

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



Nº Referência: 0003/2026	DATA: Amora, 7 de maio de 2026
DESTINATÁRIOS: Associados	
ASSUNTO: 5.º Encontro Territorial de Ginástica Rítmica 2026	

Exmos.(as). Senhores(as),

Vimos por este meio enviar alterações sobre as competições em epígrafe.

COMPETIÇÃO: 5.º Encontro Territorial GR 2025/2026 – Campeonato Territorial de Infantis AGDS, AGA e AGS 2026, 2.º Torneio de Grupos por Idade e 3.º Torneio Base

DATA: 23 de maio de 2026

LOCAL: Pavilhão Municipal da Torre da Marinha

(Rua Independente Futebol Clube Torrense 24, 2840-438 Arrentela)

CLUBES PARTICIPANTES:

ADA – Associação Desportiva Alvoreiros
CDP – Clube Desportivo Pinhalnovense
CDRV – Clube Desportivo e Recreativo "Os Vinhais"
CPSN – Clube do Pessoal da Siderurgia Nacional
CRDM – Clube Recreativo e Desportivo do Miratejo
CRF – Clube Recreativo do Feijó
CRP – Clube Recreativo Piedense
CSSPF – Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades
FTAAD – Fearless Tower Associação Artística e Desportiva
PFC – Palmelense Futebol Clube
SFUS – Sociedade Filarmónica União Samorense
SLA – Solar dos Leões de Almada
VCQ – Vitória Clube Quintinhas
VFC – Vitória Futebol Clube

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



PROGRAMA DA COMPETIÇÃO:

Sábado (23/05)	
12h30	Abertura do recinto ginastas
13h15	Reunião de juízes
13h30 – 13h55	Treino de pódio dos conjuntos infantis
14h00 – 15h00	CT Infantis AGDS, AGA e AGS - Conjuntos
15h00 – 15h05	Intervalo
15h05 – 15h45	CT Infantis AGDS, AGA e AGS - Individual
15h45 – 15h55	Intervalo
15h55 – 17h50	3.º Torneio Base
17h50 – 18h00	Intervalo
18h00 – 18h45	2.º Torneio de Grupos por Idade
18h50	Cerimónias protocolares

INFORMAÇÕES:

- Todas as músicas têm de dar entrada até **15 de maio**, via eletrónica, para **ct.gritmica@agds.pt**, em formato mp3, enviadas através de WeTransfer (wetransfer.com).
- As músicas têm de estar devidamente identificadas com o formato **nomedaginasta_ESCALÃO_aparelho_SiglaDoClube** (individual) ou **SiglaDoClube_ESCALÃO_aparelho** (conjuntos e grupos). Exemplos: **Nome Apelido_Juvenil_Arco_AAA** ou **AAA_Juniores_Maças** ou **AAA_GrupoA_Cordas**.
- Por segurança, os clubes devem trazer as músicas em formato físico (pen) nos dias da competição.
- As treinadoras terão de estar filiadas na presente época na FGP na função que desempenham na prova, e inscritas na competição, caso contrário a sua permanência no recinto de competição e aquecimento não será autorizada.
- Circulação no recinto de prova: apenas poderão circular na zona de aquecimento e competição: treinadoras credenciadas para a competição (não é permitido um número de

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



treinadores por clube, superior ao número de ginastas em competição), ginastas em prova; membros da Direção AGDS ou da organização de competição.

- Os delegados têm acesso exclusivamente ao espaço designado para tal.
- A entrada para a zona de aquecimento é feita 1h30 antes do início da competição.
- **Após o termino dos exercícios da ginasta, conjunto ou grupo, não é permitida a permanência na zona de aquecimento.**
- Cada grupo poderá começar até 15 minutos antes da hora prevista, exceto o primeiro período do dia. A informação será dada via grupo de treinadoras no WhatsApp.
- Todas as ginastas deverão estar presentes nas cerimónias protocolares.
- O sorteio da ordem de passagem foi público, sendo convidado um representante de cada clube participante. Foi assistido por representantes dos clubes CPSN, CRDM, CRF, CRP e CSSPF.
- Os resultados online estão disponíveis [AQUI](#).

TREINO DE PÓDIO DOS CONJUNTOS INFANTIS:

Conjunto/grupo	Treino de Pódio (praticável de competição)	
	<i>Início</i>	<i>Fim</i>
ADA	13h30	13h33
CSSPF 3	13h33	13h36
PFC	13h36	13h39
CSSPF 1	13h39	13h42
CRF	13h42	13h45
SFUS 1	13h45	13h48
CSSPF 2	13h48	13h51
SFUS 2	13h51	13h54

- Nos tempos não indicados apenas será permitida a utilização do praticável de aquecimento.

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

















Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP




ORDEM DE PASSAGEM:

CT Infantis AGDS, AGA e AGS - Conjuntos (14h00 – 15h00)

Rotation 1				Rotation 2			
1.	ADA	 ADA	<input type="text" value="1"/>	9.	ADA	 ADA	<input type="text" value="2"/>
2.	CSSPF 3	 CSSPF, 3	<input type="text" value="1"/>	10.	CSSPF 3	 CSSPF, 3	<input type="text" value="2"/>
3.	PFC	 PFC	<input type="text" value="1"/>	11.	PFC	 PFC	<input type="text" value="2"/>
4.	CSSPF 1	 CSSPF, 1	<input type="text" value="1"/>	12.	CSSPF 1	 CSSPF, 1	<input type="text" value="2"/>
5.	CRF	 CRF	<input type="text" value="1"/>	13.	CRF	 CRF	<input type="text" value="2"/>
6.	SFUS 1	 SFUS, 1	<input type="text" value="1"/>	14.	SFUS 1	 SFUS, 1	<input type="text" value="2"/>
7.	CSSPF 2	 CSSPF, 2	<input type="text" value="1"/>	15.	CSSPF 2	 CSSPF, 2	<input type="text" value="2"/>
8.	SFUS 2	 SFUS, 2	<input type="text" value="1"/>	16.	SFUS 2	 SFUS, 2	<input type="text" value="2"/>

CT Infantis AGDS, AGA e AGS - Individual (15h05 – 15h45)

Rotation 1

1.	FERNANDEZ	Naima	 ADA	2018	-	∩	9.	FILIPE	Liliana	 ADA	2018	-	∩
2.	COSTA	Margarida	 CSSPF, 3	2019	-	●	10.	MARQUES	Aurea	 CSSPF, 3	2019	-	●
3.	ALEKSANDROVA	Iuliana	 PFC	2018	-	○	11.	GOMES	Alice	 PFC	2017	-	●
4.	VINAGRE	Maria	 CSSPF, 1	2017	-	∩	12.	KRAVETS	Valeriia	 CSSPF, 1	2017	-	●
5.	RAMALHO	Alice	 CRF	2017	-	●	13.	DELGADO	Stephanie	 CRF	2017	-	∩
6.	NEVES	Margarida	 SFUS, 1	2019	-	∩	14.	SERRANO	Maria	 SFUS, 1	2017	-	●
7.	ANTUNES	Joana	 CSSPF, 2	2017	-	●	15.	CARVALHO	Inês	 CSSPF, 2	2018	-	●
8.	CARDOSO	Matilde	 SFUS, 2	2017	-	○	16.	BEIRÃO	Luísa	 SFUS, 2	2018	-	●

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



3.º Torneio Base (15h55 – 17h50)

1.	MORAIS	Joana		VFC	2016	-	<input type="checkbox"/>	24.	PARREIRA	Joana		PFC	2013	-	●
2.	KADOBNA	Eva		CPSN	2016	-	○	25.	MWENZE	Dádiva		CRP	2016	-	<input type="checkbox"/>
3.	NIZOVA	Polina		FTAAD	2015	-	<input type="checkbox"/>	26.	MALTA	Ariana		PFC	2011	-	●
4.	SILVA	Alina		CDP	2016	-	○	27.	MACIEL	Beatriz		VFC	2015	-	<input type="checkbox"/>
5.	ACCIOLI	Heloisa		PFC	2016	-	<input type="checkbox"/>	28.	KUPAVA	Iana		PFC	2014	-	●
6.	FERREIRA	Laura		CPSN	2016	-	○	29.	FERRÃO	Ana Rita		CPSN	2015	-	<input type="checkbox"/>
7.	MORGADO	Mª Clara		CRP	2015	-	<input type="checkbox"/>	30.	PEREIRA	Mariana		CPSN	2014	-	●
8.	LUZ	Luana		CDP	2015	-	○	31.	OXAMENDI	Ana		PFC	2016	-	<input type="checkbox"/>
9.	PEREIRA	Mª do Rosário		FTAAD	2017	-	<input type="checkbox"/>	32.	SUTKAVENTKO	Lada		PFC	2012	-	●
10.	SANTOS	Letícia		VFC	2014	-	∩	33.	CERQUEIRA	Dora		VFC	2015	-	<input type="checkbox"/>
11.	FALCOEIRAS	Margarida		CPSN	2016	-	<input type="checkbox"/>	34.	BISCAIA	Alice		PFC	2014	-	●
12.	BARROSO	Margarida		PFC	2014	-	∩	35.	DIAS	Beatriz		CRDM	2008	-	○
13.	INOCÊNCIO	Soraia		VFC	2015	-	<input type="checkbox"/>	36.	MARTINS	Mariana		PFC	2013	-	●
14.	RIBEIRO	Leonor		VFC	2014	-	∩	37.	MENEZES	Julia		PFC	2010	-	○
15.	TAVARES	Mª Clara		VCQ	2016	-	<input type="checkbox"/>	38.	MWENZE	Chelsea		CRP	2014	-	●
16.	VERDELHO	Carolina		PFC	2014	-	∩	39.	SOBRAL	Diana		CRP	2007	-	○
17.	VASCONCELOS	Clara		CRP	2016	-	<input type="checkbox"/>	40.	ALVES	Beatriz		CDRV	2012	-	●
18.	FALCOEIRAS	Beatriz		CPSN	2013	-	∩	41.	RAMOS	Maria		VCQ	2005	-	○
19.	MANUEL	Margarida		PFC	2015	-	<input type="checkbox"/>	42.	NUNES	Leonor		PFC	2012	-	●
20.	LAGE	Daniela		VFC	2014	-	∩	43.	JACINTO	Inês		CRP	2007	-	Ⓟ
21.	AMADOR	Leonor		CRP	2015	-	<input type="checkbox"/>	44.	PINGUINHAS	Lara		VCQ	2012	-	●
22.	SERRANO	Mariana		PFC	2014	-	●	45.	NOGUEIRA	Carolina		CRDM	2007	-	Ⓟ
23.	CARDOSO	Maria Clara		VFC	2015	-	<input type="checkbox"/>	46.	BRITO	Vera		CRP	1990	-	Ⓟ

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Fundada em 1988 - Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal

Medalha de Bons Serviços da FGP



2.º Torneio de Grupos por Idade (18h00 – 18h45)

1.		CRF, 2	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
2.		CSSPF, 1	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
3.		SLA, 1	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
4.		CRF, 1	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
5.		SLA, 2	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
6.		CSSPF, 2	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
7.		SLA, 3	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
8.		CDRV	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
9.		CRF, 3	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
10.		CPSN	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
11.		CRF, 4	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				
12.		CRP	<table border="1"><tr><td>1</td><td>1</td></tr></table>	1	1
1	1				



Paulo Pinto
(Presidente da Direção)