

#01

JANEIRO
2018

gimania

REVISTA DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



FESTA NACIONAL DA GINÁSTICA

À conversa com...

MORINARI WATANABE

*Presidente da Federação
Internacional de Ginástica*

Lá Fora

PORTUGUESES NO TOPO

*Ginastas portuguesas entre os
melhores do mundo*

Formação

EIXO ESTRATÉGICO DA GINÁSTICA

*Em 2017 organizámos o maior
número de ações de sempre*



**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 14 bolsas de educação Jogos Santa Casa a atletas da modalidade.

 **JOGOS**
SANTACASA
uma boa aposta

www.jogossantacasa.pt



CAROS LEITORES,

O Nº1 DA REVISTA “GYMANIA” ESTÁ AQUI! É a concretização de um objetivo antigo e, diria, um direito adiado da comunidade gímnica que, a partir de agora, passa a dispor de um “ponto de encontro” regular, onde todos podem aceder a informação tratada de uma forma moderna e apelativa.

Na revista “Gymania” podemos encontrar várias secções que compreendem artigos relacionados especificamente com cada uma das disciplinas da Federação de Ginástica de Portugal, como outras dedicadas à imagem, entrevistas, destaques relacionados com eventos nacionais e internacionais, etc.

Realço neste número a entrevista concedida à “Gymania” pelo Presidente da Federação Internacional de Ginástica, Morinari Watanabe, assim como a reportagem sobre a Festa Nacional da Ginástica, realizada este ano em Faro.

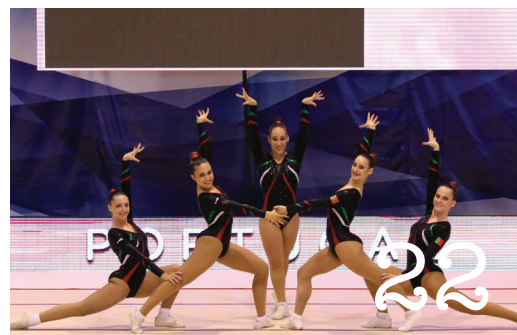
A revista “Gymania” será publicada em formato digital e disponibilizada a toda a comunidade através do sítio Internet da Federação de Ginástica de Portugal, mas terá também uma tiragem em formato papel que inicialmente será pequena, no qual atinge o seu máximo esplendor pela qualidade da imagem e do tratamento gráfico que, neste tipo de suporte, sobressaem ainda mais.

Este novo veículo de comunicação da FGP tem também como objetivo ser mais uma oportunidade de ativação das marcas parceiras da FGP e, no futuro, ser uma “montra” que permita, não só aprofundar as parcerias existentes, como também motivar de uma forma eficaz a construção de novas parcerias.

Pretende-se que, no desenvolvimento deste projeto a comunidade gímnica se vá envolvendo progressivamente com maior intensidade, contribuindo com informação sob a forma de imagens, textos, entrevistas, etc., sobre atividades e realidades locais ou territoriais. O Gabinete de Comunicação e Marketing da FGP divulgará brevemente as regras subjacentes ao envio destes contributos que, estou certo, muito contribuirão para a valorização da revista “Gymania”.

Termo desejando que todos desfrutem com prazer da leitura deste número e dos seguintes com o orgulho de poder apresentar mais um instrumento de progresso da nossa Ginástica e endereço a todos os envolvidos na produção da revista os meus mais sinceros parabéns.

JOÃO PAULO ROCHA
PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



3 Nota de abertura

PRESIDENTE DA FGP,
JOÃO PAULO ROCHA

6 Grande Imagem

JUNIORES CAMPEãs DA EUROPA

8 Institucional

BREVES DO MUNDO DA GINÁSTICA

12 À Conversa Com...

MORINARE WATANABE

GINÁSTICA ACROBÁTICA

16 Taça do Mundo

O MUNDO DA ACROBÁTICA NA MAIA

18 Taça do Mundo

A CONSAGRAÇÃO!

20 Circuito Nacional

CAMPEÕES NACIONAIS - ACROBÁTICA

GINÁSTICA AERÓBICA

22 Taça do Mundo

AERÓBICA FAZ DE CANTANHEDE
PARAGEM OBRIGATÓRIA

24 Circuito Nacional

CAMPEÕES NACIONAIS - AERÓBICA

TEAMGYM

24 Circuito Nacional

CAMPEÕES NACIONAIS - TEAMGYM

GINÁSTICA ARTÍSTICA

26 Torneio Internacional GAM

ARTÍSTICA EM ESTREIA NA CIDADE BERÇO

28 A Voz do Treinador...

PEDRO ALMEIDA - TREINADOR NAC. DE GAM

30 A Voz do Treinador...

JOSÉ FERREIRINHA - TREINADOR NAC. DE GAF

31 Circuito Nacional

CAMPEÕES NACIONAIS - ARTÍSTICA

GINÁSTICA RÍTMICA

32 Taça do Mundo

O REGRESSO A PORTIMÃO

34 Circuito Nacional

CAMPEÕES NACIONAIS - RÍTMICA

TRAMPOLINS

35 A Voz do Treinador...

CARLOS MATIAS - TREINADOR NAC. DE TRAMPOLINS

36 Taça do Mundo

COMBATE ENTRE OLÍMPICOS EM LOULÉ

38 Circuito Nacional

CAMPEÕES NACIONAIS - TRAMPOLINS

39 Lá Fora...

PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

43 Super Finais

177 CAMPEÕES NACIONAIS NUMA SÓ COMPETIÇÃO

46 Ginástica para Todos

A GINÁSTICA EM FESTA

49 Ginástica para Todos

GYM FOR LIFE NACIONAL

50 Ginástica Solidária

PROJETO DE INCLUSÃO SOCIAL DA FGP

52 Formação

EIXO ESTRATÉGICO DA GINÁSTICA

54 Countdown

AGENDA PARA O ANO DE 2018

**REVISTA GYMANIA
PRÓPRIEDADE 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
Luís Arrais

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate_DesignStudio

FOTOGRAFIA

Carlos A. Matos, Floriano Morais, Luís Branco,
Pedro Barata, Tânia Settimelli,
Federação Romena de Ginástica e
Federação Internacional de Ginástica
ISSN
2184-1918

IMPRESSÃO

Ondagrafe

DEPÓSITO LEGAL

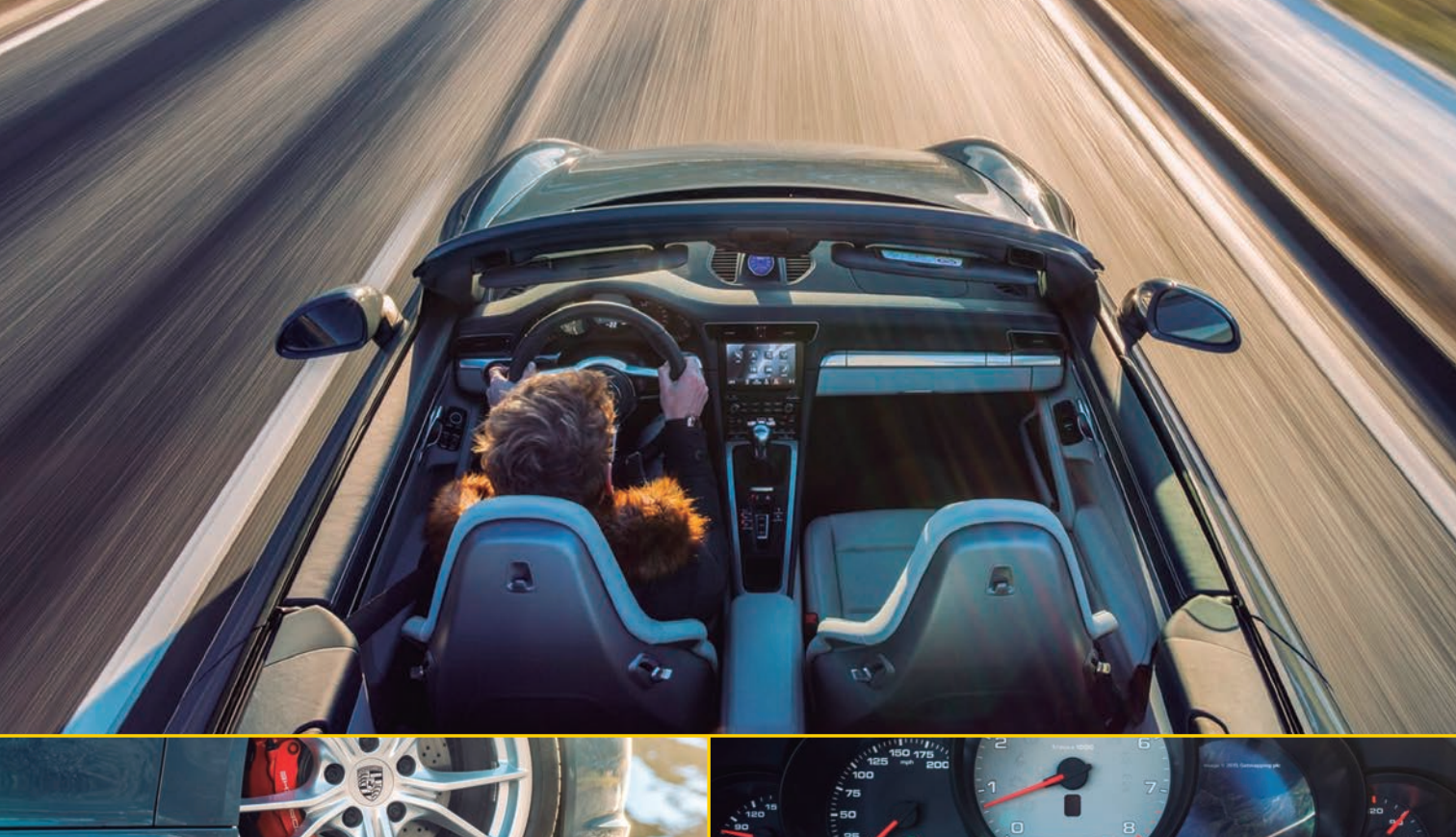
TIRAGEM

1.000 exemplares

PERIODICIDADE

Semestral

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ALUGUE A SUA VIATURA NA HERTZ.

A Hertz, enquanto Parceiro Oficial da Federação de Ginástica de Portugal, disponibiliza tarifas especiais no aluguer de viaturas. Escolha entre uma vasta frota de viaturas citadinas, familiares ou desportivas e aproveite a sua viagem ao máximo.

Para usufruir das tarifas especiais, por favor mencione o CDP 705881 no momento da reserva. Faça já a sua reserva online em [Hertz.pt](https://www.hertz.pt) ou contacte a nossa Central de Reservas através do número 808 202 038.

Termos e Condições:


- O aluguer inclui Quilómetros ilimitados, Cobertura para Danos de Colisão (CDW), Protecção contra Furto (TP), Suplemento de Circulação (VLF) e IVA.
- Todos os alugueres estão sujeitos a disponibilidade de frota e aos Termos e Condições Gerais Hertz.

© 2017 Hertz System, Inc. All rights reserved.





JUNIORES CAMPEÃS DA EUROPA!

O Grupo Feminino Júnior do Acro Clube da Maia sagrou-se Campeão da Europa. As ginastas **Joana Moreira**, **Rita Ferreira** e **Beatriz Carneiro** fizeram história ao conquistarem três medalhas de ouro para Portugal nas finais com os exercícios Dinâmico, de Equilíbrio e o *All Around*, no Campeonato da Europa de Ginástica Acrobática em Rzeszow, na Polónia. Com ginastas portuguesas a disputarem todos os pódios, Portugal conquistou no escalão júnior um total de cinco medalhas em Rzeszow, o que confirma a posição do país como uma referência mundial desta modalidade. 



[JANEIRO]

“Somos Todos Ginástica”

O ano arrancou com a tomada de posse dos novos órgãos sociais da Federação de Ginástica de Portugal para o quadriénio 2017-2020 e com a definição de um novo projeto de gestão para a Federação. Sob o lema “Somos Todos Ginástica”, o novo projeto respeita os princípios orientadores assumidos em 2013-2016 mas procura um maior foco na intervenção em aspetos mais circunscritos para uma maior eficácia na utilização dos recursos disponíveis.

O trabalho a efetuar no próximo ciclo olímpico assenta num progresso significativo da competitividade da Ginástica portuguesa perante a concorrência internacional, ao mesmo tempo que se prossegue o caminho do aumento quantitativo dos filiados.

A edificação da “Casa da Ginástica”, a definição de um novo quadro de apoio e compromisso de ação com as Associações Territoriais e o aumento e a qualificação técnica do número de treinadores profissionais de Ginástica são as três grandes linhas de ação que irão marcar os próximos quatro anos da Ginástica.



2

1

3

[MARÇO]

Ranking da FIG

A Federação de Ginástica de Portugal (FGP) ocupou a segunda posição do *ranking* da Federação Internacional de Ginástica (FIG), relativo ao ano 2016. É a melhor posição alguma vez alcançada por Portugal. A FGP foi batida apenas pela federação alemã, tendo ficado à frente de países como a China, o Japão e a Grã-Bretanha.

O *ranking* da FIG mede parâmetros que vão desde a eficácia administrativa, à capacidade organizativa, passando pela vertente desportiva. Campos onde a FGP se destacou. O órgão máximo da Ginástica mundial, integra 148 federações nacionais e tem a sua sede em Lausanne, na Suíça.

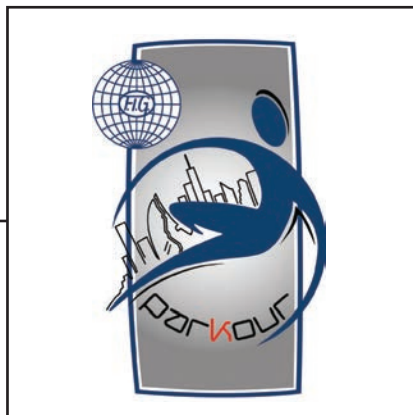


[ABRIL]

Juízes portugueses entre os melhores do mundo

Neste ciclo olímpico 2017-2020 Portugal conta com mais 65 juízes internacionais, residentes no país. O ciclo de formação arrancou ainda em 2016 e prolongou-se por quatro meses. Foram 71 os candidatos portugueses que nele participaram e destes 57 foram apoiados pela FGP, o que representou um investimento de cerca de 82 mil euros. Um esforço financeiro importante, motivado pela necessidade de capacitação dos recursos humanos essenciais ao desenvolvimento da Ginástica no país.

A participação portuguesa destacou-se não apenas pelo número mas também pelos bons resultados alcançados pelos juízes, entre as seis disciplinas gímnicas que viram o seu código de pontuação reestruturado. Foram atribuídos 15 *Brevets* de Categoria 1, (um título apenas reservado aos 25 melhores de cada *Brevet*), 15 *Brevets* de Categoria 2, 56 *Brevets* de Categoria 3 e 28 *Brevets* de Categoria 4.



[MAIO]

Parkour nova disciplina FIG

Sob os auspícios da FIG, em Maio teve lugar o primeiro evento mundial do “*Parkour - inspired obstacle courses*”. A mais recente disciplina a integrar o universo FIG, adoptou em Portugal a designação “*Percursos de obstáculos inspirados no Parkour*”. A FGP está a cooperar com as organizações nacionais que se dedicam a este tipo de atividade para que se encontrem formas mais adequadas de participação nacional e internacional dentro da moldura definida pela FIG, respeitando os princípios e filosofia originais do movimento *Parkour*. Os Desportos Urbanos serão um novo pilar olímpico a partir de 2020.



[JUNHO]

Super Finais

Cerca de 650 ginastas, provenientes de 85 clubes, representando as disciplinas de Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Rítmica e Ginástica de Trampolins, estiveram, pela primeira vez, reunidos numa única competição em Portugal: as **Super Finais**. A ginástica tomou de assalto a cidade de Guimarães para um fim-de-semana único com mais de 1000 apresentações protagonizadas pelos melhores ginastas de cada uma das disciplinas. Nesta competição foram atribuídos os títulos de campeões nacionais das diferentes disciplinas, nos vários escalões.

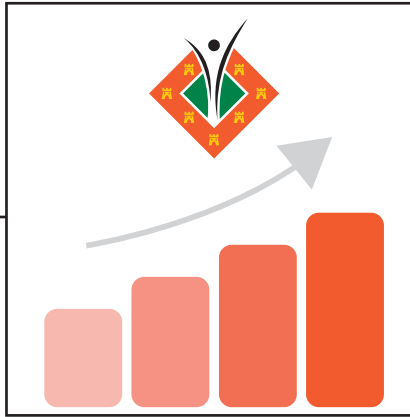


[JULHO]

Presidente da FIG em Portugal

O presidente da FIG, Morinari Watanabi, esteve em Portugal para uma visita oficial de quatro dias que teve início em Faro, passou por Lisboa e terminou em Guimarães.

Morinari Watanabi, que se fez acompanhar pelo Secretário-Geral da FIG, André Gueisbuhler, participou no maior evento de ginástica em Portugal, a Festa Nacional da Ginástica, tendo observado as diferentes vertentes do evento – Gala Reis Pinto, Batalha dos Campeões e apresentações de rua. De Faro a delegação da FIG seguiu para Lisboa, onde visitou a sede da FGP e o Comité Olímpico de Portugal. Os últimos dias foram passados a norte, em Guimarães, cidade que em 2018 irá receber o Campeonato do Mundo de Ginástica Aeróbica. Esta visita teve lugar dez anos após a visita de Bruno Grandi, Presidente da Federação Internacional de Ginástica (FIG) à data, ao país.

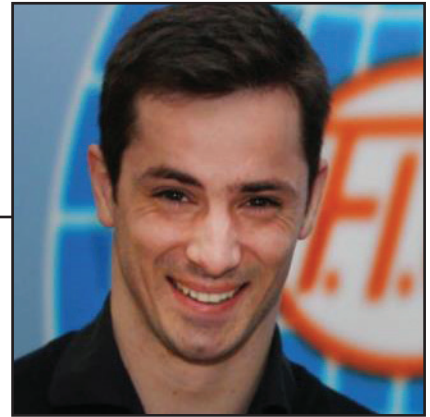


[AGOSTO]

Ginástica a crescer

É verdade que os números não dizem tudo mas refletem muito daquilo que somos, uma espécie de espelho da realidade que temos. E o que nos dizem os números sobre o universo da Ginástica? Em primeiro lugar 2017 voltou a ser um ano de crescimento para a Ginástica em Portugal, em linha com o que vem sendo hábito nos últimos anos. No final de julho o número total de filiados ascendeu a 19 674, o que representa um crescimento de 16,7%, face a 2016. Destes, 18 245, são ginastas e é neles que assenta grande parte do crescimento, mais 2724 que no período homólogo. Um aumento que se refletiu em todas as oito disciplinas que integram o universo da FGP, com especial incidência nas disciplinas de Acrobática, Ginástica Para Todos e Trampolins, com crescimentos na ordem dos 14%, 13% e 11%, respetivamente.

Desde 2011 que o número de ginastas filiados na FGP cresceu mais de 50%. Hoje são 243 os clubes filiados na FGP (mais sete que no ano passado), e a maioria registou no último ano um aumento de dois dígitos no número de ginastas filiados.



[NOVEMBRO]

Nuno Merino reeleito

Nuno Merino foi reeleito, por mais 4 anos, para a Comissão de Atletas da FIG como Representante da Ginástica de Trampolins, durante a assembleia dos atletas, no Campeonato do Mundo em Sofia, na Bulgária. “*Todos os ginastas devem poder expressar a sua opinião e precisamos de mais opiniões e com mais frequência para avançar e evoluir*”, afirmou Nuno Merino.

Merino, de 37 anos, foi finalista nos Jogos Olímpicos de Atenas em 2004 e participou em nove Campeonatos do Mundo entre 1998 e 2011 antes de se retirar, em 2012. Atualmente vive em Huntsville (EUA) e está à frente da sua própria Academia de Ginástica de Trampolins.

VITALIS

APOIA A TUA

#SEDE DE VENCER



MORINARI WATANABE

Presidente da Federação Internacional de Ginástica



“PORTUGAL É UM DOS PAÍSES QUE MAIS TEM INOVADO NA GINÁSTICA”

Em entrevista à revista da FGP, Morinari Watanabe falou do momento atual da Ginástica mundial e da necessidade de inovar para garantir o crescimento futuro, onde países como Portugal podem ter um papel fundamental

Passou um ano desde que foi eleito Presidente da Federação Internacional de Ginástica. Que balanço faz deste primeiro ano?

Tem sido um ano muito trabalhoso. Sinto que parece que apenas passou um mês, e não 12 meses, desde que assumi a presidência da FIG.

Para promover a inovação devo entender a situação atual da Ginástica. E por isso, este ano, procurei perceber a realidade em cada um dos diferentes países filiados. Como é que a ginástica se posiciona em cada país e como é que se poderá desenvolver. E isto faz-se, não só, através da comunidade gímnica, mas também, tendo em conta o lado político do desenvolvimento. Tenho participado em múltiplas iniciativas em diversos países com os vários agentes da ‘família da Ginástica’.

Simultaneamente, procuro compreender como é que a ginástica se posiciona no seio do Comité Olímpico Internacional e quais são as suas possibilidades de desenvolvimento futuro.

Acredito que durante estes últimos 12 meses construímos aquela que

será a base para o desenvolvimento dos próximos 3 anos.

«É tempo de inovar». Esta tem sido uma das suas declarações mais frequentes desde o início do mandato. O que pretende inovar no mundo gímnico?

O mundo está em permanente evolução e as novas gerações adaptam o seu comportamento a essa mesma evolução. Será que a Ginástica é atrativa para as novas gerações? Deveremos aprender com o passado, mas o futuro não poderá ser apenas uma continuação do passado.

Sem inovação, não há futuro.

Que papel podem ter países como Portugal na evolução da Ginástica?

Já visitei 120 países. Entre estes, Portugal é um dos que mais tem inovado na Ginástica, desenvolvendo novas experiências. E isso, muito se deve à liderança do Presidente da Federação de Ginástica de Portugal. Acredito que Portugal poderá estar envolvido na liderança desta inovação global.






Parkour é a nova disciplina da Ginástica. Esta decisão faz parte da mudança que pretende implementar? Aproveito para lhe perguntar como é que este processo se está a desenvolver?

Todas as mudanças enfrentam dificuldades. O comprometimento da FIG para com o Parkour contribui para o seu desenvolvimento, mas também promove vantagens para todos os que estão envolvidos na Ginástica. Eu continuarei a explicar esta

perspectiva a toda a família gímnica.

Portugal ocupa o segundo lugar no ranking das federações nacionais, na FIG. Que principais requisitos tornaram esta classificação possível?

É essencialmente o espírito de desafio e liderança.

Quero cumprimentar a família da Ginástica Portuguesa, que acredita e apoia o espírito inovador do seu presidente. 

A REVOLUÇÃO QUE MORINARI WATANABE COMEÇOU


Desde o início do seu mandato que Morinari Watanabe prometeu inovar. E a avaliar pela reunião do Comité Executivo da FIG, realizada em Outubro último, a promessa é mesmo para cumprir. As novidades começam desde logo pelo local escolhido para a reunião: o Benin (África). Uma escolha que se prende com a vontade de desenvolver a Ginástica a uma escala global e em países em desenvolvimento. No seguimento desta política, Fiji, na Oceânia, e Nicarágua, na América Central, irão receber a reunião do Comité Executivo da FIG em 2018 e 2019, respetivamente.

A Ginástica Rítmica está na mira das reformas que o presidente da FIG quer implementar. Forte crítico de introdução de mudanças nas regras da disciplina a meio de um ciclo olímpico, Morinari Watanabe defende a necessidade de se trabalhar na construção de “regras perfeitas”. “Não acho que é uma boa ideia mudar as regras a meio de um ciclo. Olhando para trás, o que vimos foi que as regras eram modificadas após os Jogos Olímpicos. Eram observados erros durante a realização do primeiro Campeonato do Mundo desse ciclo e as regras eram de novo alteradas. A revisão das regras a cada ciclo deteriora o desenvolvimento da Ginástica”, justificou no “*The President’s report*” divulgado após a

reunião do Comité Executivo. No mesmo documento, o Presidente anunciou um projeto de reforma nesta disciplina com vista à construção de uma “nova Ginástica Rítmica”, a partir de 2021. O processo de reforma não deverá ficar por aqui e deverá estender-se também à Ginástica Artística. “A nossa missão consiste em reformar as disciplinas, de forma a serem compreendidas por todos”, sublinhou o Presidente da FIG.

MUDANÇAS NA ESTRUTURA DAS COMPETIÇÕES A PARTIR DE 2021

Morinari Watanabe defendeu também mudanças na estrutura das competições a partir de 2021. Para o Presidente da FIG, os Campeonatos Continentais devem servir de qualificação para os Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos. O objetivo é limitar o número de participantes nos Campeonatos do Mundo e número de dias em que estes decorrem, por forma a ter competições mais sustentáveis do ponto de vista económico, para as federações que neles participam e para as entidades organizadoras.

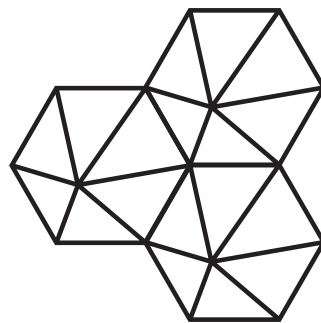
Se este for o caminho percorrido será então necessário reforçar a qualidade dos diferentes Campeonatos Continentais, o que passará forçosamente pelo desenvolvimento da Ginástica ao nível das diferentes regiões do globo e pelo aumento do número de federações filiadas na FIG, das atuais 148 para 200. A criação dos Campeonatos Mundiais de Júniores insere-se nesta estratégia. E os primeiros “testes” já estão agendados: Hungria irá receber em 2019 o Campeonato do Mundo de Júniores de Ginástica Artística e, nesse mesmo ano, a Rússia irá organizar o Campeonato do Mundo de Júniores de Ginástica Rítmica. 



KONICA MINOLTA

A KONICA MINOLTA APOIA A FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL!

Apresentamos soluções de impressão,
gestão documental e serviços de IT.



FALE CONNOSCO:



Giving Shape to Ideas
www.konicaminolta.pt

O MUNDO DA ACROBÁTICA NA MAIA

📷 Floriano Morais

O Complexo Municipal de Ginástica da Maia voltou a receber mais uma edição, a sexta, da Taça do Mundo de Ginástica Acrobática. Uma competição que já se tornou numa tradição e que todos os anos atrai os melhores do mundo ao norte do país.





A ESSE NÍVEL 2017 NÃO FOI EXCEÇÃO. Organizada pela FGP e pelo Acro Clube da Maia, sob a égide da Federação Internacional de Ginástica, este evento juntou cerca de seis dezenas de ginastas, em representação de 9 países, entre eles as grandes potências mundiais da disciplina Rússia, Bielorrússia e Grã-Bretanha. O evento aconteceu em simultâneo com o Maia Internacional Acro Cup, a maior prova de Ginástica Acrobática do mundo. No conjunto, as duas competições juntaram mais de 1000 participantes, numa média de 300 exibições/dia. A forma como Portugal recebe os seus convidados, o clima, a localização da cidade da Maia, a projeção do Acro Clube da Maia (ACM) e os resultados alcançados pelos ginastas portugueses nas principais provas internacionais da disciplina são fatores de atractividade, que, na opinião do presidente do ACM, Fernando Manuel Barros, contribuem para o crescimento da prova de ano para ano.

Na Taça do Mundo da Maia, Portugal esteve representado pelo Par Misto Sénior composto pelos ginastas João Martins e Carolina Dias. Depois de dois dias fortíssimos de qualificações, o terceiro lugar naquela que foi a sua



Carolina Dias e João Martins.

primeira competição internacional soube a pouco para o par luso.

Nesta categoria o primeiro e o segundo lugar foram ocupados pelos dois pares mistos russos em competição. Elena Murasko e Ivan Nesterenko levaram para casa a medalha de ouro. A medalha de prata foi entregue a Victoria Aksenova e Kirill Startsev.

Na categoria Par Masculino os belgas, Robin Casse e Kilian Goffaux, conquistaram a medalha de ouro. Com menos duas décimas os alemães Michail Kraft e Tim Sebastian conquistaram a medalha de prata e na terceira posição ficaram os russos Dmitri Ivanov e Maksim Ivanov.

Na especialidade Grupo Feminino, o trio composto por Julia Ivonchyk, Veranika Nabokina e Karina Sandovich teve a pontuação mais alta. O segundo e terceiro lugar foram para os dois trios da Grã-Bretanha, Ilisha Boardman, Isabel Haigh e Emily Hancock e Jennifer Bailey, Roxanna Parker e Gabrielle Potter.

O Grupo Masculino israelita, composto por Lidar Dana, Yannay Kalfa, Efi Efraim Sach e Daniel Uralewitch, conquistou a pontuação mais alta da prova. ♦

A CONSAGRAÇÃO!

Floriano Morais



Dois Pares Mistos portugueses no pódio e a conquista do primeiro lugar no ranking da FIG. Não faltou emoção nesta que foi a primeira edição da Taça do Mundo de Lisboa e, simultaneamente, a derradeira etapa do circuito internacional de Taças do Mundo da FIG de Ginástica Acrobática de 2017.



Beatriz Ferreira e Bruno Tavares.



Carolina Dias e João Martins.

EM LISBOA O PAR MISTO, JOÃO MARTINS E CAROLINA DIAS, conquistou o ouro e o topo do *ranking* do circuito internacional de Taças do Mundo da FIG. O evento ficou marcado ainda pela medalha de bronze ganha pelo Par Misto Bruno Tavares e Beatriz Ferreira, nesta que foi a sua primeira participação internacional.

Para João Martins e Carolina Dias bastava uma presença no pódio para assegurar o primeiro lugar do *ranking*, mas a dupla que este ano apanhou de surpresa o mundo da Acrobática quis mais. O par apresentou-se na final com um novo exercício Combinado, mais arrojado, e arrebatou a medalha de ouro e o topo do *ranking* FIG com uma pontuação final de 110 pontos, bastante à frente do

segundo par classificado, os russos Elena Murashko e Ivan Nesterenko. O Hino Nacional foi entoado pelos espectadores do Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso, um pavilhão cheio num momento marcante para a Ginástica nacional.

Beatriz Ferreira e Bruno Tavares, apresentaram-se com grande qualidade nesta prova. Apesar de treinarem juntos há relativamente pouco tempo chegaram à final onde fizeram um exercício limpo, sem falhas, fruto de muito trabalho e treino.

A Taça do Mundo de Lisboa trouxe, de 8 a 10 de setembro, ao Pavilhão do Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso mais de meia centena dos melhores ginastas da disciplina,

em representação de 10 nações. Se na categoria Pares Mistos o domínio foi português, a Rússia (medalha de ouro na categoria Grupo Feminino, medalha de prata em Pares Mistos e bronze em Pares Masculinos), a Bélgica (ouro em Pares Femininos e prata em Pares Masculinos) e a Bielorrússia (ouro em Pares Masculinos) foram outros protagonistas.

O evento decorreu em paralelo com o *Lisbon International Acrobatic Gymnastics*. Uma prova, organizada pelo Ginásio Clube Português e que já vai na sua terceira edição. Apesar de recente o torneio internacional tem crescido de ano para ano, na edição de 2017 participaram 214 ginastas em representação de 14 países. ♦



CAMPEÕES NACIONAIS

ACROBÁTICA

1ª DIVISÃO

JUVENIS

PAR FEMININO

- ↘ **All Around** - Leonor Mendes/Mariana Alegre (Acrogym clube de Coimbra - AgCC)
- ↘ **Equilíbrio** - Mónica Lima/Leonor Ferreira (Ginásio Clube Português - GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Madalena Mesquita/Mariana Costa (Gimnofrielas - GMFR)

PAR MASCULINO

- ↘ **All Around** - Luís Ferreira/Francisco Semedo (GCP)
- ↘ **Equilíbrio** - Luís Ferreira/Francisco Semedo (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Luís Ferreira/Francisco Semedo (GCP)

PAR MISTO

- ↘ **All Around** - Manuel Candeias/Madalena Cavilhas (GCP)
- ↘ **Equilíbrio** - Manuel Candeias/Madalena Cavilhas (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Manuel Candeias/Madalena Cavilhas (GCP)

GRUPO FEMININO

- ↘ **All Around** - Margarida Sousa/Margarida Malato/Matilde Vieira (GCP)
- ↘ **Equilíbrio** - Margarida Sousa/Margarida Malato/Matilde Vieira (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Margarida Sousa/Margarida Malato/Matilde Vieira (GCP)
- ↘ **Equipa** - Mónica Lima/Leonor Ferreira/Manuel Candeias/Madalena Cavilhas/Margarida Sousa/Margarida Malato/Matilde Vieira (GCP)

JÚNIOR

PAR FEMININO

- ↘ **All Around** - Beatriz Domingues/Marta Oliveira (GCP)

- ↘ **Equilíbrio** - Beatriz Domingues/Marta Oliveira (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Beatriz Domingues/Marta Oliveira (GCP)

PAR MASCULINO

- ↘ **All Around** - Bruno Ramalho/Fábio Beco (GMFR)
- ↘ **Equilíbrio** - Bruno Ramalho/Fábio Beco (GMFR)
- ↘ **Dinâmico** - Bruno Ramalho/Fábio Beco (GMFR)

PAR MISTO

- ↘ **All Around** - Pedro Malato/Inês Semedo (GCP)
- ↘ **Equilíbrio** - Pedro Malato/Inês Semedo (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Pedro Malato/Inês Semedo (GCP)

GRUPO FEMININO

- ↘ **All Around** - Carolina Monteiro/Leonor Cavilhas/Leonor Cruz (GCP)
- ↘ **Equilíbrio** - Carolina Monteiro/Leonor Cavilhas/Leonor Cruz (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Carolina Monteiro/Leonor Cavilhas/Leonor Cruz (GCP)
- ↘ **Equipa** - Beatriz Domingues/Marta Oliveira/Pedro Malato/Inês Semedo/Carolina Monteiro/Leonor Cavilhas/Leonor Cruz (GCP)

SÉNIOR

PAR MASCULINO

- ↘ **All Around** - Bruno Felizardo/Tomás Conceição (Acro Pombal - ACROP)
- ↘ **Equilíbrio** - Bruno Felizardo/Tomás Conceição (ACROP)
- ↘ **Dinâmico** - Marco Ferreira/Danilo Horobets (ACROP)

GRUPO FEMININO

- ↘ **All Around** - Ana Fontes/Ana Pratas/Maria Vaz (Associação Académica de Coimbra - AAC)
- ↘ **Equilíbrio** - Ana Fontes/Ana Pratas/Maria Vaz (AAC)
- ↘ **Dinâmico** - Ana Fontes/Ana Pratas/Maria Vaz (AAC)

ELITE JÚNIOR

PAR FEMININO

- ↘ **All Around** - Mariana Candeias/Marta Nunes (GCP)
- ↘ **Equilíbrio** - Mariana Candeias/Marta Nunes (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - Mariana Candeias/Marta Nunes (GCP)

PAR MASCULINO

- ↘ **All Around** - Tomás Filipe/Henrique Branco (Grupo Dramático e Sportivo de Cascais - GDSC)
- ↘ **Equilíbrio** - Tomás Filipe/Henrique Branco (GDSC)
- ↘ **Dinâmico** - Tomás Filipe/Henrique Branco (GDSC)

PAR MISTO

- ↘ **All Around** - Afonso Gonçalves/Mariana Morgado (Clube Parque das Nações - CPN)
- ↘ **Equilíbrio** - Afonso Gonçalves/Mariana Morgado (CPN)
- ↘ **Dinâmico** - Afonso Gonçalves / Mariana Morgado (CPN)

GRUPO FEMININO

- ↘ **All Around** - Rita Ferreira/Joana Moreira/Beatriz Carneiro (Acro Clube da Maia - ACM)
- ↘ **Equilíbrio** - Rita Ferreira/Joana Moreira/Beatriz Carneiro (ACM)
- ↘ **Dinâmico** - Rita Ferreira/Joana Moreira/Beatriz Carneiro (ACM)

GRUPO MASCULINO

- ↘ **All Around** - Henrique Silva/João Pereira/Henrique Piqueiro/Miguel Silva (ACM)
- ↘ **Equilíbrio** - Henrique Silva/João Pereira/Henrique Piqueiro/Miguel Silva (ACM)
- ↘ **Dinâmico** - Henrique Silva/João Pereira/Henrique Piqueiro/Miguel Silva (ACM)

ELITE SÉNIOR

PAR MISTO

- ↘ **All Around** - João Martins/Carolina Dias (GCP)
- ↘ **Equilíbrio** - João Martins/Carolina Dias (GCP)
- ↘ **Dinâmico** - João Martins/Carolina Dias (GCP)

GINÁSTICA RÍTMICA

PORTIMÃO ARENA MAIO '18

TAÇA DO MUNDO 11.13 TORNEIO INTERNACIONAL 4.6

PORTIMÃO UMA DAS MELHORES PRIMAVERAS DA EUROPA



www.hobnob.it - ph. F. Caratelli

DINA AVERINA

#RG WORLD CHAMPION

M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

rhythmic gymnastic APPARATUS & MORE

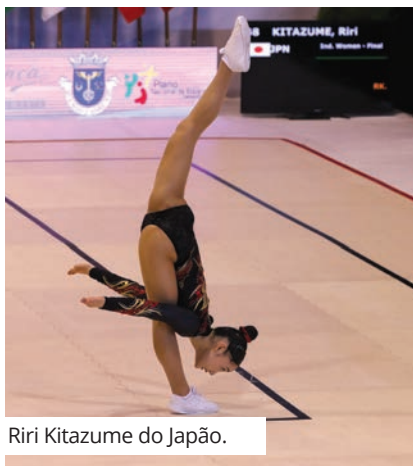
www.venturelli.com

AERÓBICA FAZ DE CANTANHEDE PARAGEM OBRIGATÓRIA

📷 Helder Cruz

No final de Maio Cantanhede voltou a receber os melhores ginastas de Aeróbica, afirmando-se como paragem obrigatória no calendário internacional da disciplina.

Grupo português composto pelas ginastas Maria Dias, Maria Coutinho, Beatriz Brandão, Sara Silva e Inês Botelho.



Riri Kitazume do Japão.

O CENTRO DO PAÍS FOI SEDE MUNDIAL DA GINÁSTICA AERÓBICA com a realização em simultâneo de duas provas com a chancela da FIG. A 4ª edição da Taça do Mundo e o 7º Open Internacional de Cantanhede trouxeram à cidade cerca de 682 participantes, provenientes de 23 países e cinco continentes – América, Europa, África, Ásia e Oceânia. Estes números refletem a projeção internacional que Cantanhede já conquistou e representam um cresci-

mento de 50% face à edição anterior. À semelhança dos anos anteriores os eventos foram co-organizados pela Federação de Ginástica de Portugal e pelo clube Academia CantanhedeGym, com o apoio das Câmaras Municipais de Cantanhede e de Mira. O crescimento extraordinário do evento criou uma dinâmica muito importante do ponto de vista económico e turístico para esta região do país.

Ponto de paragem obrigatório no circuito internacional da disciplina, a

O crescimento extraordinário do evento criou uma dinâmica muito importante do ponto de vista económico e turístico para esta região do país.



Trio feminino português.



Daniel Bali da Hungria.

Taça do Mundo de Cantanhede trouxe a Portugal quase duas mãos cheias de ginastas medalhados em Campeonatos da Europa e do Mundo. Entre eles o Trio Feminino da Rússia que em Cantanhede conquistou o ouro, numa exibição que reflectiu um elevado nível técnico e de execução. Numa categoria em que podem competir trios femininos, masculinos e mistos, uma particularidade da Ginástica Aeróbica que a distingue de outras disciplinas gímnicas, a segunda e terceira posição do pódio foram ocupadas por dois trios masculinos, representantes da China.

Maria Dias, Maria Coutinho e Beatriz Brandão representaram Portugal nesta categoria. O Trio Feminino ficou na 7ª posição. Um bom começo para um trio que está junto desde março de 2017 e cuja performance marcou pela originalidade e pela excelente adaptação da coreografia à música. Portugal obteve igualmente a 7ª posição na categoria Grupo. Tal como o trio, o grupo composto pelas ginastas Maria Dias, Maria Coutinho, Beatriz Brandão, Sara Silva e Inês Botelho é recente e tem ainda um

percurso pela frente com grande poder evolutivo. Nesta categoria o pódio foi composto pelos grupos representantes da Hungria, Bulgária e Rússia.

Em Individual Feminino o destaque foi para o Japão. Riri Kitazume venceu nesta categoria e conquistou ainda o primeiro lugar do *ranking* mundial da disciplina após ter ganhado as duas provas do circuito internacional de Taças do Mundo. Em Individual Masculino a intensidade e o nível de dificuldade do exercício do húngaro Daniel Bali (medalha de ouro) sobrepuseram-se à energia contagiante do brasileiro Lucas Barbosa que acabou por obter a segunda posição em Cantanhede. O terceiro lugar foi ocupado pelo búlgaro Antonio Papazov.

Tradição é tradição e o Par Misto espanhol Sara Moreno/Vicente Lli foi o grande vencedor nesta categoria. Com uma coreografia complexa, o par espanhol mostrou mais uma vez que é possível apresentar um exercício com um elevado nível de dificuldade, com leveza, fluidez e alegria. O pódio ficou completo com Japão e China. ❖



Sara Moreno e Vicente Lli de Espanha.



CAMPEÕES NACIONAIS

AERÓBICA

1ª DIVISÃO

INICIADOS

Individual Feminino

Leonor Januário (*Clube de Atividades Gímnicas de Ponta Delgada - CAGPD*)

Individual Masculino

Tiago Pinheiro (*CAGPD*)

Par Misto

Leticia Oliveira/Tiago Pinheiro (*CAGPD*)

Trio

Leonor Januário/Zamy Tomé/Tiago Pinheiro (*CAGPD*)

Grupo

Leonor Pinto/Matilde Silvestre/Diana Formiga/Ana Gomes/Rodrigo Marques (*All 4 Gym - A4G*)

JUVENIS

Individual Feminino

Joana Inês Almeida (*A4G*)

Individual Masculino

Tomás Amaral (*CAGPD*)

Par Misto

Cláudia Pinheiro/Tomás Amaral (*CAGPD*)

Trio

Joana Almeida/Joana Matos/Rita Ferreira (*A4G*)

Grupo

Joana Inês Almeida/Rita Ferreira/Rute Marques/Joana Matos/Carolina Santos (*A4G*)

JUNIORES

Individual Feminino

Ana Branco (*A4G*)

Par Misto

Diana Lino/João Salvado (*Centro Cultural e Recreativo do alto dos Moinhos - CCRAM*)

Trio

Maria Oliveira/Carolina Guimarães/Mariana Almeida (*Academia CantanhedeGym - ACG*)

Grupo

Carolina Rodrigues/Bárbara Dias/Beatriz Matos/Diana Diogo/Leonor Catarrilhas (*Associação Desportiva, Cultural e Social da Quinta do Conde - MGBBOOS*)

SENIORES

Individual Feminino

Sofia Magalhães (*CAGPD*)

Individual Masculino

Rúben Nunes (*A4G*)

Trio

Maria Coutinho/Ana Rita Carvalho/Beatriz Brandão (*A4G*)

Grupo

Joana Abrantes/Beatriz Brandão/Ana Rita Carvalho/Maria Coutinho/Cátia Madureira (*A4G*)

ELITE JÚNIOR

Individual Feminino

Ana Rita Gomes (*A4G*)

Individual Masculino

Rui Cansado (*CAGPD*)

Trio

Rute Fonseca/Eva Silva/Inês Simões (*A4G*)

Grupo

Adriana Bento/Ana Branco/Inês Madaíl/Débora Fonseca/Inês Mingatos (*A4G*)

ELITE SÉNIOR

Individual Feminino

Sara Silva (*CAGPD*)

Individual Masculino

Fábio Lima (*CAGPD*)

Par Misto

Fábio Lima/Sara Silva (*CAGPD*)



CAMPEÕES NACIONAIS

TEAMGYM

JUVENIS FEMININOS

Ana Lopes/Ana Bola/Beatriz Raposo/Carolina Duarte/Carolina Silvino/Catia Lutsiva/Inês Oliveira/Joana Matos/Madalena Branco/Mariana Rudolf/Matilde Miguel/Raquel Vicente/Sofia Coelho/Violeta Medeiros (*Clube Naval Setubalense - CNS*)

JUVENIS MISTOS

Bruna Fernandes/Carolina Pinho/Dinis Silva/Gonçalo Fernandes/Leonor Chaves/Manuel Oliveira/Miguel Batista/Raquel Aguiar/Rita Simões/Susana Oliveira/Tomás Duarte (*Clube Oriental de Lisboa - COL*)

JUVENIS MASCULINOS

André Teixeira/Afonso Batalha/Afonso Silva/Alexandre Mendes/Diogo Albuquerque/Duarte Ribeiro/Francisco Machado/João Pedro Oliveira/Tito Teixeira/Tomás Diniz/Tomás Glória/Vasco Câmara (*Colégio São João de Brito - CSJB*)

JUNIORES FEMININOS

Ana Maria Silva/Filipa Batista/Joana Martins/Joana Nobre/Laura Lopes/Leonor Silva/

Madalena Canelas/Margarida Mendes/Matilde Costa/Matilde Oliveira/Matilde Pedro/Nina Matos (*COL*)

JUNIORES MISTOS

Afonso Oliveira/Francisca Correia/Luis Teixeira/Madalena Monteiro/Manuel Vasconcelos/Maria Assunção Ravara/Mariana Lourenço/Marta Martins/Pedro Tavares/Renato Custódio/Sofia Castilho (*CSJB*)

JUNIORES MASCULINOS

André Fernandes/André Palma/António Rego/Diogo Marchã/Filipe Henriques/Francisco Correia/Francisco Silva/Gonçalo Vizinha/João Gomes/Martim Marques/Nelson Fernandes/Tiago Matos (*Sporting Clube de Portugal - SCP*)

SENIORES FEMININOS

Alexandra Santos/Diana Coelho/Joana Meireles/Joana Veloso/Laura Santos/Madalena Paixão/Mafalda Figueiredo/Margarida Passos/Mariana Nunes/Rita Barroso/Sofia Ferreirinha (*Ginásio Clube Português - GCP*)

SENIORES MISTOS

Daniel Gomes/Filipa Neto/Francisco Reis/Francisco Ribeiro/João Pereira/Louise Lindblad/Maria Domingues/Maria Forjaz/Maria Machado/Rafaela Marques/Sara Melro/Sérgio Soares/Tiago Horta/Tiago Silva (*GCP*)

SENIORES MASCULINOS

Bruno Baptista/Henrique Esteves/João Bola/João Melo/João Rodrigues/João Santos/Nelson Santos/Nuno Dias/Pedro Gomes (*Associação de Educação Física Desportiva de São Pedro do Sul - AEFDSPS*)

ELITE SENIORES MASCULINOS

André Resende/Bruno Rafael/Eduardo Botelho/Francisco Marçal/Guilherme Jesus/João Almeida/João Oliveira/João Peixinho/João Tavares/Luís Almeida/Nuno Rodrigues (*GCP*)

2017/2018



CHRISTIAN MOREAU
PATROCINADOR OFICIAL DA FGP



GYMNOVA
LA PASSION DE LA GYMNASTIQUE


gymnos
www.gymnos.pt



GYMNOVA



airgym

EUROTRAMP



reisport
SWISS MADE

SASAKI

VENTURELLI®

AMAYA
Sport

PASTORELLISPORT



GYMNOS - Manuel Costa
Vereda do Pereirinho, 61
Gulpilhares
4405-688 Vila Nova de Gaia
PORTUGAL

Tel: +351 227 534 411
Tlm: +351 919 000 620
Tlm: +351 918 928 728

info@gymnos.pt
www.gymnos.pt

ARTÍSTICA EM **ESTREIA** NA CIDADE BERÇO

📷 Pedro Barata

Em estreia, Guimarães recebeu o Torneio Internacional de Ginástica Artística Masculina uma prova que antecede a realização da Taça do Mundo de Ginástica Artística de Guimarães em 2018.



Tiago Barbosa

O MULTIUSOS DE GUIMARÃES recebeu o Torneio Internacional de Guimarães (TIG) de Ginástica Artística Masculina, um evento que reuniu de 17 a 18 de junho, cerca de quatro dezenas de ginastas em representação de sete países: Estados Unidos da América, Grã-Bretanha, Canadá, Noruega, Portugal, Suécia e Tunísia. Promovido pela Federação de Ginástica de Portugal, conjuntamente com a Câmara Municipal de Guimarães e a Empresa Municipal Tempo Livre, o evento surge na sequência da realização da Taça do Mundo de Anadia, uma prova já com tradição no circuito internacional da disciplina mas que devido às novas regras impostas pela FIG não se pôde realizar em 2017. Em 2018 será a cidade berço a receber a etapa portuguesa do circuito de Taças do Mundo de Ginástica Artística.

Portugal esteve em força nesta competição com seis ginastas juniores e cinco ginastas seniores. Treinado pelo ex-ginasta Manuel Campos, que em 2012 participou nos Jogos Olímpicos de Londres Tiago Barbosa, ginasta da seleção sénior, foi o melhor português em prova ao conquistar duas medalhas para Portugal. O ginasta do Sport Clube do Porto alcançou 3º lugar na final de Solo, numa prova ganha pelo ginasta sueco Kim Wanström. A segunda medalha, foi conquistada na final de Paralelas, na qual Tiago Barbosa tendo sido o último ginasta a qualificar conseguiu alcançar o 2º lugar. Todos os ginastas seniores se classificaram para as finais por aparelhos. Bernardo Almeida foi o melhor português em *All Around*, tendo conseguido o apuramento para cinco finais por aparelho, com exceção de Solo, mas uma pequena lesão afastou-o de quatro dessas finais. O ginasta acabou por competir apenas na final de Cavalo com Arçães, onde foi quinto classificado.



Bernardo Almeida



Diogo Romero

Na final por equipas, o país estava representado por duas equipas: Portugal 2 (Simão Almeida, Bernardo Almeida, Tiago Barbosa) que ocupou o terceiro lugar do pódio, entre seis equipas, e Portugal 1 (Diogo Romero, Pedro Guimarães), que foi quinta classificada.

No escalão Júnior a equipa Portugal 2 (Guilherme Campos, Filipe Almeida, José Nogueira) foi quinta classificada, entre seis equipas participantes, e Portugal 1 (João Rios, Marcelo Marques, Eduardo Dray) foi 6ª classificada.

Marcelo Marques e José Pedro Nogueira, ambos com apenas 15 anos, são as duas jovens promessas nacionais que deram nas vistas neste Torneio Internacional de Guimarães.

A forte seleção nacional dos EUA, em seniores, e a Grã-Bretanha, em juniores, foram os países que mais medalhas conquistaram neste TIG, seis e dez, respetivamente. 🏆



A VOZ DO TREINADOR

Ambição para 2024

Treinador Nacional de GAM desde março de 2017, Pedro Almeida conta com uma longa carreira na preparação de ginastas para as grandes competições internacionais. O caminho para Tóquio não será fácil mas é preciso olhar mais além.



Foto: CAM/FGP

NOME
PEDRO ALMEIDA
// TREINADOR NACIONAL DE GAM

gymania - *Quais os pontos fortes e fracos desta disciplina?*

PEDRO ALMEIDA - Temos um forte espírito de equipa e de união que esperamos tornar ainda mais coeso com a criação da escola portuguesa da Ginástica Artística Masculina. Contudo, temos um número reduzido de clubes com iniciação à ginástica de aparelhos o que limita muito quer a captação de talentos quer as infraestruturas disponíveis para os nossos ginastas que estão na via do alto rendimento. Acresce ainda o facto de só termos dois treinadores profissionais. Numa disciplina com a complexidade técnica inerente a seis aparelhos distintos e face à elevada competitividade mundial, sem um treino bidirário desde jovem (13 a 14 anos), dificilmente se conseguem formar ginastas com valências em todas

as famílias de elementos necessários para que numa carreira Sénior estes ginastas possam continuar competitivos.

gymania - *Que trabalho tem sido desenvolvido com as camadas mais jovens?*


P.A. - Foi implementado de julho 2016 a julho de 2017 um sistema baseado no programa "Age Groups", da FIG, que permite uma orientação do treino no sentido correto. A FGP profissionalizou o treinador Paulo Simões no sentido de dar um avanço numa geração de jovens que apresenta um talento assinalável. Estamos a desenvolver um trabalho em equipa para obter bons resultados no escalão Júnior, no Campeonato da Europa em agosto de 2018 e Campeonato do Mundo de Juniores de 2019. Temos ainda oportunidade de nos apurarmos para os Jogos Olímpicos da Juventude em 2018, o que, a acontecer, será a nossa estreia.

gymania - *Podemos perspetivar uma presença olímpica em Tóquio 2020?*

P.A. - Com a recuperação do Gustavo Simões com prognóstico difícil, temos

dois ginastas a trabalhar para esse objetivo: o experiente Simão Almeida (Ginásio Clube Português) e o jovem Bernardo Almeida (Lisboa Ginásio Clube). Estamos a trabalhar na sua evolução como ginastas na dificuldade e nos padrões de execução para que, em 2018, já possam competir com programas técnicos competitivos e compatíveis com o apuramento em 2019 e participação em Tóquio 2020.

gymania - *O trabalho com os clubes é fundamental na criação de bases. Como está a correr?*

P.A. - A implementação da segunda divisão, iniciada em 2010 e que ganhou um grande impulso a partir de 2012 com a realização de competições de âmbito nacional, levou à promoção do sistema que atualmente contempla a Divisão Base, a Primeira divisão e a Elite, com uma iniciação comum a todas elas. É o caminho certo que temos que trilhar para aumentar o número de clubes e de ginastas com capacidade para no futuro integrarem a Seleção Nacional. 



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES



AEROBIC GYMNASICS

MULTIUSOS DE GUIMARÃES - PORTUGAL // 2018



WORLD CHAMPIONSHIP

+

World Age Group Competition

01-03 // JUNE

25-27 // MAY

ZEROCARBON

A VOZ DO TREINADOR

A certeza em Tóquio 2020



NOME
JOSÉ FERREIRINHA
// TREINADOR NACIONAL DE GAF

gymania - Que desafios encontra para o desenvolvimento da Ginástica Artística Feminina?

JOSÉ FERREIRINHA - É preciso criar e manter as condições necessárias para ter, ano a ano e ciclo a ciclo, equipas de ginastas Juvenis, Júniores e Seniores com bom nível de desenvolvimento técnico e competitivo, que disputem lugares de destaque em competições importantes. O reduzido número de clubes e de ginastas pertencentes às Seleções Nacionais tem resultado numa alternância de grupos de ginastas melhor preparadas, ora Seniores, ora Júniores. Manter vivos estes escalões distintos pressupõe a capacidade de dedicar atenção equilibrada a todos, para o que são necessárias condições e

Tóquio está já ao virar da esquina e é preciso pensar mais além. Treinador Nacional de GAF desde março de 2017, José Ferreirinha sublinha a importância de se apostar nas camadas mais jovens.

treinadores, devidamente motivados e habilitados para o efeito.

gymania - Podemos perspetivar uma presença olímpica em Tóquio?

Julgo que não há dúvidas disso. Hoje, fazem parte da Seleção Nacional sete ginastas Seniores e uma Júnior, com idade para participar no processo de apuramento, sendo que faltam ainda dois anos e meio para os Jogos Olímpicos. Quando se tem uma ginasta como a Filipa Martins parece-me legítimo considerar possível uma próxima participação.


gymania - A Filipa Martins é hoje uma ginasta de referência na GAF nacional. Há um antes e depois da disciplina em Portugal?

Não me parece justo generalizar os resultados brilhantes de uma ginasta para caracterizar a disciplina desportiva num país. Quero com isso dizer que uma única ginasta com resultados de excelência não deverá ser interpretado como o real desenvolvimento da disci-

plina, caracterizando o nível da mesma em Portugal.

No caso da Filipa Martins, se considerarmos a popularidade que conquistou para si e para a GAF e alguns resultados inéditos que alcançou, sim, há um antes e depois. Principalmente o facto de se ter classificado já duas vezes para a Final Geral Individual (as melhores 24) em Campeonatos do Mundo e se ter classificado entre as oito primeiras em Campeonatos da Europa, são resultados de destaque que merecem ser realçados e considerados como referência para todos.

gymania - O futuro prepara-se reforçando as camadas mais jovens. Que trabalho tem sido feito a este nível?

Na verdade, o trabalho direcionado especificamente às ginastas mais jovens ainda não foi alvo da nossa maior ação, apesar de ser objeto de atenção e preocupação. Estamos a preparar o início da aplicação de testes do programa "Age Group" da FIG com o objetivo de selecionar talentos, e como forma de promoção e orientação do trabalho a realizar. 



CAMPEÕES NACIONAIS

ARTÍSTICA

ARTÍSTICA FEMININA

INICIADAS - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Carolina Marques/Mafalda Pacheco/
Maria Ramalho/Sara Teixeira/Leonor Soares
(Sport Club do Porto - SpCP)
- ↘ **All Around** - Leonor Soares (SpCP)
- ↘ **Salto** - Catarina Holub (Ginásio Clube da Maia - GCM)
- ↘ **Paralelas** - Catarina Holub (GCM)
- ↘ **Trave** - Sara Teixeira (SpCP)
- ↘ **Solo** - Maria Calisto (Lisboa Ginásio Clube - LGC)

JUVENIS - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Ana Sofia Alexandrino/Leonor Barbosa/
Lia Sobral/ Mafalda Costa (SpCP)
- ↘ **All Around** Tânia Almeida
(Ginásio Clube Português - GCP)
- ↘ **Salto** - Tânia Almeida (GCP)
- ↘ **Paralelas** - Francisca Cancela (LGC)
- ↘ **Trave** - Mafalda Costa (SpCP)
- ↘ **Solo** - Lia Sobral (SpCP)

JUNIORES - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Carolina Almeida/Rafaela Ferreira/Joana Sá/
Inês Lopes/Leonor Sousa (SpCP)
- ↘ **All Around** - Ana Barbosa (GCM)
- ↘ **Salto** - Inês Lopes (SpCP)
- ↘ **Paralelas** - Beatriz Barbosa (SpCP)
- ↘ **Trave** - Ana Barbosa (GCM)
- ↘ **Solo** - Beatriz Barbosa (SpCP)

JUNIORES ELITE

- ↘ **Equipa**
Carolina Almeida/Rafaela Ferreira/Joana Sá/
Inês Lopes/Leonor Sousa (SpCP)
- ↘ **All Around** - Rafaela Ferreira (SpCP)
- ↘ **Salto** - Beatriz Cardoso (GCM)
- ↘ **Paralelas** - Beatriz Cardoso (GCM)
- ↘ **Trave** - Beatriz Cardoso (GCM)
- ↘ **Solo** - Rafaela Ferreira (SpCP)

SENIORES - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Maria Riberio/Ana Neves/Filipa Martins/
Inês Romero/Leonor Feijó (SpCP)

- ↘ **All Around** - Maria Riberio (SpCP)
- ↘ **Salto** - Ana Neves (SpCP)
- ↘ **Paralelas** - Waner Shan (GCP)
- ↘ **Trave** - Waner Shan (GCP)
- ↘ **Solo** - Maria Riberio (SpCP)

SENIORES ELITE

- ↘ **Equipa**
Maria Riberio/Ana Neves/ Filipa Martins/
Inês Romero/Leonor Feijó (SpCP)
- ↘ **All Around** - Filipa Martins (SpCP)
- ↘ **Salto** - Mariana Marianito (LGC)
- ↘ **Paralelas** - Filipa Martins (SpCP)
- ↘ **Trave** - Filipa Martins (SpCP)
- ↘ **Solo** - Mariana Marianito (LGC)

ARTÍSTICA MASCULINA

INICIADOS - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Miguel Correia/Gaspar Ribeiro/Vasco
Pereira/Miguel Lima/Tiago Reis (SpCP)
- ↘ **All Around** - Vasco Pereira (SpCP)
- ↘ **Solo** - Manuel Santos (GCP)
- ↘ **Cavalo com arções** - Tiago Reis (SpCP)
- ↘ **Argolas** - Manuel Santos (GCP)
- ↘ **Salto** - Vasco Pereira (SpCP)
- ↘ **Paralelas** - Gaspar Ribeiro (SpCP)
- ↘ **Barra Fixa** - Vasco Pereira (SpCP)

JUVENIS - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Miguel Freitas/João Araújo/Luís Matos/
Hugo Médicis/ Jacob Faulkner (SpCP)
- ↘ **All Around** - Hugo Viegas (GCM)
- ↘ **Solo** - Hugo Viegas (GCM)
- ↘ **Cavalo com arções** - João Araújo (SpCP)
- ↘ **Argolas** - João Araújo (SpCP)
- ↘ **Salto** - Miguel Freitas (SpCP)
- ↘ **Paralelas** - Jacob Faulkner (SpCP)
- ↘ **Barra Fixa** - Hugo Viegas (GCM)

JUNIORES - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Silvestre Vendrell/Eduardo Dray/Sérgio
Gomes/Marcelo Marques/Filipe Almeida/
António Dray (GCP)

- ↘ **All Around** - Nuno Gonçalves (LGC)
- ↘ **Solo** - Nuno Gonçalves (LGC)
- ↘ **Cavalo com arções** - Joel Catarino (União
Desportiva da Região da Zona Alta - UDRZA)
- ↘ **Argolas** - João Policarpo (Clube de Ginástica de
Almada - CGA)
- ↘ **Salto** - Nuno Gonçalves (LGC)
- ↘ **Paralelas** - Silvestre Vendrell (GCP)
- ↘ **Barra Fixa** - João Policarpo (CGA)

JUNIORES ELITE

- ↘ **Equipa**
Silvestre Vendrell/Eduardo Dray/Sérgio
Gomes/Marcelo Marques/Filipe Almeida/
António Dray (GCP)
- ↘ **All Around** - Guilherme Campos (GCM)
- ↘ **Solo** - José Nogueira (SpCP)
- ↘ **Cavalo com arções** - Marcelo Marques (GCP)
- ↘ **Argolas** - Eduardo Dray (GCP)
- ↘ **Salto** - Guilherme Campos (GCM)
- ↘ **Paralelas** - Guilherme Campos (GCM)
- ↘ **Barra Fixa** - Filipe Almeida (GCP)

SENIORES - 1ª Divisão

- ↘ **Equipa**
Simão Almeida/Pedro Guimarães/
Vasco Barata/Francisco Fragoso (GCP)
- ↘ **All Around** - Rafael Sá
(Clube Desportivo Nacional - CDN)
- ↘ **Solo** - João Bola (CNS)
- ↘ **Cavalo com arções** - Rafael Sá (CDN)
- ↘ **Argolas** - Rafael Sá (CDN)
- ↘ **Salto** - Paulo Martins (SpCP)
- ↘ **Paralelas** - Rafael Sá (CDN)
- ↘ **Barra Fixa** - Rafael Sá (CDN)

SENIORES ELITE

- ↘ **Equipa**
Simão Almeida/Pedro Guimarães/
Vasco Barata/Francisco Fragoso (GCP)
- ↘ **All Around** - Simão Almeida (GCP)
- ↘ **Solo** - Tiago Barbosa (SpCP)
- ↘ **Cavalo com arções** - Diogo Romero (SpCP)
- ↘ **Argolas** - Simão Almeida (SpCP)
- ↘ **Salto** - Simão Almeida (SpCP)
- ↘ **Paralelas** - Simão Almeida (SpCP)
- ↘ **Barra Fixa** - Bernardo Almeida (LGC)



TAÇA DO MUNDO
GINÁSTICA ARTÍSTICA

MULTIUSOS GUIMARÃES - PORTUGAL // JUNHO 14-17 // 2018



O REGRESSO A PORTIMÃO

📷 Floriano Morais

Duas finais para Portugal no regresso a casa daquela que já foi considerada a melhor Taça do Mundo do circuito internacional de Ginástica Rítmica.

MAIO FOI O MÊS AGENDADO PARA O REGRESSO daquela que foi uma das mais conhecidas provas do circuito internacional de Taças do Mundo de Ginástica Rítmica – Portimão, organizada pela Federação de Ginástica de Portugal, pela Câmara Municipal de Portimão, pela Associação de Ginástica do Algarve e pela Associação de Turismo de Portimão, sob a égide da Federação Internacional de Ginástica.

A experiência adquirida noutras edições, as boas condições logísticas e as infraestruturas existentes foram argumentos fortes para o regresso da competição à cidade que primeiro a acolheu e que elevaram a fasquia da organização. Com cerca de uma centena de participantes a etapa portuguesa do circuito contou com a presença dos países de topo da modalidade a nível mundial – Rússia, Bulgária, Espanha, Itália e Israel.

Portugal fez história nesta edição da Taça do Mundo de Portimão (a sétima, depois de um interregno de cinco anos) ao conquistar dois lugares nas finais. A ginasta da Seleção Nacional Sénior, Laura Sales, alcançou a final em Bola e Maças, tendo ficado classificada em 8ª e 6ª posição respetivamente, e na 9ª posição na



Boryana Kaleyn

classificação geral. Com apenas 17 anos e pouca experiência internacional enquanto Sénior, Laura Sales fez ao longo da última época um excelente percurso, quer a nível nacional quer internacional, para o qual contribuiu o trabalho desenvolvido com treinadora nacional Darina Vasileva. Portugal teve mais uma representante nacional, Tânia Domingues, que foi 11ª na classificação geral.

Iulia Bravikova, atualmente no top 4 das melhores ginastas russas, conquistou a medalha de ouro em *All Around*, mas nas finais individuais o grande



Iulia Bravikova



Laura Sales



Tânia Domingues

destaque foi para a israelita Victoria Filanovski vencedora das medalhas de ouro em Fita, Bola e Arco. No confronto com as russas, Lulia Bravikova (medalha de prata na final individual de Maças e de Arco) e Elizaveta Lugovskikh (medalha de ouro na final individual de Maças) valeu à israelita a maior experiência em competições internacionais. Portimão foi uma das últimas oportunidades para ver Filanovski, uma vez que a ginasta israelita se retirou da competição em junho, após o *Grand Prix* de Holon, em Israel.

Na final de conjuntos, a grande vencedora foi a Itália, muito aplaudida pelo público presente no Portimão Arena. O conjunto italiano conquistou a medalha de ouro nas finais de 5 Arcos e de 3 Bolas e 2 Cordas, tendo suplantado em ambas as finais o poderoso conjunto russo, medalha de ouro nos Jogos Olímpicos em 2016. O grupo russo voltou a confirmar o seu estatuto de favorito no Campeonato de Mundo de Pesaro, em setembro, onde conquistou a medalha de ouro. ◆



Portugal vence Torneio Internacional de Portimão

O regresso a Portimão ficou assinalado ainda pela realização daquela que é a prova mais antiga do calendário nacional: o Torneio Internacional de Portimão. A 26ª edição ficou marcada pela vitória portuguesa, por equipas, em juniores. As ginastas Rita Araújo e Dinora Bondar foram as melhores em prova, ficando à frente da equipa russa. A Seleção Nacional Júnior conquistou mais 3 medalhas nas finais individuais por aparelho: Margarida Ferreira em Maças foi prata, Rita Araújo foi bronze em Arco e Dinora Bondar conquistou o bronze em Fita. Em sénior Maria Canilhas venceu a medalha de bronze nas finais de Maças e Arco. ◆



CAMPEÕES NACIONAIS

RÍTMICA

CAMPEONATO NACIONAL 1ª DIVISÃO

INICIADAS

- ↘ **Classificação Geral**
Lara Silva (Escola Gimnasia de Aveiro - EGA)
- ↘ **Movimentos Livres**
Lara Silva (EGA)
- ↘ **Corda**
Leonor Oliveira (Sport Algés e Dafundo - SAD)

JUVENIS

- ↘ **Classificação Geral**
Mª Eduarda Queiroz
(Sociedade Filarmónica União Artística Piedense - SFUAP)
- ↘ **Movimentos Livres**
Mª Eduarda Queiroz (SFUAP)
- ↘ **Arco**
Mª Eduarda Queiroz (SFUAP)
- ↘ **Bola**
Sofia Bijttebier (Boavista Futebol Clube - BFC)
- ↘ **Maças**
Mª Eduarda Queiroz (SFUAP)

JÚNIOR

- ↘ **Classificação Geral**
Bárbara Santos
(Associação Académica de Espinho - AAE)
- ↘ **Arco**
Bárbara Santos (AAE)
- ↘ **Bola**
Raquel Arêde Costa
(Ginásio Clube Português - GCP)

- ↘ **Maças**
Mariana Fonseca (AAE)
- ↘ **Fita**
Mariana Fonseca (AAE)

SÉNIOR

- ↘ **Classificação Geral**
Mónica Silva (GCP)
- ↘ **Arco**
Mónica Silva (GCP)
- ↘ **Bola**
Sofia Oliveira (Vitória Clube Quintinhas - VCQ)
- ↘ **Maças**
Patrícia Barqueira (SAD)
- ↘ **Fita**
Mª Rosário Mariz (BFC)

JÚNIOR ELITE

- ↘ **Classificação Geral**
Dinora Bondar (SFUAP)
- ↘ **Arco**
Margarida Ferreira (SFUAP)
- ↘ **Bola**
Dinora Bondar (SFUAP)
- ↘ **Maças**
Rita Araújo (SFUAP)
- ↘ **Fita**
Dinora Bondar (SFUAP)

SENIOR ELITE

- ↘ **Classificação Geral**
Laura Sales (SFUAP)

- ↘ **Arco**
Laura Sales (SFUAP)
- ↘ **Bola**
Maria Canilhas (SFUAP)
- ↘ **Maças**
Laura Sales (SFUAP)
- ↘ **Fita**
Laura Sales (SFUAP)

CAMPEONATO NACIONAL CONJUNTOS

INICIADAS

Joana Ferreira/Joana Pinheiro/Beatriz Ribeiro/Erica Calestru/Valeria Maritói/Carolina Marques/Inês Gonçalves (SFUAP)

JUVENIS

Madalena Gomes/Lara Silva/Mariana Cruz/Viktoriya Popenko/Matilde Castro (EGA)

JUNIORES

Margarida Ferreira/Dinora Bondar/Rita Araújo/Luana Gomes/Dalia Porokhnya/Mª Eduarda Queiroz (SFUAP)

SENIORES

Inês Ventura/Inês Candeias/Maria Costa/Patricia Barqueira/Madalena Magalhães/Marta Bolaños (SAD)

TREINADORA NACIONAL, **DARINA VASILEVA**

“É preciso trabalhar técnica, corpo e mente”




DARINA VASILEVA É DESDE 2016 A TREINADORA NACIONAL DE GINÁSTICA RÍTMICA. Com mais de duas décadas de experiência num país, a Bulgária, com forte tradição na disciplina, Darina Vasileva aceitou o desafio de ajudar

a desenvolver a Ginástica Rítmica em Portugal. Um percurso que começou com um périplo pelo país, para conhecer clubes, ginastas e treinadoras nacionais. *“É preciso avaliar, criar condições e, passo a passo, é isso que estamos a fazer. Temos um caminho a percorrer, é certo, mas temos boas ginastas, com vontade e desejo de aprender e treinadoras que podem auxiliar neste processo e isso é muito importante”*, sublinha Darina Vasileva.

Com a atenção focada no trabalho com as Selecções Nacionais Sénior Elite e Júnior Elite, Darina Vasileva insiste que é preciso trabalhar técnica, de aparelho e

corporal, mas também a mente. *“As nossas ginastas fazem parte da elite da ginástica a nível internacional e têm que se ver entre os seus pares. Nem mais nem menos. Temos que mudar um pouco as mentalidades”*.

Após uma primeira época em que os objectivos foram cumpridos, e com contrato firmado com a FGP até 2020, a Treinadora Nacional sabe que é preciso pensar mais além, traçar novas e ambiciosas metas, com Tóquio em mente. As qualificações para os Jogos Olímpicos da Juventude, que decorrem em Moscovo em Fevereiro de 2018, são a próxima grande etapa. 

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

A VOZ DO TREINADOR

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

Portugal entre os 5 primeiros do ranking mundial

Com os objetivos do ciclo olímpico passado integralmente cumpridos, Carlos Matias, Treinador Nacional de Trampolins desde 2012 arrisca objetivos ambiciosos para o novo quadriénio.



NOME

CARLOS MATIAS

// TREINADOR NACIONAL DE TRAMPOLINS

Gymania - *Que evolução se observou na disciplina ao longo deste período?*

A evolução da disciplina acompanhou as alterações introduzidas pelo Código de Pontuações e, conseqüentemente, pelos novos paradigmas de avaliação. Hoje existe uma maior preocupação na realização das ações no centro da lona e uma definição mais precisa dos exercícios aplicados. O resultado é uma estética que respeita a função das rotações nos diferentes eixos, conferindo maior importância à beleza do gesto e da figura no espaço aéreo e à finalização dos elementos técnicos, mesmo os mais complexos, com tempo e segurança.

Gymania - *Portugal tem acompanhado essa evolução?*

As presenças consecutivas da Seleção Nacional Masculina nos Jogos Olímpicos

desde 2004, em Atenas, e desde 2008, em Pequim, da Equipa Nacional Feminina, indiciam essa colagem ao que de melhor se faz no mundo. Quer a presença nas finais Olímpicas quer nas finais de outras grandes competições internacionais da disciplina (Campeonato do Mundo, Taças do Mundo e Campeonatos da Europa), em diferentes escalões, confirmam essa aproximação aos melhores padrões técnicos internacionais.

Gymania - *Os objetivos traçados no último Ciclo Olímpico foram cumpridos?*


A presença nos Jogos Olímpicos de um ginasta masculino e de uma ginasta feminina e a participação, com presença no pódio, nos Jogos Olímpicos da Juventude, que eram os grandes objetivos do Ciclo Olímpico passado, foram integralmente cumpridos. Tal como foram cumpridos todos os objetivos traçados para as diferentes provas internacionais em que participámos.

Gymania - *Quais os objetivos para este ciclo olímpico?*

Na vertente masculina, queremos

consolidar a posição entre os cinco primeiros países, nos escalões Juniores e Seniores, e entre os oito primeiros na vertente feminina. É um desafio que irá exigir uma monitorização constante dos nossos processos de treino e de desenvolvimento técnico e uma continuada atenção ao constante desenvolvimento internacional da disciplina. Aliás, a Competição Mundial por Grupos de Idade que decorreu em Sofia em 2017 é ilustrativa do atual elevado nível de competição.

Gymania - *Podemos perspetivar uma presença em Tóquio?*

Julgamos que no presente ciclo olímpico se manterão inalteradas as nossas perspetivas de ver a bandeira Portuguesa entre as hasteadas no palácio olímpico da ginástica em Tóquio. O número reduzido de participantes (16) e a possibilidade de alguns países poderem estar representados com dois ginastas, aconselham a um contido entusiasmo nesse propósito, mas estamos decididos a ultrapassar de novo esse desafio. 

COMBATE ENTRE OLÍMPICOS EM LOULÉ

Luís Branco



Alguns dos melhores ginastas de Trampolins do mundo marcaram presença na Taça do Mundo de Loulé. Um “combate” onde Portugal marcou presença e conquistou uma medalha.

MAIS DE UMA CENTENA DE GINASTAS EM REPRESENTAÇÃO DE 22 PAÍSES marcaram presença na 7ª edição da Taça do Mundo de Loulé de Ginástica de Trampolins, que decorreu nos dias 29 e 30 de Setembro. Uma prova que ficou marcada pelo elevado nível competitivo imposto pela presença de vários ginastas olímpicos. Entre as estrelas destaque para os portugueses Ana Rente, Diogo Abreu e Diogo Ganchinho, aos quais se juntaram oito finalistas dos Jogos Olímpicos do Rio 2016 (dois na especialidade de Trampolim Individual Feminino e seis na vertente

masculina), entre eles o Campeão Olímpico em Trampolim Individual Masculino, o bielorrusso Hancharou Uladzislau.

Com uma delegação composta por 14 ginastas distribuídos pelas especialidades de Trampolim Sincronizado, Trampolim Individual e *Tumbling*, feminino e masculino (ver caixa), Portugal apurou-se para cinco finais e conquistou uma medalha. A dupla Ana Rente e Beatriz Martins conquistou a medalha de bronze na final de Trampolim Sincronizado Feminino e o melhor resultado para Portugal nesta competição.



Na especialidade de *Tumbling* feminino Raquel Pinto ficou em quarto lugar, após duas séries bem executadas. Também em *Tumbling*, Maria Barba foi sétima. Ainda em tumbling, desta vez masculino, João Saraiva terminou a sua presença na final em oitavo.

A equipa nacional portuguesa marcou presença também nas finais de Trampolim Individual Masculino, onde o olímpico Diogo Abreu manteve a posição conquistada na prova de qualificação, o sexto lugar (entre 51 ginastas em competição), e em Trampolim Sincronizado Masculino, com os ginastas Diogo Abreu e Diogo Ganchinho. O par Abreu/Ganchinho encerram a participação em quinto lugar.

Os pódios da competição ficaram por conta das duas potências: a Rússia e a China. ♦



DELEGAÇÃO PORTUGUESA

TRAMPOLIM INDIVIDUAL / TRAMPOLIM SINCRONIZADO

- ANA RENTE
(Lisboa Ginásio Clube - LGC)
- BEATRIZ MARTINS (LGC)
- MARIANA CARVALHO
(Grupo Sportivo de Carcavelos - GSC)
- SÍLVIA SAIOTE
(Sporting Clube de Portugal - SCP)
- INÊS MARTINS (SCP)
- DIOGO ABREU (SCP)

- DIOGO GANCHINHO (SCP)
- PEDRO FERREIRA (SCP)
- RICARDO SANTOS
(Ginásio Clube de Santo Tirso)
- TIAGO LOPES
(Ginásio Clube Vilacondense)

TUMBLING

- FREDERICO RODRIGUES
(Soc. Filarmónica Estrela Moitense - SFEM)
- RAQUEL PINTO (SFEM)

- MARIA BARBA (AACx)
- JOÃO SARAIVA
(Associação Académica de Coimbra)

TREINADORES

- CARLOS MATIAS
- LUÍS SANTOS
- LUÍS ROSA NUNES



CAMPEÕES NACIONAIS

TRAMPOLINS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

INICIADOS

- ↘ **Feminino** - Francisca Santos
(Clube Trampolins de Salvaterra - CTS)
- ↘ **Masculino** - Rodrigo Coelho
(Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé - APAGL)

JUVENIS

- ↘ **Feminino** - Carolina Vaz (CTS)
- ↘ **Masculino** - Miguel Marianito
(Lisboa Ginásio Clube - LGC)

JUNIORES

- ↘ **Feminino** - Carolina Silva (CTS)
- ↘ **Masculino** - Tiago Sousa
(Ginásio Clube de Odivelas - GCO)

SENIORES

- ↘ **Feminino** - Mariana Borges
(Ateneu Desportivo de Leiria - ADL)
- ↘ **Masculino** - Francisco Costa
(Ginásio Clube Vilacondense - GCV)

ELITE JÚNIOR

- ↘ **Feminino** - Ana Oliveira
(Grupo Sportivo Carcavelos - GSC)
- ↘ **Masculino** - Ruben Tavares
(Academia de Ginástica de Sines - AGS)

ELITE SÉNIOR

- ↘ **Feminino** - Ana Rente (LGC)
- ↘ **Masculino** - Diogo Ganchinho
(Sporting Clube de Portugal - SCP)

TRAMPOLIM SINCRONIZADO

INICIADOS

- ↘ **Feminino** - Diana Silva/Rita Vieira
(Trampolins Clube de Leiria - TCL)
- ↘ **Masculino** - Gabriel Albuquerque/
José Florêncio (GSC)

JUVENIS

- ↘ **Feminino** - Ana Banha/Daiane Oliveira (AGS)
- ↘ **Masculino** - Diogo Antunes/Simão Brito
(Sociedade Filarmónica Gualdim Pais - SFGP)

JUNIORES

- ↘ **Feminino** - Joana Abrantes/Sofia Guimarães
(Associação Académica de Coimbra - AAC)
- ↘ **Masculino** - Tiago Sousa/Tiago Bicho,
(Ginásio Clube de Odivelas - GCO/Colégio Marista de
Carcavelos - CMC)

SENIORES

- ↘ **Feminino** - Bárbara Requiça/Beatriz Santos
(Ateneu Artístico Cartaxense - AACx)
- ↘ **Masculino** - Luís Afonso/Tiago Romão
(Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé -
APAGL/Gimnocracy Ginásio Clube - GCZ)

ELITE JÚNIOR

- ↘ **Feminino** - Ana Oliveira/Sara Guido (GSC)
- ↘ **Masculino** - Gonçalo Martins/Ruben Tavares
(APAGL/AGS)

ELITE SÉNIOR

- ↘ **Feminino** - Mariana Carvalho/Sofia Correia
(GSC/APAGL)
- ↘ **Masculino** - Pedro Ferreira/Tiago Costa (SCP)

TUMBLING

INICIADOS

- ↘ **Feminino** - Matilde Santos
(Gimnoanima, Associação Desportiva de Sintra - GMNA)
- ↘ **Masculino** - Rafael Pinheiro (GMNA)

JUVENIS

- ↘ **Feminino** - Margarida Cascalheira (SFEM)
- ↘ **Masculino** - André Palma (SFEM)

JUNIORES

- ↘ **Feminino** - Margarida Agostinho (SFEM)
- ↘ **Masculino** - Frederico Oliveira
(Grupo Desportivo e Cultural do Enxerim - GDCE)

SENIORES

- ↘ **Feminino** - Mafalda Palma (SFEM)
- ↘ **Masculino** - Henrique Lino
(Acrotramp Clube das Caldas - ACC)

ELITE JÚNIOR

- ↘ **Feminino** - Maria Barba (AACx)
- ↘ **Masculino** - Vasco Peso (SFEM)

ELITE SÉNIOR

- ↘ **Feminino** - Raquel Pinto (SFEM)
- ↘ **Masculino** - João Saraiva (AAC)

DUPLO MINI TRAMPOLIM

INICIADOS

- ↘ **Feminino** - Maria Nunes (SFGP)
- ↘ **Masculino** - Rodrigo Coelho (APAGL)

JUVENIS

- ↘ **Feminino** - Margarida Carreiro
(Sociedade Artística Reguenguense - SAR)
- ↘ **Masculino** - Afonso Balrôa (GMNA)

JUNIORES

- ↘ **Feminino** - Matilde Silva
(Escola Desportiva de Viana - EDV)
- ↘ **Masculino** - Tiago Sousa (GCO)

SENIORES

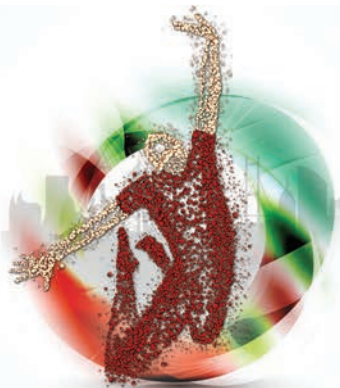
- ↘ **Feminino** - Sara Sousa (AGS)
- ↘ **Masculino** - Luis Gouveia
(Gimno Fernão Mendes Pinto - GFMP)

ELITE JÚNIOR

- ↘ **Feminino** - Diana Gago (SFEM)
- ↘ **Masculino** - Rui Domingos
(Vitoria Futebol Clube - VFC)

ELITE SÉNIOR

- ↘ **Feminino** - Inês Martins (SCP)
- ↘ **Masculino** - Diogo Costa (GCV)



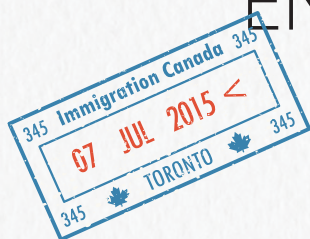
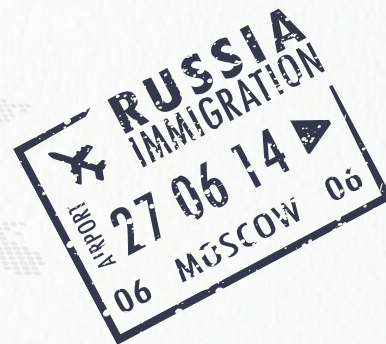
TEAMGYM

12º CAMPEONATO DA EUROPA

ODIVELAS - LISBOA // 17-20 OUTUBRO // 2018



VISA STAMPS



PORTUGUESES ENTRE OS MELHORES DO MUNDO

FGP // FIG

A caminhada para Tóquio 2020 já se iniciou para as quatro disciplinas olímpicas de ginástica, mas mesmo sem essa importante meta, a Aeróbica e a Acrobática não deixaram os seus créditos por mãos alheias. Fomos espreitar as principais provas internacionais e fizemos o balanço.

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Campeonato da Europa - Cluj-Napoca

Cluj-Napoca, Roménia, recebeu 274 ginastas (37 países) presentes nesta que foi a primeira chamada rumo a Tóquio 2020.

Filipa Martins fez história para a Ginástica Artística Feminina (GAF) portuguesa ao fechar esta participação em 8º lugar, entre 24 finalistas em *All Around*. Foi um excelente regresso às competições internacionais, após uma longa recuperação de uma lesão num pé, que lhe permitiu confirmar também o Estatuto de Alto Rendimento.

A delegação portuguesa de GAF integrou ainda as ginastas da Seleção Nacional Sénior **Mariana Marianito** (LGC), **Mariana Pitrez** (GCM) e **Zoi Lima** (SCP). Mariana Pitrez (que terminou em 56º) e Mariana Marianito (classificada em 61º) tiveram uma boa prestação.

Em Ginástica Artística Masculina (GAM) e com quatro ginastas em competição - **Bernardo Almeida** (Lisboa Ginásio Clube), **Francisco Fragoso** e **Simão Almeida** (Ginásio Clube Português) e **Tiago Barbosa** (Sport Club do Porto) - a participação portuguesa tinha dois objetivos: primeiro alcançar classificações que permitissem a renovação do Estatuto de Alto Rendimento dos ginastas e, segundo, avaliação técnica face ao longo e difícil caminho para qualificar um ginasta para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. Ambos alcançados. O ginasta Bernardo Almeida atingiu Estatuto Nível B no Solo e na Barra Fixa e Simão Almeida nas Paralelas.



Filipa Martins





Simão Almeida

Campeonato do Mundo - Montreal

Em outubro, a Elite da Ginástica Artística esteve reunida em Montreal, Canadá, para a 47ª edição do CM da modalidade. Mais de 1200 participantes entre 279 ginastas de GAM e 182 de GAF, em representação de 72 países

Em GAM Portugal fez-se representar pelos ginastas **Bernardo Almeida** (LGC), **Simão Almeida** (GCP) e **Diogo Romero** (SCP). Em GAF as cores da bandeira nacional foram defendidas pelas ginastas **Filipa Martins** (SCP), **Mariana Marianito** (LGC) e **Mariana Pitrez** (GCM).

Depois dos bons resultados ao longo da época as expectativas eram elevadas para a GAM. Contudo, o objetivo de renovação do Alto Rendimento dos três ginastas ficou à quem. Só Simão Almeida conseguiu o nível B com a sua prestação nas Paralelas, onde foi 46º, entre 123 concorrentes. Bernardo Almeida teve a sua melhor prestação nas Argolas, 58º, entre 113 ginastas, e Diogo Romero esteve perto de atingir o objetivo nas Paralelas, onde foi 65º, entre 123 ginastas.

Em GAF Filipa Martins foi a única portuguesa a alcançar uma final, tendo terminado na 18ª posição do All Around (entre 75 ginastas). De destacar ainda a prestação de Mariana Marianito que atingiu mínimos para alcançar o estatuto de Alto Rendimento ao ter obtido classificações na primeira metade da tabela em Trave (46ª em 119) e Solo (40ª, entre 111). Esta foi a quarta participação de Filipa Martins num Mundial, para Mariana Pitrez foi a segunda e a primeira para Mariana Marianito.



Laura Sales

GINÁSTICA RÍTMICA

Campeonato da Europa - Budapeste

Foram 36 as Federações que viajaram até à Hungria para lutarem pelos primeiros títulos Europeus do novo ciclo Olímpico. 83 ginastas Seniores Individuais e 149 ginastas dos Conjuntos Juniores, num total de 232 participantes passaram pelo palco desta 33ª edição do Campeonato da Europa. As ginastas **Tânia Domingues** (CNM) e **Laura Sales** (SFUAP) representam Portugal. A competição ficou marcada pelo excelente resultado em Bola, 21º lugar (entre 67 participantes), de Laura Sales, que garantiu assim o estatuto de Alto Rendimento nível A. A ginasta conquistou um dos resultados mais importantes na sua carreira e uma das melhores classificações de uma ginasta sénior portuguesa nos últimos 15 anos, num Campeonato da Europa de Seniores. Em Arco a ginasta foi 54ª, em Maças 34ª e em Fita 53ª.

Tânia Domingues em Arco foi 41ª, 61ª em Bola, 49ª em Maças e 36ª em Fita.

Campeonato do Mundo - Pesaro

Com 90 ginastas em competição, a representação portuguesa neste mundial foi entregue às ginastas da Seleção Nacional Sénior Elite **Laura Sales** (GCP) e **Tânia Domingues** (CNM). Em *All Around*, Tânia Domingues foi a melhor portuguesa em competição tendo terminado em 55º lugar (a ginasta foi 57ª em Maças, 61ª em Fita, 47º em Bola e 54ª Arco). Acusando algum nervosismo próprio de uma estreia num Campeonato do Mundo, Laura Sales ficou em 58ª posição da geral. Contudo, a atual campeã nacional conseguiu alcançar o estatuto de Alto Rendimento, nível B, com o exercício de Maças, onde ficou em 45º lugar. Em Bola a ginasta foi 60ª, 63ª em Arco e 63ª em fita.



PESARO 2017
RHYTHMIC GYMNASTICS **35th WORLD CHAMPIONSHIPS**
30th AUGUST - 3rd SEPTEMBER

TRAMPOLINS

Campeonato do Mundo –Sofia

A 32ª edição do Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins decorreu em novembro e contou com a participação de 290 ginastas, em representação de 34 países, nas especialidades: Trampolim Individual Feminino e Masculino, Trampolim Sincronizado Feminino e Masculino, Duplo Minitrampolim (DMT) Feminino e Masculino e *Tumbling* Feminino e Masculino. Portugal esteve representado por 21 ginastas.

A equipa nacional feminina de DMT, composta pelas ginastas **Inês Martins** (SCP), **Mafalda Brás** (APAGL), **Beatriz Peng** (GSC) e **Sara Sousa** (AGSi) conquistou a medalha de Bronze. **Raquel Pinto** foi 4ª na final de **Tumbling** Feminino e a dupla **Ana Rente/Beatriz Martins** ficou em 4ª posição em Trampolim Sincronizado Feminino. **Diogo Abreu** e **Diogo Ganchinho** foram 5ºs em Trampolim Sincronizado Masculino.

Na semi-final de Trampolim Individual Masculino Diogo Ganchinho foi 16º, Pedro Ferreira foi 17º e Diogo Abreu foi 18º. Na vertente feminina Ana Rente foi 11ª classificada e Beatriz Martins foi 19ª. Mesmo sem presença nas finais os cinco ginastas alcançaram os mínimos para integrar o Projeto Olímpico Tóquio 2020.

Com uma semana de distância a capital da Bulgária recebeu ainda a competição Mundial por Grupos de Idade onde Portugal esteve presente com uma das maiores delegações de sempre – 101 elementos.



Beatriz Peng // Inês Martins // Mafalda Brás // Sara Sousa



Rui Cansado

GINÁSTICA AERÓBICA

Campeonato da Europa – Ancona

Na 10ª edição do CE de Ginástica Aeróbica, Portugal marcou presença em três finais do escalão Júnior. **Rui Cansado** (Individual Masculino) ficou em 7º lugar da tabela classificativa. O Grupo composto pelas ginastas **Ana Rita Gomes**, **Inês Simões**, **Rute Fonseca**, **Eva Silva** e **Diana Diogo** ficou em 8º lugar. E em Individual Feminino, **Ana Rita Gomes** foi 8ª. **Carolina Cruz** (Trio) e **João Salvado** (Individual Masculino) integraram ainda a Seleção Nacional Júnior que se classificou para esta competição.

Em Seniores a equipa nacional teve uma boa prestação no geral, sendo esta uma equipa jovem e em grande parte renovada. O melhor resultado foi o da ginasta **Sara Silva**, que foi 13ª classificada em Individual Feminino, tendo ficado na primeira metade da tabela classificativa.

Os restantes resultados dos ginastas lusos em prova foram:

- Individual Feminino** - 24º lugar Inês Botelho (entre 27 ginastas)
- Par Misto** - 10ª lugar Fábio Lima/Sara Silva (entre 11 Pares)
- Trio** - 13º lugar Maria Coutinho/Maria Dias/Beatriz Brandão (em 19 trios)
- Grupo** - 11º lugar Maria Coutinho/Maria Dias/Beatriz Brandão/Inês Botelho/Sara Silva (14 Grupos em competição).



Sara Silva





GINÁSTICA ACROBÁTICA

Campeonato da Europa - Rzeszow

Portugal conquistou cinco medalhas no Campeonato da Europa em Rzeszow, em Outubro, no escalão Júnior. O Trio feminino do ACM (**Joana Moreira, Rita Ferreira e Beatriz Carneiro**) sagrou-se tri-Campeão da Europa ao conquistar as medalhas de Ouro na final de *All Around* e nas finais com os exercícios Dinâmico e Equilíbrio. O Par Feminino **Mariana Candeias e Marta Nunes** (GCP) conquistou a medalha de bronze com o exercício Dinâmico e a terceira medalha, Bronze, foi obtida pelo Par Masculino **Tomás Filipe/Henrique Branco** (GDSC) em *All Around*. A equipa da Seleção Nacional Júnior marcou presença em todas as finais e, para além das presenças no pódio, alcançou vários quartos lugares.

No escalão Sénior, o Par Misto **Bruno Tavares e Beatriz Ferreira** (SEA) alcançou a 4ª posição na final individual com o exercício de Equilíbrio e em *All-Around*. De salientar que esta foi a segunda participação em competições internacionais do Par Misto português, depois de em Setembro ter competido na Taça do Mundo de Ginástica Acrobática de Lisboa.

Rzeszow recebeu ainda a 9ª Competição Europeia por Grupos de Idade onde a delegação portuguesa foi a segunda maior - 16 ginastas no escalão 11-16 anos e 15 no escalão 12-18, num total de 31 ginastas. Destes, 22 garantiram uma participação nas finais, tendo conquistado quatro medalhas para Portugal.



Joana Moreira, Rita Ferreira e Beatriz Carneiro

JOGOS MUNDIAIS

Wroclaw, Polónia

A Ginástica esteve em destaque ainda na 10ª edição dos Jogos Mundiais, em Wroclaw, na Polónia, em Julho onde participaram 3.000 atletas, de 31 modalidades, representando 111 países.

A Missão Portuguesa aos Jogos Mundiais foi composta por 20 atletas de cinco modalidades, nove eram Ginastas: **João Martins e Carolina Dias** (Ginástica Acrobática), **Inês Martins** (Duplo Mini Trampolim), **Diogo Costa** (Duplo Minitrampolim), **Mariana Carvalho e Nicole Pacheco** (Trampolim Sincronizado Feminino), **Diogo Abreu e Diogo Ganchinho** (Trampolim Sincronizado Masculino) e **João Saraiva** (*Tumbling* Masculino).

Diogo Costa trouxe para Portugal o melhor resultado, a medalha de bronze na especialidade.



Diogo Costa

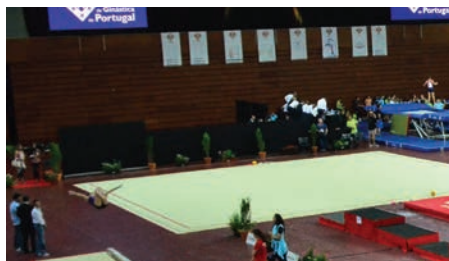


SUPER FINAIS

177 CAMPEÕES NACIONAIS NUMA SÓ COMPETIÇÃO!

Guimarães foi durante dois dias o palco da Ginástica nacional. Os números não enganam. 650 ginastas dos quais 177 se sagraram campeões nacionais, numa prova que permitiu juntar pela primeira vez as diferentes disciplinas da Ginástica no mesmo espaço.





Na sua primeira edição, o pontapé de saída foi dado na cidade berço de Guimarães e feitas as contas, as SUPER FINAIS - Finais dos Campeonatos Nacionais de Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística Feminina e Masculina, Ginástica Rítmica e Ginástica de Trampolins foram um megaevento com nota positiva para quem esteve presente no Multiusos de Guimarães, nos dias 10 e 11 de junho.

Tratou-se de um evento inovador, organizado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), conjuntamente com a Câmara Municipal de Guimarães, concentrando todas as disciplinas (à exceção do *TeamGym*), que reuniram os melhores 650 ginastas nacionais de 85 clubes, com cerca de


1000 apresentações que englobaram os escalões etários dos iniciados às elites.

Tudo para atribuir 177 títulos de campeões nacionais, numa competição onde se pretendia mostrar à comunidade em geral o nível qualitativo e quantitativo que a Ginástica nacional já atingiu e dar-lhe ainda maior visibilidade. A qualidade foi garantida por apenas participarem os 6 a 8 melhores ginastas de cada escalão das diferentes disciplinas competitivas da Ginástica. Ao todo passaram pelo Pavilhão cerca de 1870 pessoas que não quiseram faltar a esta primeira chamada, num espectáculo que teve aproximadamente 20 horas de duração total.

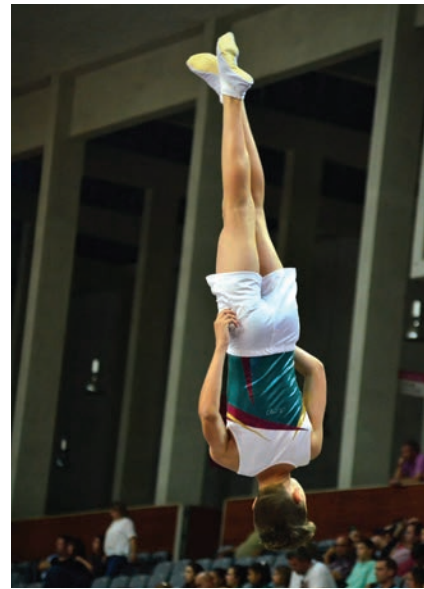


Um evento projectado há mais de um ano, que viu a sua concretização em 2017. A escolha da cidade de Guimarães resulta do legado deixado pela Festa Nacional da Ginástica, em 2013, e ainda das facilidades concedidas para esta organização. Para o ano há pequenas coisas a melhorar, mas a satisfação dos participantes, ginastas, treinadores e juizes era bem visível. Todos puderam ter um contacto mais directo com outras disciplinas, formas de trabalho e de treino diferentes, vivenciar novas experiências e absorver

um pouco do que é a Ginástica e as suas “vertentes”.

Também para o presidente da Federação, João Paulo Rocha, o balanço foi positivo. No entanto reconheceu que é necessário fazer pequenas mudanças para os próximos anos. Desde já alargar o evento para três dias, de forma incluir o Team Gym e a suprir algumas limitações sentidas pela organização. Certo é que o evento se manterá em Guimarães nos próximos 3 anos. Pelo que os melhores ginastas nacionais voltarão a marcar presença na cidade berço em 2018. 





A GINÁSTICA EM FESTA!

📷 Tania Settimelli // Pedro Barata // Floriano Morais

A ginástica tomou de assalto Faro no início de julho. A Festa Nacional da Ginástica, o maior evento gímnico nacional, levou ao sul do país perto de 4000 ginastas de todas as idades, para três dias de múltiplas ações.

A ANIMAÇÃO COMEÇOU CEDO E AINDA EM LISBOA de onde partiram dois comboios especiais para levar os ginastas até ao Algarve, para além de dezenas de autocarros provenientes de vários pontos do país. Na chegada a Faro o ponto de encontro foi a Escola Secundária João de Deus. Daqui saiu o desfile que percorreu as ruas da cidade, com paragem obrigatória pelos vários palcos exteriores já montados para as apresentações do PORTUGALGYM.

Numa organização da Federação de Ginástica de Portugal, Câmara Municipal de Faro, Clube Educativo e Desportivo de Faro e Associação de Ginástica do Algarve, a Festa Nacional da Ginástica tomou a cidade de assalto, com centenas de apresentações a acontecer em simultâneo por toda a cidade, durante três dias. Nesta que foi a 5ª edição, participaram 81 clubes nacionais e um total de 175 classes, o que fez dela a maior edição de sempre, com a organização a assumir também a responsabilidade de a tornar a melhor de sempre. Missão cumprida!

Esta edição contou com a presença de vários convidados internacionais, entre eles o Presidente e o Secretário-Geral da Federação Internacional de Ginástica,

Morinari Watanabe e André Gueisbuhler, mas também dos Presidentes das Federações de Ginástica de Cabo Verde, Maria Lizandra Varela, de Angola, Auzílio Jacob, e de Moçambique, Mussa Tembe. Desde a primeira edição em 2013, em Guimarães, a Festa Nacional da Ginástica cresceu, contribuindo para a divulgação da modalidade em Portugal.

Para além dos três palcos exteriores, Jardim Manuel Bivar (Palco Hertz), Praça da Pontinha (Palco BPI) e Forum Algarve, o Pavilhão Municipal da Penha foi o palco central de dois dos principais momentos da Festa Nacional da Ginástica: a Gala Professor Henrique Reis Pinto e a Batalha de Campeões. ...

81
clubes

175
classes





Figura maior do desporto em Portugal, o pai da Ginástica Para todos, o Professor Henrique Reis Pinto dá o nome àquele que é habitualmente um dos momentos altos da Festa. Este ano não foi exceção, com as duas Galas previstas no programa a merecerem casa cheia!

O evento representou uma oportunidade de assistir à atuação das melhores classes de representação do país, eleitas em abril no 'Gym for Life Nacional' e ainda à atribuição da Menção Diamante. Este prémio foi ganho nesta edição pela classe 'Mãe d'Água', do Ginásio Clube Português, com o seu exercício de elementos gímnicos acrobáticos, sem aparelhos, e com forte ênfase no sincronismo e na coordenação música/movimento. A classe será a "Embaixadora" da Ginástica em Portugal, até à realização da próxima Gala em 2018.

BATALHA DE CAMPEÕES AO RUBRO

A Festa Nacional da Ginástica é um evento de promoção da ginástica, do convívio entre os ginastas de todo o país e das suas famílias, da boa disposição, partilha e, claro, ginástica! E isto é verdade mesmo na Batalha dos Campeões, onde os dois melhores ginastas portugueses de cada disciplina (e especialidade) se defrontam e apenas um sai vencedor. Mas para vencer é preciso conquistar o mais temido dos juízes... o público! Este ano participaram cerca de uma centena de ginastas das disciplinas de Ginástica Rítmica, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Aeróbica, Ginástica Acrobática, Ginástica de Trampolins e Teamgym. Para os ginastas esta é uma oportunidade para promoverem as suas disciplinas, reforçarem os laços de equipa e mostrarem todo o espetáculo que a Ginástica é capaz de proporcionar! ♦

A FESTA EM NÚMEROS



número de horas de ginástica

27



número de apresentações

398



número de voluntários

82



número de refeições servidas

18.166



número de dormidas em escola


5.854

EVENTO d'OURO PARA A GPT

Luís Branco

Odivelas recebeu a maior edição de sempre do Gym For Life Nacional, num evento que marcou pela boa disposição, execução e criatividade das 130 classes participantes.

ANO APÓS ANO, O GYM FOR LIFE NACIONAL assume-se como um dos maiores eventos da ginástica em Portugal e 2017 não foi exceção: **3150 ginastas, 60 clubes**, num total de **130 classes de Ginástica Para Todos**, encheram o Pavilhão Multiusos de Odivelas, de 22 a 23 de abril, para dois dias de muita animação. Organizado pela Federação de Ginástica de Portugal, em parceria com o Ginásio Clube de Odivelas e com o apoio da Câmara Municipal de Odivelas, o evento contou com a presença das melhores classes nacionais da disciplina.

O Gym for Life é um evento de promoção da ginástica, para todas as idades, com carácter formativo e educativo. Aqui são atribuídas Menções Ouro, Prata e Bronze, após avaliação pelo grupo de experts convidados e de acordo com os critérios de entretenimento, impressão geral, inovação, originalidade, variedade e técnica. Nesta edição, a mais participada de sempre, foram atribuídas 21 menções de Bronze, 85 de Prata e 22 de Ouro. Estas últimas estiveram na corrida à Menção Diamante, durante a Festa Nacional da Ginástica 2017 e que foi atribuída à classe Mãe D'Água (Ginásio Clube Português). 





“SEM A GINÁSTICA SOLIDÁRIA ESTARÍAMOS MAIS POBRES, COM ELA CHEGAMOS MAIS LONGE”

 Direitos reservados

“Nenhuma criança ou jovem deixará de participar em eventos de Ginástica por incapacidade económica da sua família!” Esta foi a missão que a FGP abraçou em 2012 e que deu origem ao projeto de responsabilidade e inclusão social Ginástica Solidária.



+ de
1.000
praticantes


+ de
30
treinadores

22
clubes

O PROJETO VISA APOIAR A PRÁTICA DESPORTIVA de jovens provenientes de meios sociais carenciados e/ou portadores de deficiência, permitindo a sua participação de forma ativa na Ginástica.

Cinco anos volvidos, a Ginástica Solidária cresceu...e muito! Ao longo deste período foram apoiados perto de um milhar de jovens e mais de três dezenas de treinadores, que diariamente dão corpo a esta missão. Localizados de norte a sul do país são já 22 os clubes envolvidos no projeto, o que representa um acréscimo de mais de 50% nos últimos dois anos. O crescimento sustentado do projeto tem sido possível também graças ao apoio da comunidade gímnica – por exemplo, através da aquisição do Cartão AMIGOS da GINÁSTICA - e do tecido empresarial,

como é o caso da Missão Continente e da Venturelli que se aliam à FGP no apoio a este projeto.

Festa Nacional da Ginástica, 'Gym for Life Nacional', Campeonatos Nacionais de Ginástica Artística Masculina e Feminina e Ginástica de Trampolins, são apenas alguns dos palcos nacionais onde os nossos ginastas brilham, emocionam e fazem sonhar as respetivas audiências, mas o trabalho não se resume a uma exibição, competição ou apresentação, antes é fruto de uma dedicação diária. 



TRABALHAR EM PROL DA INCLUSÃO

Localizado no concelho de Penafiel, o grupo de ginástica, orientado por Paula Oliveira, está ligado à Ginástica Solidária desde o arranque da mesma em 2012, através, então, da “Casa do Pessoal do Hospital Padre Américo”. “Fomos pioneiros no primeiro encontro de Ginástica Solidária organizado pela FGP, por ocasião da Taça do Mundo de Artística, na Anadia, em 2012. De então para cá foram muitos os eventos onde participámos graças à ajuda da Ginástica Solidária”, relembra a treinadora Paula Oliveira.

O grupo de ginástica faz hoje parte do Clube de Basquetebol de Penafiel e permanece ligado ao projeto da FGP, estando vocacionado para a dinamização da ginástica, em especial das disciplinas de Artística e de GPT, para crianças e jovens portadores de necessidades educativas especiais.

“O departamento de ginástica do clube apoia ginastas portadores de deficiência mental que ingressam no clube de forma inclusiva. Não temos classes específicas e estes jovens fazem as suas práticas nas classes comuns, como qualquer outro ginasta”, explica Paula Oliveira.

Um trabalho de inclusão que valoriza a divulgação da modalidade a todas as crianças e jovens, incentiva os ginastas de competição a uma atitude responsável e de partilha, dentro e fora do ginásio, uma maior autonomia dos ginastas com necessidades de educação especiais, mas também a uma aprendizagem contínua do que é trabalhar em grupos gímnicos com crianças e jovens portadores de deficiências de uma forma inclusiva.

“Este departamento também motiva jovens portadores de deficiência para a prática gímnica através de parcerias com escolas e instituições da zona que, com a ajuda da Ginástica Solidária, tem proporcionado diversas atividades gímnicas bem como deslocções a outras partes do país”, conta a treinadora.

A equipa trabalha com afinco a pensar na nova época desportiva. “É às palavras ‘nenhuma criança ou jovem deixará de participar em eventos de ginástica que vamos buscar a nossa energia para termos ginástica inclusiva. Sem a Ginástica Solidária estaríamos mais pobres, com ela conseguimos chegar mais longe”, sublinha Paula Oliveira. ◆



INCLUSÃO, FAMÍLIA E COESÃO

O ‘Projeto Ginástica QE’ da Associação QE, Uma nova linguagem para a incapacidade arrancou um ano antes da Ginástica Solidária, mas logo abraçou o projeto da FGP e a participação nos eventos da Federação. Quinze ginastas com idades compreendidas entre os 16 e os 50 anos, e diferentes patologias, integram o Projeto Ginástica QE, cujo o trabalho assenta na Ginástica para Todos e, maioritariamente, nas disciplinas de Ginástica Rítmica e Acrobática. “A prática da ginástica tem permitido potenciar o desenvolvimento físico, promover a sociabilização entre pares, técnicos e comunidade e com ela o fomento da cooperação, a inter ajuda, a resolução de problemas, entre outros. Para além de fomentar o envolvimento na sociedade, realizando atividades na comunidade gímnica, e a partilha de experiências com outros ginastas e técnicos”, reconhece Rita Carvalho, coordenadora do ‘Projeto Ginástica QE’

Noutra vertente Rita Carvalho sublinha ainda o contributo da Ginástica para uma maior coesão familiar, “aumentando o tempo de qualidade em família, contribuindo para o orgulho e reconhecimento das capacidades dos seus educandos”. A Menção de Ouro ganha no último ‘Gym For Life Nacional’, foi um desses importantes momentos. “A inclusão no projeto Ginástica Solidária tem permitido a este grupo não só uma maior como mais frequente participação em eventos desportivos de renome, o que impulsiona os nossos ginastas a uma superação constante, bem como a promoção do reconhecimento do nosso trabalho perante a sociedade”, sustenta. ◆



FORMAÇÃO EIXO ESTRATÉGICO DA GINÁSTICA

Em 2017 a FGP organizou o maior número de sempre de formações, numa aposta fundamental para o desenvolvimento da Ginástica no país e para o que contribuiu o facto de ser um ano de arranque de um novo Ciclo Olímpico e de formação com base nos novos códigos de pontuação da FIG.

CERCA DE 800 JUÍZES PARTICIPARAM EM CURSOS ESTE ANO. A FGP organizou quatro cursos internacionais de juízes em Portugal, cerca de 50 cursos nacionais (em colaboração com as associações territoriais) e dezenas de ações de formação e atividades creditadas, organizadas diretamente pela FGP ou creditadas através da FGP como apoio a outras entidades (Autarquias, Clubes e Associações Territoriais).

Outra nota interessante é a migração (desde 2015) de todos os conteúdos teóricos de apoio aos cursos de Formação de Treinadores e Juízes para suporte digital, na plataforma de *e-learning* da FGP, a “e-gym”. Os cursos continuam a ser presenciais na sua componente prática específica, mas cerca de 80% dos conteúdos teóricos são já em formação *on-line*, libertando recursos para o investimento na formação presencial.

A formação de treinadores e juízes só é possível pela colaboração de diversas equipas de formadores especializados por áreas temáticas e disciplinas gímnicas totalizando mais de 100 formadores.

2018 SERÁ UM ANO DE DESAFIOS

Para 2018 a ENGym está a preparar o fecho de ciclo organizativo e de preparação de novo ciclo 2021-2024. Entre as atividades a realizar inclui-se a organização dos cursos em falta para completar todo o edifício formativo, designadamente Cursos de Treinadores de Grau II de Ginástica Artística Masculina, Cursos de Grau III de Ginástica Aeróbica e de Team-gym e abertura de Estágios de Cursos de treinadores de todos os graus (5º e 6º estágio de grau I; 3º estágio de grau II e 1º estágio de grau III).

Também em preparação está a **Certificação Nacional das Academias FIG** como complemento da formação nacional, permitindo aos treinadores nacionais integrarem o Sistema FIG de formação de treinadores. A FGP ficará autónoma na formação FIG até ao Nível 2, o que fará de Portugal, uma vez concluído o processo, o terceiro país do mundo a obter esta certificação global por parte da FIG.

Com a colaboração da Direção Nacional



20 anos de formação

do Desporto Escolar, serão organizados Cursos de Treinadores de Ginástica Grau I (em duas fases de formação), com dupla creditação.

Outra prioridade no próximo ano é o desenvolvimento da **Rede de Conhecimento de Ajuizamento**, com a utilização da plataforma de *e-learning* pelos juízes filiados de cada disciplina, possibilitando a partilha e a atualização de informações sobre a função, em tempo real.

Em 2018 será dado seguimento à 4ª Via de Formação de Treinadores, através da criação do **Regime de Certificação e Validação de Competências (RVCC)** de cada disciplina. O RVCC dos treinadores (Grau I, II e III) permitirá aos treinadores que integram o sistema e que têm experiência prática num certo grau de treino, mas que ainda não atingiram esse patamar de formação, comprovarem pela prática a sua capacidade para aceder a esse nível de treino.

Alargamento a outras entidades com Ginástica para a organização de ações de formação em parceria com a FGP.

Em 2020, a ENGym encerra o 6º Ciclo Olímpico de formação continuada no qual foram lançadas as raízes da formação para o futuro. Será um marco histórico com a organização de todo o sistema formativo. 🎯

Criada em fevereiro de 1997, a Escola Nacional de Ginástica (ENGym), tem a seu cargo a organização de ações de formação e cursos para os diversos agentes gímnicos, dirigentes, juízes, treinadores e, inclusive, encarregados de educação.

Desde a sua criação e até ao final de 2016, foram organizadas um total de 344 atividades para treinadores (entre cursos, ações de formação, *workshops*, etc), de âmbito nacional e Internacional (cursos internacionais organizados em Portugal ou participação em atividades no estrangeiro), 244 cursos de juízes, 76 atividades diversas, entre as quais se inscrevem cursos de formadores, fóruns, seminários, congressos, estágios e outras atividades. Até 2013 foram também organizadas um total de 60 atividades de formação no Desporto Escolar.

Assim, até dezembro de 2016 foram realizadas 724 atividades, num total de 6.537 treinadores inscritos, 4.482 juízes participantes, 2.885 intervenientes noutras atividades e 1.275 alunos do Desporto Escolar, num total de 15.179 pessoas abrangidas pelas formações da FGP. Também foram organizados 6 Congressos Nacionais de Ginástica (bianual desde 2005), tendo a vertente internacional em 4 deles (desde 2009).

As metodologias de ensino e preparação de treinadores e juízes estão desde sempre estreitamente ligadas à FIG, com a utilização das emanações técnicas desta e também com a colaboração estreita de muitos dos formadores portugueses como experts FIG a darem formação no estrangeiro.

Em 2012, a FGP foi reconhecida pela FIG como a Federação que maior contributo mundial deu para o desenvolvimento da Formação das Academias FIG, com a organização até a essa data de 14 Academias. Atualmente, contam-se 17 academias FIG organizadas em Portugal.

Desde 2009, a FGP participa ativamente no Plano Nacional de Formação de Treinadores, promovido pelo IPDJ, tendo inscritos com Título Profissional de Treinador de Desporto, 767 Treinadores de Grau I (Ginástica I-todas as disciplinas); 411 Treinadores de Grau II; 75 Treinadores de Grau III e ainda 23 Treinadores de Grau IV. Estes números serão ampliados com os cerca de 200 treinadores a terminar ou a entrar em estágio de Cursos de Grau I. 🎯



2018 COUNTDOWN

FEVEREIRO

AERÓBICA

- ↳ 24 e 25 - Taça de Portugal, local a designar

RÍTMICA

- ↳ 10 e 11 - Taça de Portugal/
1º Open Conjuntos, Portimão
- ↳ 13 a 16 - Apuramento Jogos Olímpicos da Juventude, Moscovo (Rússia)

MARÇO

ACROBÁTICA

- ↳ 01 a 04 - Taça do Mundo, Maia (Portugal)
- ↳ 17 e 18 - Taça de Portugal, local a designar

AERÓBICA

- ↳ 21 a 25 - Taça do Mundo, Cantanhede (Portugal)

RÍTMICA

- ↳ 17 e 18 - Campeonato Nacional de Base/
2º Open de Conjuntos, Lisboa

ABRIL

ACROBÁTICA

- ↳ 04 a 10 - Campeonato do Mundo por Grupos de Idades (11-16 anos), Antuérpia (Bélgica)
- ↳ 10 a 15 - Campeonato do Mundo, Antuérpia (Bélgica)
- ↳ 28 e 29 - Campeonato Nacional de Base, Loures

AERÓBICA

- ↳ 14 e 15 - Campeonato Nacional, Águeda

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↳ 20 a 22 - Gym for Life Nacional, Odivelas

RÍTMICA

- ↳ 20 a 22 - Campeonato Nacional da 1ª Divisão, Lisboa

TEAMGYM

- ↳ 14 e 15 - Campeonato Nacional, Odivelas

TRAMPOLINS

- ↳ 09 a 15 - Campeonato da Europa, Baku (Azerbaijão)
- ↳ 28 e 29 - Campeonato Nacional DMT/TUM, Viana do Castelo

MAIO

ACROBÁTICA

- ↳ 19 e 20 - Campeonato Nacional da 1ª Divisão, Lisboa

AERÓBICA

- ↳ 22 a 27 - Competição Mundial por Grupos de Idade, Guimarães (Portugal)
- ↳ 29 a 03 jun. - Campeonato do Mundo, Guimarães (Portugal)

ARTÍSTICA FEMININA/ARTÍSTICA MASCULINA

- ↳ 19 e 20 - Campeonato Nacional da 1ª divisão, Lisboa

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↳ 05 e 06 - SeniorGym, Loures
- ↳ 19 e 20 - Apuramento blocos WG2019, Caldas da Rainha

RÍTMICA

- ↳ 04 a 06 - Torneio Internacional de Portimão, Portimão (Portugal)
- ↳ 11 a 13 - Taça do Mundo, Portimão (Portugal)

TRAMPOLINS

- ↳ 18 a 20 - Campeonato Nacional de TRI/TRS, Loulé

JUNHO

ARTÍSTICA FEMININA/ARTÍSTICA MASCULINA

- ↳ 14 a 17 - Taça do Mundo, Guimarães (POR)
- ↳ 21 a 24 - Apuramento Jogos Olímpicos da Juventude, Baku (Azerbaijão)
- ↳ 22 a 01 jul. - Jogos do Mediterrâneo, Tarragona (Espanha)
- ↳ 29 a 01 jul. - Campeonato Nacional de Base, a designar
- ↳ 29 a 01 jul. - Campeonato Nacional Universitário, a designar

RÍTMICA

- ↳ 01 a 03 - Campeonato da Europa, Valladolid (Espanha)
- ↳ 22 a 01 jul. - Jogos do Mediterrâneo, Tarragona (Espanha)

SUPERFINAIS

- ↳ 08 a 10 - Super Finais, Guimarães

TRAMPOLINS

- ↳ 23 e 24 - Taça de Portugal, Coimbra

JULHO

ARTÍSTICA FEMININA/ARTÍSTICA MASCULINA

- ↳ 14 e 15 - Taça de Portugal, Sangalhos

FESTA NACIONAL DA GINÁSTICA

- ↳ 06 a 08 - Festa Nacional da Ginástica, Braga

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↳ 15 a 19 - EuroGym, Liège (Bélgica)

RÍTMICA

- ↳ 14 e 15 - Campeonato Nacional de Conjuntos, Caniçal/Madeira

AGOSTO

ARTÍSTICA FEMININA

- ↳ 01 a 05 - Campeonato da Europa, Glasgow (Grã-Bretanha)

ARTÍSTICA MASCULINA

- ↳ 08 a 12 - Campeonato da Europa, Glasgow (Grã-Bretanha)

RÍTMICA

- ↳ 07 a 16 - Campeonato do Mundo, Sofia (Bulgária)

SETEMBRO

ARTÍSTICA FEMININA/ARTÍSTICA MASCULINA/AERÓBICA

- ↳ 19 a 23 - Campeonato Mediterrânico de Ginástica, Tunis (Tunísia)

GINÁSTICA PARA TODOS

- ↳ 15 a 22 - Golden Age, Pesaro (Itália)

OUTUBRO

ARTÍSTICA FEMININA/GAM

- ↳ 25 a 3 nov. - Campeonato do Mundo, Doha (Quatar)

TEAMGYM

- ↳ 15 a 21 - Campeonato da Europa, Odivelas (Portugal)

NOVEMBRO

TRAMPOLINS

- ↳ 07 a 10 - Competição Mundial Grupos Idade, S. Petersburgo (Rússia)
- ↳ 15 a 18 - Campeonato do Mundo, S. Petersburgo (Rússia)

Cartão Amigo da Ginástica



Adquira e beneficie:

- ✓ Entrada Gratuita nos eventos nacionais de ginástica
- ✓ Descontos nos eventos internacionais de ginástica realizados em Portugal
- ✓ Descontos num conjunto alargado de parceiros nacionais, em áreas diversas: Cultura, Saúde, Combustíveis, Turismo e Hotelaria, entre outras
- ✓ **Com a adesão está a contribuir com 1 € para o desenvolvimento do projeto de responsabilidade e inclusão social “Ginástica Solidária”.** Este projeto foi criado para permitir que todos os jovens, independentemente da sua condição, possam participar de forma ativa na Ginástica

Adesão anual 21,50 €



PATROCINADOR PRINCIPAL

Ginástica: Vive a Paixão!

PARCEIROS

