

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



CIRCULAR Nº 0123/2021

Lisboa, 11 junho de 2021

DISTRIBUIÇÃO: ATs e Clubes participantes

ASSUNTO: Ginástica Rítmica - CN Base, CN 1ª Divisão Sénior e Sénior Elites, II Open Conjuntos e Masters – Programa

Exmos. Senhores,

Divulgam-se as informações referentes às competições nacionais de Ginástica Rítmica, em epígrafe.

Competições: CN Base,
CN 1ª Divisão Sénior e Sénior Elites
II Open Conjuntos
Masters

Data: 18 a 20 de junho de 2021

Local: Pavilhão Municipal do Alto do Moinho
Rua João de Deus, n.º 24,
Alto do Moinho, 2855-035 Corroios

Diretora Executiva: Andreia Sanches

Diretora Técnica: Andreia Alves

Diretor da FGP: Catarina Leandro

Fotógrafo FGP – Pedro Barata

PROGRAMA (provisório)

18 de junho – sexta-feira	
16h30	Abertura do Recinto
18h00-21h00	II Open de Conjuntos
19 de junho - sábado	
8h00	Abertura do Recinto
9h30-13h30	CN Base – Juniores
14h30-17h30	CN Base – Juvenis
18h00-20h00	CN Base – Seniores
20h00-20h30	Masters



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



20 de junho - domingo	
8h00	Abertura do Recinto
9h30-12h30	CN Base – Iniciadas
13h30-17h30	CN 1ª Divisão - Seniores
17h30-19h00	CN 1ª Divisão Seniores Elites

1. Ginastas Participantes CN Base Iniciadas #30

Clube	Nome	Clube	Nome
ACMC	Inês Simões	GUI	Mariana Freitas
	Maria Baptista		Lara Rocha
CDACM	Júlia Cabral		Maria Ribeiro
	Maria Trovão	PFA	Benedita Marques
AGRA	Leonor Silva	SAD	Matilde Pinto
BFC	Inês Barreto		Núria Fernandes
	Matilde Cardoso	SFPL	Beatriz Plácido
	Matilde Valente		Leonor Crespo
CATGYM	Matilde Schelenguer		Inês Barros
CCRCCR	Benedita Martins	AIA	Diana Barreira
CDN	Alice Moniz	CSSPF	Bianca Almeida
	Andreina Mendonza	AGC	Carolina Ferreira
CNG	Matilde Brito		
CRDM	Aline Magalhães		
CRP	Catalina Scutari		
EGA	Mafalda Marques		
	Margarida Sousa		
	Maria Paralta		

Juvenis #41

ACMC	Aleksandra Ustyuzhanina	EGA	Matilde Vaz
CDACM	Helena Mesquita		Matilde Carvalho
	Luísa Alves		Maria Pedro
BFC	Margarida Teixeira		Daniela Nogueira
	Rita Alves		Constança Faria



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



	Íris Oliveira		Lara Alves
CCRCCR	Mafalda Ponte	GCP	Carolina Cunha
	Ana Carolina Abreu		Matilde Borrego
CENAP	Matilde Marques	GCST	Ana Luís Rodrigues
CIRM	Alice Sousa	GUI	Rita Silva
	Maria Arcadinho		M ^a João Meireles
	Carolina Nascimento		Inês Mendes
CPGN	Leonor Filipe	PFA	Carolina Soares
CNM	Filipa Simões	SAD	Carolina Pires
	Letícia Ribeiro	SFPL	Inês Figueiredo
CRF	Mariana Jesus		Maria Rocha
	Matilde Fernandes	VFC	Joana Alves
CRP	Catarina Nistorengo		Rafaela Rosa
	Érica Mata	CSSPF	Constança Soeiro
CSM	Bruna Coutinho	AGC	Matilde Pereira
	Maria Faria		

Juniores #47

AAE	Iolanda Fernandes	EGA	Filipa Mota
ACMC	Inês Meneses		Leonor Ramos
CDACM	Madalena Cabral		Carolina Neves
	Matilde Carrola		Joana Marques
AGRA	Camila Ferreira	GCP	Margarida Oliveira
	Mariana Santos		Ema Lamy
	Bianca Henriques		Raquel Augusto
	Margarida Silva		Beatriz Torres
CAE	Mafalda Duarte	GUI	Margarida Monteiro
	Madalena Duarte		Sara Jacinto
CCRCCR	Ariana Jerónimo	PFA	Diana Almeida
CDN	Leticia Pereira		Joana Borges
	Rita Nunes	SAD	Morgana Ferreira
	Madalena Carreira		Luísa Chambel
CIRM	Madalena Rodrigues	SFPL	Constança Cardoso
	Inês Pedrosa	VCQ	Carolina Castro
	Leonor Romão		Catarina Vital
CNG	Teresa Bertão		Nicole Monteiro
CRDM	Inês Lopes	VFC	Beatriz Martins
	Mariana Mendonça		Mariana Parasca



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



CRF	Beatriz Teixeira		Marta Conceição
	Inês Jacinto		
	Carolina Pina		
CRP	Sofia Kolesnikov		
	Leonor Costa		
	Matilde Pina		

Seniores #21

ACMC	Carolina Simões	EGA	Pilar Teixeira
CDACM	Ana Ventura		Leonor Martins
AGRA	Tatiana Valente		Leonor Calado
CIRM	Leonor Gonçalves	GCP	Soraia Frieza
	Matilde Freitas	GUI	Margarida Andrade
	Celina Dias	PFA	Beatriz Gonçalves
CNM	Inês Ramos	SAD	Maria Cravo
CRF	Catarina Romão		Matilde Vieira
CRP	Sara Magina	VCQ	Carolina Veríssimo
	Madalena Pedro		M ^a Rita Fernandes
CSM	Ana Ferreira		

1.2 Ginastas participantes CN 1^a Div. Sénior e Seniores Elites

Seniores #27

AAE	Beatriz Salvador	GCP	Felicia Oprea
AGRA	Ariana Capão		Beatriz Freitas
BFC	Madalena Lages		Márcia Lopes
	Sofia Bijttebier	GUI	Vitória Babinetchi
CIRM	Inês Canhoto	SFUAP	Marta Dias
CNG	Patrícia Ramos		Catarina Manuelito
	Joana Fortes	SAD	Ana Albuquerque
	Mariana Machado		Beatriz Verhaeghe
CNM	Bruna Simões		Inês Candeias
CSM	Marta Camacho		Rita Oliveira
CRF	Rafaela Passos		Sofia Bolaños
CRDM	Ana Lopes		Mafalda Marques
EGA	Raíssa Trigo	VCQ	Catarina Dias
	Sara Campos		



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



Seniores Elites#8

ACMC	Elisabete Seletcaia	GCP	Laura Sales
GCP	Clara Melo		Margarida Ferreira
	Clara Paiva		Rita Araújo
	Dália Porokhnya		
	Dinora Bondar		

1.3 Ginastas participantes Masters

CENAP	Joana Vidal
	Daniela Ferreira
SFPL	Patrícia Lima

1.4 Conjuntos participantes II Open Conjuntos:

Juvenis 6# | 5 Bolas

Clube	Nome	Clube	Nome
AAE	Sofia Amorim Inês Sousa Matilde Brandão Leonor Sousa Margarida Novo	CRDM	Diana Rodrigues Soraia Rodrigues Mariana Pombinho Aline Magalhães Íris Gonçalves
CRF	Ariana Rosa Madalena Pinto Sofia Ferreira Mariana Jesus Matilde Fernandes	SFPL	Inês Barros Laura Duarte Inês Nunes Maria Rocha Carolina Oliveira
SFUAP	Leonor Ferreira Inês Almeida Mariana Almeida Larissa Souza Maria Romão	VCQ	Kseniya Shaheyeva Benedita Esteves M ^a Rita Costa Carolina Garcia Júlia Madeira



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



Juniores 6# | 5 Bolas

Clube	Nome	Clube	Nome
CRDM	Inês Lopes Luana Afonso Mariana Mendonça Beatriz Dias Carolina Nogueira Sofia Cardoso Laura Barco	CRF	Constança Costa Luana Oliveira Irene Silva Catarina Isabel Inês Jacinto
GCST	Ana Carolina Santos Beatriz Monteiro Matilde Costa Sara Costa Sofia Campos	SFUAP	Marta Augusto Inês Figueiredo Diana Correia Mariana Costa Joana Rodrigues Joana Santo
VCQ 1	Matilde Borrega Catarina Vital Carolina Castro M ^a Cerveira Pinto Carolina Félix Oliveira	VCQ 2	Beatriz Sousa Rafaela Relvas Ana do Mar Frade Nicole Monteiro Lara Monteiro

Seniores 5# | 3 arcos e 4 Maças

Clube	Nome	Clube	Nome
CSSPF	Mariana Morais Sara Mateus Carolina Pinhal Lara Dias Sofia Sim Sim	CNG	Alice Flório Joana Fortes Mariana Machado Patrícia Ramos Teresa Bertão Teresa Carreira
SAD	Maria Costa Beatriz Santos Patrícia Barqueira Inês Candeias Joana Wanzeller Rita Oliveira	SFUAP	Jéssica Assunção Catarina Pereira Catarina Manuelito Marta Dias Sara Pereira Mariana Louzeiro



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



VCQ 1	Sofia Oliveira Catarina Dias Carolina Veríssimo Luíza Santos Valentina Besliu	VCQ 2	M ^a Rita Fernandes Ana Salgueiro Vanessa Pereira Andreia Pereira Nicole Chernobay
--------------	---	--------------	--

1. Música

- Todas as músicas têm de dar entrada na FGP **até 2ª feira dia 14 de junho** de 2021, por via eletrónica para andreia.sanches@ginastica.org, em formato mp3.
- Todas as músicas têm de ser enviadas através de WeTransfer - <https://wetransfer.com>
- As músicas têm que estar devidamente identificadas, PRIMEIRO e ÚLTIMO NOME da ginasta, clube, escalão e aparelho (Exp.: nomedaginasta_JUV_arco_Sigla do Clube)
- No entanto, por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em pen ou CD.

2. Emblemas nos fatos de competição

- É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional, mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas no CIP sobre vestuário inadequado. Cada ginasta deve utilizar o emblema do seu clube no seu fato de competição, de acordo com as normas FGP em vigor.

3. Participação em Competição

- A presença na competição só é autorizada **a ginastas, treinadores, delegados e juízes** filiados na FGP na presente época. A juntar a isso, os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto, válido, caso contrário, não podem permanecer no recinto.
- Só podem entrar no recinto, pessoas acreditadas para a mesma (ginastas, treinadores e delegados – 1 por Clube – inscritos pelos respetivos clubes e juízes indicadas pelo CA), elementos da organização e membros da Direção da FGP.
- Todos os participantes devem ser portadores do respetivo documento de identificação.
- Todos os participantes, à entrada do recinto, têm a obrigatoriedade de apresentar o **Termo de Responsabilidade** (em anexo), devidamente preenchido e assinado.
- Após aprovação da DGS será enviado o Plano de Contingência deste evento, o qual é elaborado de forma a minimizar os riscos e garantir a segurança de todos. O mesmo deve ser do conhecimento de todos os participantes. Espera-se que todos cumpram as regras em vigor de forma a garantir que no futuro possamos organizar mais eventos.
- De acordo com a orientação n.º 036/2020 da DGS o organizador está obrigado a efetuar



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



um registo de todas as pessoas presentes no recinto, assim sendo, durante toda a competição, haverá lugar a um registo de entrada/saída que incluirá nome, contacto telefónico, data e hora, respeitando as orientações da DGS para efeitos de eventual vigilância epidemiológica. Nesse sentido se solicita que **até ao dia 14 de junho**, nos seja enviado o documento anexado, em Excel, com os dados de cada participante (ginastas, treinadoras, delegados e juízes).

4. Circulação no recinto e higienização

- Os participantes apenas podem circular nas áreas identificadas e assinaladas no recinto de competição.
- Existe uma área, de acordo com o prescrito na orientação n.º 036/2020, para onde deverá ser encaminhada qualquer pessoa com sintomas compatíveis com a COVID-19.
- Todos os intervenientes no evento devem usar máscara desde que entram no recinto até que saiam, sendo apenas feita uma exceção para ginastas quando realizam os seus exercícios/séries em competição. **O que significa que durante o aquecimento e treinos nos praticáveis antes da competição será obrigatório o uso de máscara;**
- Existem doseadores de solução de base alcoólica a pelo menos 70% de concentração em todos os pontos de acesso à infraestrutura onde se realiza o evento, assim como nos pontos de acesso ao recinto de competição e de aquecimento, sendo obrigatório que todas as pessoas que passem por estes pontos higienizem as mãos todas as vezes que o façam.
- Antes da realização do evento, as zonas de competição e de aquecimento serão cuidadosamente higienizados.
- Os aparelhos de substituição serão desinfetados antes da sua colocação junto ao praticável e sempre que os mesmos sejam usados;
- Deve ser sempre assegurada uma distância de pelo menos 2 metros entre os participantes incluindo juízes, treinadores e ginastas, sendo que as zonas de espera e de trabalho de juízes devem considerar essa obrigação. Caso exista uma estrutura física/barreira de separação o distanciamento pode ser menor.
- Não deverá haver partilha de objetos pelos participantes.
- Não é permitido fumar na instalação de acordo com a Lei em vigor nem **no exterior num raio mínimo de 50 metros relativamente à (s) entrada (s) da instalação**. O limite será devidamente assinalado.

5. Competição

- As entradas no recinto estão controladas e limitadas por forma a que não se ultrapasse o número máximo de pessoas estipulado no espaço. Assim, cada participante só poderá entrar no pavilhão no horário do seu grupo, não podendo haver exceções. As ginastas e respetivas treinadoras podem permanecer no pavilhão até ao final da competição do seu



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



- escalão. Ou seja, assim que terminarem a sua competição podem dirigir-se às bancadas.
- O sorteio das ginastas será condicionado tanto quanto possível, isto é, o sorteio será por clube em cada escalão. Assim pretende-se minimizar o risco de contágio (uma vez que essas ginastas já treinam juntas) e facilitar a organização também das treinadoras no recinto, evitando que não consigam acompanhar todas as suas ginastas na competição.
 - Não será permitida mais do que uma treinadora por ginasta dentro da zona de aquecimento/competição. No entanto, os clubes que tenham mais do que duas ginastas podem acrescentar mais 1 treinadora.
 - Os delegados, quando presentes, devem assistir à competição na mesa de delegados preparada para o efeito ou na bancada, não podendo permanecer, ou circular pela zona de aquecimento.
 - Assim que as ginastas entram no pavilhão devem ir para a zona de aquecimento e só depois para o praticável 2 e 1, respetivamente.
 - As ginastas estão organizadas em grupos de 8, no máximo, em cada praticável.
 - Ao contrário do que é habitual, haverá duas frentes de praticável, de forma a colocar os dois painéis de juizes. O que significa que um exercício é feito para uma frente e outro para outra.
 - Não haverá desfile inicial.
 - Não será possível a passagem no praticável de competição antes da competição como habitualmente.
 - Não será possível a utilização dos balneários, só casas de banho/sanitários.
 - A responsabilidade da ficha dos protestos é da responsabilidade de cada clube. Devem trazê-la impressa para qualquer eventualidade. **Não será disponibilizada pela organização.** O mesmo em relação a esferográficas/canetas.

6. Cerimónias Protocolares

- Não haverá cerimónia protocolar presencial. A mesma será realizada de forma virtual. Para que isso seja possível pede-se aos clubes que enviem uma foto de cada uma das ginastas, com o fato de treino do clube, até ao dia **16 de junho**.
- As medalhas serão entregues aos treinadores ou delegados.

7. Espetadores

- Nestas competições não será possível/permitida a presença de espetadores.

Clubes Participantes: CN Base #29

AAE	Associação Académica de Espinho
ACRIA	Associação Inspira # Atitude



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



ACMC	Associação Cristã da Mocidade de Coimbra
AGC	AtlanticGYM Clube - AGC
AGRA	Academia de Ginastica Ritmica Aveirogym
BFC	Boavista Futebol Clube
CAE	Clube Atlântico de Esgrima
CATGYM	Associação de Ginástica Catgym
CCRCCR	Centro Cultural e Recreativo das Crianças do Cruzeiro e Rio Seco
CDACM	Clube Desportivo da ACM da Ilha Terceira
CDN	Clube Desportivo Nacional
CENAP	Centro Atlético Póvoa Pacense
CNG	Clube Nacional de Ginástica
CNM	Centro Norton de Matos
CIRM	Clube de Instrução e Recreio Mexilhoeirense
CPGN	Casa do Povo de Gafanha da Nazaré
CRDM	Clube Recreativo e Desportivo do Miratejo
CRF	Clube Recreativo do Feijó
CRP	Clube Recreativo Piedense
CSM	Club Sport Marítimo
CSSPF	Centro Solidariedade Social Pinhal de Frades
EGA	Escola Gimnica de Aveiro
GCP	Ginásio Clube Português
GCST	Ginásio Clube de Santo Tirso
GUI	GUIMAGYM - Clube de Ginástica de Guimarães
PFA	Parábola Fantástica - Associação
SAD	Sport Algés e Dafundo
SPFL	Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros
VCQ	Vitória Clube Quintinhas
VFC	Vitória Futebol Clube

Clubes Participantes: CN 1ª Divisão Seniores 15#

AAE	Associação Académica de Espinho
ACMC	Associação Cristã da Mocidade de Coimbra
AGRA	Academia de Ginastica Ritmica Aveirogym
BFC	Boavista Futebol Clube
CNG	Clube Nacional de Ginástica
CNM	Centro Norton de Matos



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

Membro do:

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



CIRM	Clube de Instrução e Recreio Mexilhoeirense
CRDM	Clube Recreativo e Desportivo do Miratejo
CRF	Clube Recreativo do Feijó
CSM	Club Sport Marítimo
EGA	Escola Gimnica de Aveiro
GCP	Ginásio Clube Português
GUI	GUIMAGYM - CLUBE DE GINASTICA DE GUIMARAES
SAD	Sport Algés e Dafundo
SFUAP	Sociedade Filarmónica União Artística Piedense
VCQ	Vitória Clube Quintinhas

Clubes Participantes: II Open de Conjuntos 10#

AAE	Associação Académica de Espinho
CNG	Clube Nacional de Ginástica
CRDM	Clube Recreativo e Desportivo do Miratejo
CRF	Clube Recreativo do Feijó
CSSPF	Centro Solidariedade Social Pinhal de Frades
GCST	Ginásio Clube de Santo Tirso
SAD	Sport Algés e Dafundo
SFUAP	Sociedade Filarmónica União Artística Piedense
SPFL	Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros
VCQ	Vitória Clube Quintinhas

Clubes Participantes Masters 2#

CENAP	Centro Atlético Póvoa Pacense
SPFL	Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros

Cumprimentos,

A Diretora Executiva

(Teresa Loureiro)

