

ASSUNTO: Torneio de Abertura Base 2026 - GAF

DISTRIBUIÇÃO: Clubes participantes, Complexo Municipal de Ginástica da Maia e Federação de Ginástica de Portugal.

Exmos. Senhores,

Pela presente enviamos a circular do Torneio de Abertura Base 2026 - GAF

Ginástica Artística Feminina

Data: 01, 02 e 03 de Maio de 2026 (Sexta, Sábado e Domingo)

Local: Complexo Municipal de Ginástica da Maia

Programa:

Iniciadas Juvenis Juniore Seniores	Programa Técnico Competitivo Base	11º ao 1º grau
---------------------------------------------	-----------------------------------	----------------

Escalões: Iniciadas 2016-2015; Juvenis 2014-2013;
Juniore 2012-2011; Seniores ≤ 2010

Data: 1 de Maio de 2026 (6ª-feira)

1º Turno – Iniciadas (Anexo 1)

Abertura do recinto: 08:00 (aquecimento até às 08:15)

Início da Competição: 08:20

Cerimónia Protocolar: 21:50

2º Turno – Iniciadas (Anexo 2)

Abertura do recinto: 10:00 (aquecimento até às 10:15)

Início da Competição: 10:20

Cerimónia Protocolar: 21:50

3º Turno – Iniciadas (Anexo 3)

Abertura do recinto: 13:00 (aquecimento até às 13:15)

Início da Competição: 13:20

Cerimónia Protocolar: 21:50

4º Turno – Iniciadas (Anexo 4)

Abertura do recinto: 15:00 (aquecimento até às 15:15)

Início da Competição: 15:20

Cerimónia Protocolar: 21:50

5º Turno – Iniciadas (Anexo 5)

Abertura do recinto: 17:20 (aquecimento até às 17:35)

Início da Competição: 17:40

Cerimónia Protocolar: 21:50

6º Turno – Iniciadas (Anexo 6)

Abertura do recinto: 19:20 (aquecimento até às 19:35)

Início da Competição: 19:40

Cerimónia Protocolar: 21:50

Data: 2 de Maio de 2026 **(Sábado)**

7º Turno – Seniores (Anexo 7)

Abertura do recinto: 08:00 (aquecimento até às 08:15)

Início da Competição: 08:20

Cerimónia Protocolar: 12:10

8º Turno – Seniores (Anexo 8)

Abertura do recinto: 10:00 (aquecimento até às 10:15)

Início da Competição: 10:20

Cerimónia Protocolar: 12:10

9º Turno – Juniores (Anexo 9)

Abertura do recinto: 13:20 (aquecimento até às 13:35)

Início da Competição: 13:40

Cerimónia Protocolar: 19:30

10º Turno – Juniores (Anexo 10)

Abertura do recinto: 15:20 (aquecimento até às 15:35)

Início da Competição: 15:40

Cerimónia Protocolar: 19:30

11º Turno – Juniores (Anexo 11)

Abertura do recinto: 17:20 (aquecimento até às 17:35)

Início da Competição: 17:40

Cerimónia Protocolar: 19:30

Data: 3 de Maio de 2026 **(Domingo)**

12º Turno – Juvenis (Anexo 12)

Abertura do recinto: 08:40 (aquecimento até às 08:55)

Início da Competição: 09:00

Cerimónia Protocolar: 18:10

13º Turno – Juvenis (Anexo 13)

Abertura do recinto: 10:20 (aquecimento até às 10:35)

Início da Competição: 10:40

Cerimónia Protocolar: 18:10

14º Turno – Juvenis (Anexo 14)

Abertura do recinto: 13:40 (aquecimento até às 13:55)

Início da Competição: 14:00

Cerimónia Protocolar: 18:10

15º Turno – Juvenis (Anexo 15)

Abertura do recinto: 15:40 (aquecimento até às 15:55)

Início da Competição: 16:00

Cerimónia Protocolar: 18:10

Aquecimento: O aquecimento inicial é feito no praticável do ginásio ao lado da cortina

Notas:

- 1- O Horário de cada escalão pode ser antecipado até 20 minutos.
- 2- As cerimónias protocolares decorrerão logo após terminar a competição e é obrigatório o uso de fato de treino do clube e estandarte.
- 3- A ausência de ginastas na competição implica a apresentação de justificação válida, conforme *Regulamento de competições/eventos 2024-25* da AGN.
- 4- A presença na competição só é autorizada a ginastas, treinadores e juízes filiados na FGP na presente época. A juntar a isso, os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto activo.
- 5- **Independentemente de terem colocado na ficha de inscrição diversos treinadores, os Clubes que participem apenas com uma ou duas ginastas, só poderão ser acompanhadas por um(a) treinador(a). Não será permitido mais do que dois (duas) treinadores (as) por Equipa/Grupo de trabalho dentro do recinto de competição.**
- 6- **Haverá uma zona específica para a transferência/troca de treinadores à entrada do espaço de competição.**
- 7- **Para efeitos da aplicação do ponto 8.7 do Regulamento de Competições Eventos da AGN, os resultados de cada exercício são publicamente mostrados pelo júri a ginastas e treinadores.**
- 8- **No espaço de competição, para além dos equipamentos eletrónicos usados pela organização, não é permitido o uso de aparelhos eletrónicos (telemóveis/tablets/computadores) por ginastas, juízes ou treinadores.**
- 9- De acordo com a Lei, não é permitido fumar na instalação desportiva e no exterior num raio mínimo de 50 metros.

Músicas:

As músicas devem dar entrada na AGN até às 17h00 de 3ª feira **dia 28 de Abril de 2026**, enviadas por via eletrónica para gaf@agn.pt

Solicitamos que sejam enviadas todas juntas via upload através de plataforma de transferência de ficheiros (exemplo: preferencialmente swisstransfer - em último recurso por Wetransfer).

As músicas têm de estar devidamente identificadas, com número de dorsal, a sigla do clube e o nome da ginasta (primeiro nome e apelido).

Exemplo: 000-Nome do Clube-RuteMartins.

Não serão consideradas músicas que estejam identificadas de outra forma.

Só é necessário enviar as músicas das ginastas que utilizam música diferente da apresentada para os exercícios obrigatórios.

Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em dispositivo de armazenamento (pen drive, disco externo, etc. ...).

Circular:

Os grupos poderão sofrer alterações, devido a possíveis desistências de ginastas. A haver alteração, será colocada na página electrónica da AGN, enviada aos clubes e entregue no local de prova uma circular actualizada para todos os clubes participantes.

Captação de imagens:

A captação de imagens dentro do recinto de competição deve obedecer ao estabelecido em <https://www.agn.pt/index.php/os-regulamentos>

Acreditação:

Todos os participantes na competição devem ser portadores do cartão de cidadão.

A entrada dos ginastas, treinadores e Delegado do clube à competição faz-se pela porta principal do Complexo de Ginástica. Os elementos da organização e os juizes entram também pela porta referida.

A entrada do público faz-se por uma das portas a indicar, no local oposto à porta de entrada dos ginastas.

A presença no recinto de competição só é autorizada a ginastas inscritos na competição, aos elementos da organização, aos treinadores e juizes filiados na Federação de Ginástica de Portugal na presente época desportiva. A juntar a isto, os treinadores devem ter o Título Profissional de Treinador de Desporto activo.

Os Delegados dos clubes devem assistir à competição na bancada VIP e acedem ao espaço de competição no momento das cerimónias protocolares para participação nas mesmas.

Para o melhor decorrer da prova todos os intervenientes presentes no recinto de competição devem estar devidamente inscritos dentro dos prazos indicados pelos regulamentos da AGN.

IMPORTANTE:

Qualquer alteração que os clubes pretendam fazer - fundamentalmente ginastas a trocarem de grupo / inscritas e não constantes da circular / nomes incorrectos-trocados / eventuais inscrições com penalização - só serão aceites até ao dia **27 de Abril - Segunda-feira.**

No dia seguinte, Quarta-feira, 29 de Abril, será emitida e enviada aos clubes participantes, circular definitiva da competição, com as alterações que surgirem até à data anterior.

Clubes participantes:

ACGB – Artigym Clube de Ginástica de Braga	CDFP – Clube Desportivo Foz Porto
ACM – Acro Clube da Maia	CGB Clube Desportivo
ADA - Associação Desportiva de Aveiro	Guimagym – Clube de Ginástica de Guimarães
AGLou – Academia de Ginástica de Lousada	CGOB – Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro
AGJD – Associação Ginástica Júlio Dinis	EGG – Escola de Ginástica de Gaia – CRL
BFC – Boavista Futebol Clube	FCG – Futebol Clube de Gaia
CA4 – Clube A4	GCM – Ginásio Clube da Maia
CBP 2012 – Basquetebol Clube de Penafiel	SpCP – Sport Club do Porto

Porto, 29 de Abril de 2026

O Departamento de GAF e GAM

Dado o tempo de duração das competições por escalão e os resultados podem ser acompanhados no <https://sporttech.io> , excepcionalmente, nas cerimónias protocolares devem estar as ginastas com acesso ao pódio.



Anexo 1 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	1º Turno
1 Maio 2026	1ª subdivisão
08:00 - 08:15 - 08:20 – 10:20 - 21:50	Iniciadas

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
A	CDFP	1	Francisca Cunha	2016	Iniciados(as)
	CDFP	3	Francisca Osório	2016	Iniciados(as)
	CDFP	5	Laura Ferreira	2016	Iniciados(as)
	CDFP	6	Francisca Caldas	2015	Iniciados(as)
	CDFP	7	Maria Menezes	2015	Iniciados(as)
	CDFP	8	Mafalda Pinto	2015	Iniciados(as)
B	GCM	9	Sofia Campos	2016	Iniciados(as)
	GCM	10	Bia Moreira	2016	Iniciados(as)
	GCM	11	Inês Moreira	2016	Iniciados(as)
	GCM	12	Maria Ferreira	2015	Iniciados(as)
	GCM	13	Madalena Miranda	2016	Iniciados(as)
C	GCM	14	Solange Mendes	2016	Iniciados(as)
	GCM	15	Joana Fernandes	2015	Iniciados(as)
	GCM	16	Mara Martins	2015	Iniciados(as)
	GCM	17	Nuria Martins	2015	Iniciados(as)
	GCM	18	Maria Monteiro	2016	Iniciados(as)
D	GCM	19	Inês Maia	2016	Iniciados(as)
	GCM	20	Alisa Lapushenko	2016	Iniciados(as)
	GCM	21	Luísa Pereira	2016	Iniciados(as)
	GCM	22	Beatriz Cunha	2016	Iniciados(as)
	GCM	23	Sofia Durão	2016	Iniciados(as)
	GCM	24	Margarida Almeida	2016	Iniciados(as)
E	GCM	25	Matilde Mendonça	2015	Iniciados(as)
	GCM	26	Maria Amorim	2016	Iniciados(as)
	GCM	27	Margarita Melezkyh	2015	Iniciados(as)
	GCM	28	Maria Ferreira	2015	Iniciados(as)
	GCM	29	Leonor Matos	2015	Iniciados(as)
F	EGG	30	Francisca Branco	2016	Iniciados(as)
	EGG	31	Leonor Pereira	2016	Iniciados(as)
	EGG	32	Lia Soares	2015	Iniciados(as)
	EGG	33	Maria Vieira	2016	Iniciados(as)
	EGG	34	Mariana Quaresma	2016	Iniciados(as)
	EGG	35	Matilde Martins	2016	Iniciados(as)
	EGG	36	Íris Pestana	2015	Iniciados(as)

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 08:00. Às 08:15 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
08:20-08:40	A	B	C	D	E	F
08:40-09:00	F	A	B	C	D	E
09:00-09:20	E	F	A	B	C	D
09:20-09:40	D	E	F	A	B	C
09:40-10:00	C	D	E	F	A	B
10:00-10:20	B	C	D	E	F	A

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 2 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	2º Turno
1 Maio 2026	2ª subdivisão
10:00 - 10:15 - 10:20 – 12:20 - 21:50	Iniciadas

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
G	ACM	39	Maria Pinto	2015	Iniciados
	ACM	40	Matilde Costa	2016	Iniciados
	ACM	42	Rita Cerejeira	2015	Iniciados
	ACM	45	Inês Ganilho	2015	Iniciados
	ACM	52	Maria Araújo	2016	Iniciados
	ACM	53	Maria Domingues	2015	Iniciados
H	ACM	37	Mariana Gomes	2016	Iniciados
	ACM	38	Maria Nunes	2016	Iniciados
	ACM	47	Isabela Teixeira	2015	Iniciados
	ACM	56	Alice Sousa	2015	Iniciados
	ACM	65	Catarina Rocha	2016	Iniciados
	ACM	67	Sara Rahmani	2015	Iniciados
I	ACM	43	Benedita Brandão	2016	Iniciados
	ACM	46	Stanislawa Barros	2016	Iniciados
	ACM	48	Maria Silva	2016	Iniciados
	ACM	50	Mariana Martins	2016	Iniciados
	ACM	54	Alice Ferreira	2015	Iniciados
	ACM	55	Teresa Barbosa	2015	Iniciados
J	ACM	41	Mariana Alves	2015	Iniciados
	ACM	64	Maria Oliveira	2016	Iniciados
	ACM	66	Anita Loureiro	2016	Iniciados
	ACM	57	Matilde Vieira	2016	Iniciados
	ACM	58	Lara Oliveira	2016	Iniciados
	ACM	63	Maria Nogueira	2016	Iniciados
K	ACM	51	Maria Fernandes	2016	Iniciados
	ACM	59	Sofia Rodrigues	2016	Iniciados
	ACM	60	Clara Magalhães	2015	Iniciados
	ACM	61	Beatriz Brás	2016	Iniciados
	ACM	62	Lia Letra	2016	Iniciados
	ACM	68	Luísa Santos	2016	Iniciados
L	CGB CD	69	Bruna Ferreira	2015	Iniciados(as)
	CGB CD	70	Carolina Almeida	2015	Iniciados(as)
	CGB CD	71	Maria Miguel Dias	2015	Iniciados(as)
	CGB CD	72	Maria Gomes	2015	Iniciados(as)

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 10:00. Às 10:15 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
10:20-10:40	G	H	I	J	K	L
10:40-11:00	L	G	H	I	J	K
11:00-11:20	K	L	G	H	I	J
11:20-11:40	J	K	L	G	H	I
11:40-12:00	I	J	K	L	G	H
12:00-12:20	H	I	J	K	L	G

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 3 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	3º Turno
1 Maio 2026	3ª subdivisão
13:00 - 13:15 - 13:20 – 15:20 - 21:50	Iniciadas

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
M	ADA	73	Valentina Silva	2015	Iniciados(as)
	ADA	74	Margarida Pinho	2015	Iniciados(as)
	ADA	75	Sara Cartaxana	2016	Iniciados(as)
	ADA	76	Inês Lourenço	2016	Iniciados(as)
	ADA	77	Valentina Macedo	2015	Iniciados(as)
	AGCB	78	Matilde Figueiras	2015	Iniciados(as)
	AGCB	79	Sofia Santos	2016	Iniciados(as)
N	AGCB	80	Maria Leite	2016	Iniciados(as)
	AGCB	81	Carlota Santos	2015	Iniciados(as)
	AGCB	82	Júlia Santos	2015	Iniciados(as)
	AGCB	83	Maria Peixoto	2016	Iniciados(as)
	AGCB	84	Maria Neves	2015	Iniciados(as)
	AGCB	85	Mia Sierra	2016	Iniciados(as)
O	AGCB	86	Rita Barrocas	2015	Iniciados(as)
	AGCB	87	Diana Morgado	2016	Iniciados(as)
	AGCB	88	Mariana Varandas Rodrigues	2016	Iniciados(as)
	AGCB	89	Maria Eduarda Russo	2016	Iniciados(as)
	AGCB	90	Luísa Galvão	2016	Iniciados(as)
	AGCB	91	Helena Videira	2015	Iniciados(as)
P	AGCB	92	Helena Gavilan	2015	Iniciados(as)
	AGCB	93	Matilda Pinto	2016	Iniciados(as)
	AGCB	94	Catarina Cunha	2016	Iniciados(as)
	AGCB	95	Camila Guimarães	2016	Iniciados(as)
	AGCB	96	Graziela Batista	2015	Iniciados(as)
	AGCB	97	Beatriz Cunha	2015	Iniciados(as)
Q	AGCB	98	Maitê Fernandes	2016	Iniciados(as)
	AGCB	99	Alice Prata	2016	Iniciados(as)
	AGJD	100	Kelly Ramalho	2016	Iniciados(as)
	AGJD	101	Lara Sousa	2016	Iniciados(as)
	AGJD	102	Noa Peralta	2015	Iniciados(as)
	AGJD	103	Carolina Rocha	2016	Iniciados(as)
R	AGJD	104	Matilde Valente	2016	Iniciados(as)
	AGJD	105	Matilde Biscaia	2015	Iniciados(as)
	AGJD	106	Natasha Miranda	2016	Iniciados(as)
	AGJD	107	Rafaela Antão	2016	Iniciados(as)
	AGJD	108	Maria Rocha	2015	Iniciados(as)
	AGJD	109	Ana Silva	2016	Iniciados(as)

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 13:00. Às 13:15 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
13:20-13:40	M	N	O	P	Q	R
13:40-14:00	R	M	N	O	P	Q
14:00-14:20	Q	R	M	N	O	P
14:20-14:40	P	Q	R	M	N	O
14:40-15:00	O	P	Q	R	M	N
15:00-15:20	N	O	P	Q	R	M

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 4 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	4º Turno
1 Maio 2026	4ª subdivisão
15:00 - 15:15 - 15:20 – 17:20 - 21:50	Iniciadas

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
S	FCG	110	Sara Leite	2015	Iniciados(as)
	FCG	111	Catarina	2016	Iniciados(as)
	FCG	112	Bruna Rua	2015	Iniciados(as)
	FCG	113	Leonor Silveira	2016	Iniciados(as)
	FCG	114	Diana Serrano	2015	Iniciados(as)
	FCG	115	Sara Macedo	2015	Iniciados(as)
T	FCG	116	Mia Costa	2015	Iniciados(as)
	FCG	117	Agustina	2015	Iniciados(as)
	FCG	118	Mafalda Seabra	2016	Iniciados(as)
	SpCp	135	Emanuelle Okumura	2015	Iniciados(as)
	SpCp	132	Mariana Salvador	2015	Iniciados(as)
	SpCp	141	Eduarda Pinto	2016	Iniciados(as)
U	SpCp	127	Margarida Cunha	2015	Iniciados(as)
	SpCp	128	Maria Clara Pereira	2015	Iniciados(as)
	SpCp	119	Carlota Santiago	2015	Iniciados(as)
	SpCp	134	Maria Madalena Freitas	2015	Iniciados(as)
	SpCp	121	Francisca Mota	2016	Iniciados(as)
	SpCp	144	Eleonora Azevedo	2016	Iniciados(as)
V	SpCp	138	Carolina Amaral	2016	Iniciados(as)
	SpCp	125	Lara Ferreira	2016	Iniciados(as)
	SpCp	126	Beatriz Ferreira	2016	Iniciados(as)
	SpCp	124	Maria Bernardo	2016	Iniciados(as)
	SpCp	137	Maria Andrade	2016	Iniciados(as)
	SpCp	139	Teresa Frederico	2016	Iniciados(as)
W	SpCp	123	Benedita Semblano	2015	Iniciados(as)
	SpCp	129	Gabriela Silva	2015	Iniciados(as)
	SpCp	136	Zoe Grunner	2015	Iniciados(as)
	SpCp	142	Lia Safaryan	2016	Iniciados(as)
	SpCp	145	Lana Soliman	2015	Iniciados(as)
	SpCp	140	Beatriz Ranção	2016	Iniciados(as)
X	SpCp	120	Maria Sousa	2016	Iniciados(as)
	SpCp	130	Mariana Franco	2016	Iniciados(as)
	SpCp	131	Eva Fernandes	2015	Iniciados(as)
	SpCp	133	Filipa Carvalho	2015	Iniciados(as)
	SpCp	143	Francisca Fernandes	2016	Iniciados(as)
	SpCp	122	Maria Guedes	2015	Iniciados(as)

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 15:00. Às 15:15 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
15:20-15:40	S	T	U	V	W	X
15:40-16:00	X	S	T	U	V	W
16:00-16:20	W	X	S	T	U	V
16:20-16:40	V	W	X	S	T	U
16:40-17:00	U	V	W	X	S	T
17:00-17:20	T	U	V	W	X	S

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 5 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	5º Turno
1 Maio 2026	5ª subdivisão
17:20 - 17:35 - 17:40 – 19:40 - 21:50	Iniciadas

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
Y	GUI CGG	159	Inês Morgado	2015	Iniciadas
	GUI CGG	164	Joana Ribeiro	2016	Iniciadas
	GUI CGG	150	Matilde Esteves	2016	Iniciadas
	GUI CGG	156	Rita Cunha	2016	Iniciadas
	GUI CGG	165	Alisa Tymoshenko	2015	Iniciadas
	GUI CGG	154	Maria Carvalho	2015	Iniciadas
	GUI CGG	155	Matilde Costa	2016	Iniciadas
Z	GUI CGG	152	Maria Abreu	2016	Iniciadas
	GUI CGG	160	Clara Santos	2015	Iniciadas
	GUI CGG	163	Maria Sousa	2015	Iniciadas
	GUI CGG	162	Mafalda Costa	2015	Iniciadas
	GUI CGG	161	Anita Gomes	2016	Iniciadas
	GUI CGG	158	Diana Ferreira	2015	Iniciadas
	GUI CGG	157	Clara Ribeiro	2015	Iniciadas
AA	GUI CGG	153	Leonor Oliveira	2015	Iniciadas
	GUI CGG	151	Mariana Mendes	2016	Iniciadas
	GUI CGG	149	Constança Vaz	2016	Iniciadas
	GUI CGG	147	Inês Pinto	2016	Iniciadas
	GUI CGG	146	Ema Pereira	2015	Iniciadas
	GUI CGG	148	Maria Oliveira	2015	Iniciadas
AB	AGLou	166	Matilde Cunha	2016	Iniciados(as)
	AGLou	167	Mariana Torres	2015	Iniciados(as)
	AGLou	168	Daniela Moreira	2015	Iniciados(as)
	AGLou	169	Maria Carvalho	2015	Iniciados(as)
	AGLou	170	Leonor Sousa	2015	Iniciados(as)
AC	BFC	171	Maria Anunciação	2015	Iniciados(as)
	BFC	172	Inês Madureira	2015	Iniciados(as)
	BFC	173	Sofia Saraiva	2016	Iniciados(as)
	BFC	174	Benedita Araújo	2016	Iniciados(as)
	BFC	175	Gabriela Freitas	2015	Iniciados(as)
	BFC	176	Maria Eduarda Amado	2015	Iniciados(as)
	BFC	177	Constança Santos	2016	Iniciados(as)
AD	BFC	178	Maria Inês Fernandes	2016	Iniciados(as)
	BFC	179	Alice Coutinho	2016	Iniciados(as)
	BFC	180	Maria Morgado	2016	Iniciados(as)
	BFC	181	Maria Ferreira	2015	Iniciados(as)
	BFC	182	Maria Magalhães	2015	Iniciados(as)
	BFC	183	Mafalda Domingues	2016	Iniciados(as)

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 17:20. Às 17:35 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
17:40-18:00	Y	Z	AA	AB	AC	AD
18:00-18:20	AD	Y	Z	AA	AB	AC
18:20-18:40	AC	AD	Y	Z	AA	AB
18:40-19:00	AB	AC	AD	Y	Z	AA
19:00-19:20	AA	AB	AC	AD	Y	Z
19:00-19:40	Z	AA	AB	AC	AD	Y

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 6 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	6º Turno
1 Maio 2026	6ª subdivisão
19:20 - 19:35 - 19:40 – 21:40 - 21:50	Iniciadas

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
AE	CA4	184	Carolina Soares	2016	Iniciados(as)
	CA4	185	Adriana Ribeiro	2016	Iniciados(as)
	CA4	186	Sarah Andrade	2016	Iniciados(as)
	CA4	187	Constança Resende	2015	Iniciados(as)
	CA4	188	Mara Lopes	2015	Iniciados(as)
	CA4	189	Rita Ferreira	2015	Iniciados(as)
AF	CA4	190	Inês Silva	2016	Iniciados(as)
	CA4	191	Benedita Mota	2016	Iniciados(as)
	CA4	192	Gabriela Lopes	2016	Iniciados(as)
	CA4	193	Mara Silva	2015	Iniciados(as)
	CA4	194	Mara Paiva	2015	Iniciados(as)
AG	CGOB	195	Sara Cadime	2015	Iniciados(as)
	CGOB	196	Leonor Santos	2015	Iniciados(as)
	CGOB	197	Ivana Amer	2016	Iniciados(as)
	CGOB	198	Gabriela Rodrigues	2016	Iniciados(as)
	CGOB	199	Zoe Haerynck	2015	Iniciados(as)
	CGOB	200	Raquel Semedo	2016	Iniciados(as)
	CGOB	201	Izabella	2015	Iniciados(as)
AH	CBP2012	202	Ana Francisca Ribeiro	2015	Iniciados(as)
	CBP2012	203	Laura Sousa	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	204	Leonor Rocha	2015	Iniciados(as)
	CBP2012	205	Maria Inês Coelho	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	206	Maria Inês Oliveira	2015	Iniciados(as)
	CBP2012	207	Maria João Soares	2015	Iniciados(as)
AI	CBP2012	208	Mariana Dias	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	209	Matilde Pinto	2015	Iniciados(as)
	CBP2012	210	Sofia Ferreira	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	211	Lara Santos	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	212	Letícia Nunes	2015	Iniciados(as)
	CBP2012	213	Mariana Pinto	2015	Iniciados(as)
AJ	CBP2012	214	Ana Carolina Teixeira	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	215	Benedita Barros	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	216	Daniela Moreira	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	217	Francisca Pacheco	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	218	Maria João Borges	2016	Iniciados(as)
	CBP2012	219	Rita Sousa	2016	Iniciados(as)

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 19:20. Às 19:35 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
19:40-20:00	AE	AF	AG	AH	AI	AJ
20:00-20:20	AJ	AE	AF	AG	AH	AI
20:20-20:40	AI	AJ	AE	AF	AG	AH
20:40-21:00	AH	AI	AJ	AE	AF	AG
21:00-21:20	AG	AH	AI	AJ	AE	AF
21:00-21:40	AF	AG	AH	AI	AJ	AE

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 7 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	7º Turno
2 Maio 2026	7ª subdivisão
08:00 - 08:15 - 08:20 – 10:20 - 12:10	Seniores

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
BA	FCG	220	Beatriz Pina	2008	Seniores
	FCG	221	Ana Pina	2010	Seniores
	FCG	222	Leonor Teixeira	2008	Seniores
	FCG	223	Laura Costa	2010	Seniores
	FCG	224	Leonor Costa	2007	Seniores
BB	FCG	225	Matilde Mendes	2007	Seniores
	FCG	226	Leonor Amadeu	2010	Seniores
	GUI CGG	229	Joana Couto	2008	Seniores
	GUI CGG	230	Lia Oliveira	2010	Seniores
	GUI CGG	227	Débora Pires	2010	Seniores
BC	GUI CGG	238	Clara Vieira	2010	Seniores
	GUI CGG	239	Etfânia Físico	2008	Seniores
	GUI CGG	237	Iris Oliveira	2008	Seniores
	GUI CGG	236	Érica Sousa	2005	Seniores
	GUI CGG	231	Mariana Jesus	2005	Seniores
BD	GUI CGG	234	Inês Mouga	2010	Seniores
	GUI CGG	233	Leonor Mouga	2010	Seniores
	GUI CGG	235	Ana Marques	2010	Seniores
	GUI CGG	232	Margarida Leitão	2007	Seniores
	GUI CGG	228	Matilde Marques	2006	Seniores
BE	AGLou	240	Carolina Cunha	2006	Seniores
	SpCp	242	Mariana Bateira	2008	seniores
	SpCp	245	Leonor Costa	2010	seniores
	SpCp	241	Helena Martins	2007	seniores
	SpCp	244	Júlia Monteiro	2010	seniores
BF	SpCp	247	Lara Soares	2009	seniores
	SpCp	243	Filipa Sampaio	2004	seniores
	SpCp	246	Diana Teixeira	2010	seniores
	SpCp	248	Leonor Cruz	2010	seniores
	SpCp	249	Aliya Diniz	2010	seniores

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 08:00. Às 08:15 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
08:20-08:40	BA	BB	BC	BD	BE	BF
08:40-09:00	BF	BA	BB	BC	BD	BE
09:00-09:20	BE	BF	BA	BB	BC	BD
09:20-09:40	BD	BE	B	BA	BB	BC
09:40-10:00	BC	BD	BE	BF	BA	BB
10:00-10:20	BB	BC	BD	BE	BF	BA

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 8 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	8º Turno
2 Maio 2026	8ª subdivisão
10:00 - 10:15 - 10:20 – 12:00 - 12:10	Seniores

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
BG	ACGB	250	Diana Peixoto	2001	Seniores
	ACGB	251	Margarida Santos	2009	Seniores
	ACGB	252	Leonor A.Santos	2010	Seniores
	ACGB	253	Maria Dias	2010	Seniores
	ACGB	254	Lara Veiga Silva	2008	Seniores
	ACGB	255	Luana Cerqueira	2010	Seniores
BH	ADA	256	Yara Ribeiro	2010	Seniores
	ADA	257	Leonor Ribeiro	2010	Seniores
	ADA	258	Cárin Lopes	2008	Seniores
	ADA	259	Raquel Silva	2006	Seniores
	ADA	260	Emma Palabra	2009	Seniores
	ADA	261	Isabelly Libório	2010	Seniores
BI	AGJD	262	Mariana Costa	2008	Seniores
	AGJD	263	Inês Santos	2010	Seniores
	AGJD	264	Maria Justo	2009	Seniores
	BFC	265	Erica Paiva	2010	Seniores
	BFC	266	Inês Martins	2009	Seniores
	BFC	267	Bruna Sousa	2010	Seniores
BJ	CGB CD	268	Maria Menezes	2010	Seniores
	CGB CD	269	Lara Gomes Silva	2010	Seniores
	CGB CD	270	Filipa Costa	2010	Seniores
	CGB CD	271	Mª Helena Sobral	2009	Seniores
	CGB CD	272	Mª. Madalena Oliveira	2009	Seniores
	CA4	273	Julia Costa	2010	Seniores
BK	CGOB	274	Matilde André	2006	Seniores
	CGOB	275	Avril Palma	2008	Seniores
	CBP2012	276	Isabel Lobo	2003	Seniores
	CBP2012	277	Maria Inês Ribeiro	2010	Seniores
	CBP2012	278	Raquel Gonçalves	2010	Seniores
	EGG	279	Mariana Lopes	2010	Seniores

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 10:00. Às 10:15 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S
10:20-10:40	BG	BH	BI	BJ	BK
10:40-11:00	BK	BG	BH	BI	BJ
11:00-11:20	BJ	BK	BG	BH	BI
11:20-11:40	BI	BJ	BK	BG	BH
11:40-12:00	BH	BI	BJ	BK	BG

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 9 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	9º Turno
2 Maio 2026	9ª subdivisão
13:20 - 13:35 - 13:40 – 15:40 - 19:30	Juniores

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
BL	ACM	280	Raphaelle Buttin	2012	Juniores
	ACM	281	Alice Alves	2012	Juniores
	ACM	282	Lara Costa	2012	Juniores
	ACM	283	Rafaela Gonçalves	2012	Juniores
	ACM	284	Matilde Taveira	2012	Juniores
BM	SpCp	292	Matilde Mendes	2012	Juniores
	SpCp	303	Diana Bento	2012	Juniores
	SpCp	305	Madalena Freitas	2012	Juniores
	SpCp	308	Nayara Barbosa	2012	Juniores
	SpCp	309	Laeticia Diogo	2012	Juniores
BN	SpCp	304	Maria Sampaio	2012	Juniores
	SpCp	300	Ana Rita Almeida	2012	Juniores
	SpCp	298	Leonor Amaral	2012	Juniores
	SpCp	290	Carlota Gonçalves	2012	Juniores
	SpCp	291	Rita Gonçalves	2012	Juniores
BO	SpCp	299	Ana Rocha	2011	Juniores
	SpCp	297	Vera Campos	2012	Juniores
	SpCp	301	Maria Figueiredo	2011	Juniores
	SpCp	293	Francisca Silva	2012	Juniores
	SpCp	288	Rita Soares	2012	Juniores
BP	SpCp	302	Carolina Sousa	2012	Juniores
	SpCp	306	Maria Santos	2012	Juniores
	SpCp	307	Catarina Almeida	2012	Juniores
	SpCp	289	Diana Leitão	2011	Juniores
	SpCp	294	Helena Mendes	2012	Juniores
BQ	SpCp	296	Lilou Aubert	2012	Juniores
	SpCp	295	Beatriz Barandas	2012	Juniores
	SpCp	285	Rita Pinto	2012	Juniores
	SpCp	286	Ana Costa	2011	Juniores
	SpCp	287	Maria Cruz	2011	Juniores

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 13:20. Às 13:35 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juizes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
13:40-14:00	BL	BM	BN	BO	BP	BQ
14:00-14:20	BQ	BL	BM	BN	BO	BP
14:20-14:40	BP	BQ	BL	BM	BN	BO
14:40-15:00	BO	BP	BQ	BL	BM	BN
15:00-15:20	BN	BO	BP	BQ	BL	BM
15:20-15:40	BM	BN	BO	BP	BQ	BL

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 10 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	10º Turno
2 Maio 2026	10ª subdivisão
15:20 - 15:35 - 15:40 – 17:40 - 19:30	Juniores

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
BR	ACGB	310	Beatriz Santos	2012	Juniores
	ACGB	311	Mª Francisca Santos	2012	Juniores
	ACGB	312	Mafalda Araújo	2012	Juniores
	ACGB	313	Ana Barros	2011	Juniores
	CA4	314	Sara Fernandes	2012	Juniores
	CA4	315	Jéssica Ramalho	2011	Juniores
BS	FCG	316	Eva Túlio	2012	Juniores
	FCG	317	Sofia Cardoso	2011	Juniores
	FCG	318	Carlota Queirós	2012	Juniores
	FCG	319	Leonor Pinto	2012	Juniores
BT	GCM	320	Catarina Moreira	2012	Juniores
	GCM	321	Filipa Malojo	2011	Juniores
	GCM	322	Maria Pereira	2012	Juniores
	GUI CGG	327	Maria Novais	2012	Juniores
	GUI CGG	328	Joana Cardoso	2012	Juniores
	GUI CGG	326	Constança Mendes	2012	Juniores
BU	GUI CGG	325	Beatriz Matos	2011	Juniores
	GUI CGG	329	Mafalda Lopes	2012	Juniores
	GUI CGG	474	Catarina Fonte	2011	Juniores
	GUI CGG	324	Margarida Pinto	2012	Juniores
	GUI CGG	323	Leonor Sousa	2011	Juniores
BV	CBP2012	330	Madalena Couto	2012	Juniores
	CBP2012	331	Maria Ribeiro	2011	Juniores
	CBP2012	332	Matilde Teles	2012	Juniores
	CBP2012	333	Matilde Ferreira	2011	Juniores
	CBP2012	334	Rafaela Sousa	2012	Juniores
BW	CBP2012	335	Carolina Figueira	2012	Juniores
	CBP2012	336	Mafalda Carvalho	2012	Juniores
	CBP2012	337	Mariana Teixeira	2012	Juniores
	CBP2012	338	Matilde Leal	2012	Juniores
	CBP2012	339	Rita Rios	2011	Juniores

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 15:20. Às 15:35 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
15:40-16:00	BR	BS	BT	BU	BV	BW
16:00-16:20	BW	BR	BS	BT	BU	BV
16:20-16:40	BV	BW	BR	BS	BT	BU
16:40-17:00	BU	BV	BW	BR	BS	BT
17:00-17:20	BT	BU	BV	BW	BR	BS
17:20-17:40	BS	BT	BU	BV	BW	BR

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 11 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	11º Turno
2 Maio 2026	11ª subdivisão
17:20 - 17:35 - 17:40 – 19:20 - 19:30	Juniores

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
BX	AGLou	340	Leonor Neves	2011	Juniores
	AGLou	341	Alice Jesus	2012	Juniores
	AGLou	342	Mariana Sousa	2012	Juniores
	AGLou	343	Margarida Sousa	2012	Juniores
	AGLou	344	Ana Barroso	2011	Juniores
	AGLou	345	Ana Vieira	2012	Juniores
BY	AGJD	346	Mafalda Lopes	2012	Juniores
	AGJD	347	Maria Albergaria	2012	Juniores
	AGJD	348	Joana Martins	2012	Juniores
	AGJD	349	Kyara Ramalho	2011	Juniores
	AGJD	350	Matilde Ferreira	2012	Juniores
	AGJD	351	Inês Alves	2012	Juniores
BZ	ADA	352	Beatriz Almeida	2012	Juniores
	ADA	353	Carolina Adão	2012	Juniores
	ADA	354	Beatriz Silva	2011	Juniores
CA	BFC	355	Maria Martins	2012	Juniores
	BFC	356	Matilde Barros	2011	Juniores
	BFC	357	Luana Ferreira	2011	Juniores
	BFC	358	Luisa Antunes	2012	Juniores
	BFC	359	Joana Kiesewetter	2012	Juniores
	BFC	360	Joana Mendes	2011	Juniores
CB	CDFP	361	Matilde Moreira	2011	Juniores
	CDFP	362	Francisca Silva	2011	Juniores
	CDFP	363	Helena Sousa	2012	Juniores
	CDFP	364	Nina Costa	2012	Juniores
	CDFP	365	Francisca	2011	Juniores
	CDFP	366	Teresa Fontes	2011	Juniores

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 17:20. Às 17:35 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S
17:40-18:00	BX	BY	BZ	CA	CB
18:00-18:20	CB	BX	BY	BZ	CA
18:20-18:40	CA	CB	BX	BY	BZ
18:40-19:00	BZ	CA	CB	BX	BY
19:00-19:20	BY	BZ	CA	CB	BX

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 12 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	12º Turno
3 Maio 2026	12ª subdivisão
08:40 - 08:55 - 09:00 – 10:40 - 18:10	Juvenis

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
DA	ACM	371	Beatriz Matos	2014	Juvenis
	ACM	373	Carolina Soares	2014	Juvenis
	ACM	374	Ana Leça	2014	Juvenis
	ACM	375	Guília Pizzino	2013	Juvenis
	ACM	376	Francisca Machado	2014	Juvenis
DB	ACM	368	Bárbara Ferraz	2013	Juvenis
	ACM	370	Maria Guimarães	2014	Juvenis
	ACM	372	Ana Almeida	2013	Juvenis
	ACM	378	Mariana Sousa	2013	Juvenis
DC	ACM	367	Leonor Silva	2013	Juvenis
	ACM	369	Raphaella Araújo	2013	Juvenis
	ACM	377	Beatriz Leite	2013	Juvenis
	ACM	379	Mariana Mendes	2013	Juvenis
DD	AGLou	380	Sofia Cunha	2014	Juvenis
	AGLou	381	Maria Sousa	2013	Juvenis
	AGLou	382	Matilde Leitão	2013	Juvenis
	AGLou	383	Rita Nogueira	2014	Juvenis
	AGLou	384	Clara Salgueiro	2014	Juvenis
DE	ACGB	385	Camila Rocha	2013	Juvenis
	ACGB	386	Rita Lamelas	2014	Juvenis
	ACGB	387	Luísa Rodrigues	2014	Juvenis
	ACGB	388	Safiya Hassani	2013	Juvenis
	ACGB	389	Beatriz Fernandes	2013	Juvenis
	ACGB	390	Luísa Haddad	2014	Juvenis

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 08:40. Às 08:55 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juizes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S
09:00-09:20	DA	DB	DC	DD	DE
09:20-09:40	DE	DA	DB	DC	DD
09:40-10:00	DD	DE	DA	DB	DC
10:00-10:20	DC	DD	DE	DA	DB
10:20-10:40	DB	DC	DD	DE	DA

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 13 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	13º Turno
3 Maio 2026	13ª subdivisão
10:20 - 10:35 - 10:40 – 12:40 - 18:10	Juvenis

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
DF	ADA	391	Larissa Sabag	2013	Juvenis
	ADA	392	Leonor Silva	2013	Juvenis
	ADA	393	Beatriz Caracitas	2013	Juvenis
	ADA	394	Marianna Silva	2013	Juvenis
	ADA	395	Leonor Carapichoso	2013	Juvenis
DG	AGJD	396	Margarida Ferreira	2013	Juvenis
	AGJD	397	Matilde Pereira	2013	Juvenis
	AGJD	398	Carine Paiva	2014	Juvenis
	AGJD	399	Gabriela Vieira	2014	Juvenis
DH	BFC	400	Carolina Couras	2014	Juvenis
	BFC	401	Rita	2014	Juvenis
	BFC	402	Clara Ferreira	2014	Juvenis
	BFC	403	Francisca Cotta	2013	Juvenis
	BFC	404	Teresa	2014	Juvenis
	BFC	405	Maria	2013	Juvenis
	BFC	406	Alice Brandão	2014	Juvenis
DI	CDFP	407	Sofia Damas	2014	Juvenis
	CDFP	408	Maria Nascimento	2013	Juvenis
	CDFP	409	Maria Sousa	2013	Juvenis
	CDFP	410	Matilde Zeller	2014	Juvenis
	CDFP	413	Lisa Ballu	2014	Juvenis
DJ	CDFP	411	Benedita Machado	2014	Juvenis
	CDFP	412	Constança Machado	2014	Juvenis
	CBP2012	414	Juliana Moreira	2013	Juvenis
	CBP2012	415	Leonor Rosendo	2014	Juvenis
DK	EGG	416	Camila Rodriguez	2014	Juvenis
	EGG	417	Núria Gonçalves	2013	Juvenis
	EGG	418	Benedita Santos	2014	Juvenis
	EGG	419	Matilde Araújo	2014	Juvenis
	EGG	420	Luanny Gomes	2014	Juvenis

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 10:20. Às 10:35 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
10:40-11:00	DF	DG	DH	DI	DJ	DK
11:00-11:20	DK	DF	DG	DH	DI	DJ
11:20-11:40	DJ	DK	DF	DG	DH	DI
11:40-12:00	DI	DJ	DK	DF	DG	DH
12:00-12:20	DH	DI	DJ	DK	DF	DG
12:20-12:40	DG	DH	DI	DJ	DK	DF

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 14 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	14º Turno
3 Maio 2026	14ª subdivisão
13:40 - 13:55 - 14:00 – 16:00 - 18:10	Juvenis

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
DL	CGB CD	421	Maria Simões	2013	Juvenis
	CGB CD	422	Francisca Ferraz	2014	Juvenis
	CGB CD	423	Valentina Cardoso	2014	Juvenis
	CGOB	424	Nicole Simões	2014	Juvenis
	CGOB	425	Rita Gaio	2014	Juvenis
	CGOB	426	Mariana Fernandes	2013	Juvenis
DM	GCM	427	Sofia Catarino	2014	Juvenis
	GCM	428	Leonor Oliveira	2014	Juvenis
	GCM	429	Sofia Paiva	2013	Juvenis
	GCM	430	Ana Barbosa	2013	Juvenis
	GCM	431	Francisca Amândio	2014	Juvenis
	GCM	432	Rita Pereira	2014	Juvenis
DN	GCM	433	Matilde Santos	2014	Juvenis
	GCM	434	Carolina Oliveira	2013	Juvenis
	GCM	435	Carolina Almeida	2013	Juvenis
	GCM	436	Alice Campos	2014	Juvenis
	GCM	437	Sara Silva	2014	Juvenis
	GCM	438	Joana Guimarães	2014	Juvenis
DO	GUI CGG	440	Leonor Pessoa	2013	Juvenis
	GUI CGG	450	Joana Afonso	2013	Juvenis
	GUI CGG	443	Mafalda Ribeiro	2013	Juvenis
	GUI CGG	447	Ana Figueiredo	2014	Juvenis
	GUI CGG	444	Lara Moura	2013	Juvenis
	GUI CGG	449	Francisca Pereira	2014	Juvenis
DP	GUI CGG	439	Maria Vaz	2013	Juvenis
	GUI CGG	481	Maria Luís Gomes	2014	Juvenis
	GUI CGG	441	Maria Margarida Gomes	2014	Juvenis
	GUI CGG	445	Mariana Pereira	2014	Juvenis
	GUI CGG	446	Leonor Pereira	2013	Juvenis
	GUI CGG	442	Francisca Martins	2013	Juvenis
	GUI CGG	448	Leonor Silva	2014	Juvenis
DQ	CA4	451	Joana Nunes	2013	Juvenis
	CA4	452	Leonor Silva	2014	Juvenis
	CA4	453	Carlota Coelho	2013	Juvenis
	CA4	454	Beatriz Lisboa	2013	Juvenis

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 13:40. Às 13:55 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
14:00-14:20	DL	DM	DN	DO	DP	DQ
14:20-14:40	DQ	DL	DM	DN	DO	DP
14:40-15:00	DP	DQ	DL	DM	DN	DO
15:00-15:20	DO	DP	DQ	DL	DM	DN
15:20-15:40	DN	DO	DP	DQ	DL	DM
15:40-16:00	DM	DN	DO	DP	DQ	DL

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.



Anexo 15 – Torneio de Abertura 2026 – GAF – Base	15º Turno
3 Maio 2026	15ª subdivisão
15:40 - 15:55 - 16:00 – 18:00 - 18:10	Juvenis

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Esc
DR	FCG	455	Maria Aleluia	2013	Juvenis
	FCG	456	Inês Pinto	2013	Juvenis
	FCG	457	Mariana Teixeira	2014	Juvenis
	FCG	458	Sofia Cartucho	2013	Juvenis
DS	FCG	459	Joana Xavier	2014	Juvenis
	FCG	460	Francisca Ferreira	2013	Juvenis
	FCG	461	Clara Almeida	2014	Juvenis
DT	SpCp	464	Amália Araújo	2014	Juvenis
	SpCp	477	Ily Castillo	2013	Juvenis
	SpCp	468	Maria Gonçalves	2013	Juvenis
	SpCp	470	Matilde Raíinha	2013	Juvenis
	SpCp	471	Maria Moreira	2014	Juvenis
DU	SpCp	480	Mallory Blanke	2014	Juvenis
	SpCp	481	Carolina Bastos	2013	Juvenis
	SpCp	475	Maria Alves	2013	Juvenis
	SpCp	476	Carolina Pereira	2014	Juvenis
	SpCp	478	Inês Cruz	2013	Juvenis
DV	SpCp	467	Beatriz Silva	2014	Juvenis
	SpCp	462	Erika Rodrigues	2013	Juvenis
	SpCp	469	Catarina Ribeiro	2014	Juvenis
	SpCp	465	Francisca Sousa	2014	Juvenis
	SpCp	479	Maria Santos	2014	Juvenis
DW	SpCp	463	Patrícia Tomé	2013	Juvenis
	SpCp	466	Mariana Pereira	2013	Juvenis
	SpCp	472	Mafalda Tenrinho	2013	Juvenis
	SpCp	473	Laura Santos	2014	Juvenis

Aquecimento

A zona de aquecimento geral abre às 15:40. Às 15:55 termina o período de aquecimento geral para se proceder à organização do desfile que segue directamente para os aparelhos.

Ordem Passagem nos Aparelhos – Competição

Após o desfile/rotação haverá um período de aquecimento no aparelho de 10', após o qual os juízes iniciam a avaliação.

	ST	PA	Pausa	T	S	Pausa
16:00-16:20	DR	DS	DT	DU	DV	DW
16:20-16:40	DW	DR	DS	DT	DU	DV
16:40-17:00	DV	DW	DR	DS	DT	DU
17:00-17:20	DU	DV	DW	DR	DS	DT
17:20-17:40	DT	DU	DV	DW	DR	DS
17:40-18:00	DS	DT	DU	DV	DW	DR

A ordem de passagem em cada um dos aparelhos respeitará a ordem estabelecida nos grupos em todos os aparelhos, podendo existir ajustamentos da ordem por conveniência logística, devidamente combinados com o juiz do aparelho.