 e 26 - Encontro Nacional de Infantis

ACROBÁTICA

- ↘ 17 a 19 - Campeonato Nacional da 1ª divisão, Maia

- ↘ 31 a 02 jun - Campeonato Nacional Base, Albufeira

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↘ 25 e 26 - SeniorGym, Óbidos

JUNHO

RÍTMICA

- ↘ 01 a 02 - Guimagym Cup, Guimarães

TODAS

- ↘ 08 e 09 - Super Finais, Guimarães

- ↘ 28 a 30 - Festa Nacional da Ginástica, Portimão

ACROBÁTICA

- ↘ 15 e 16 - Encontro Nacional de Infantis

MULTIDISCIPLINAR

- ↘ 21 a 30 - Jogos Europeus, Minsk (BLR)

ARTÍSTICA

- ↘ 15 a 16 - Campeonato Nacional Base/ Campeonato Nacional Universitário, Sangalhos

- ↘ 24 a 30 - Campeonato do Mundo de Juniores, Győr (HUN)

TRAMPOLINS

- ↘ 22 e 23 - Taça de Portugal, Lisboa

VIII FIG WORLD CUP 2019

MAIA

ACRO



XIII MAIA
INTERNACIONAL
ACRO CUP

COMPLEXO
MUNICIPAL
DE GINÁSTICA

5-10 MARÇO





www.hobnob.it - ph. F. Carabelli

DINA AVERINA

#RG WORLD CHAMPION

M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

rhythmic gymnastic APPARATUS & MORE

www.venturelli.com

Double Serum

21 extratos de plantas para o nosso mais poderoso concentrado antienvelhecimento. Após 7 dias: luminosidade imediata, poros e rímulas atenuados, pele visivelmente rejuvenescida.*



*Teste de satisfação - painel multitérmico - 362 mulheres.

CLARINS.COM

Tudo por si.

CLARINS