

TREINO / TRAINING SESSION

24/04/2026

6ª feira / Friday

Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos



GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA (WAG)



10h00-12h30				
Sessão de Treino 1 / Schedule 1				
Horas/Time	Saltos/Vault	Paralelas Uneven Bars	Trave/Beam	*Solo/Floor
10h00-10h30	*Aquecimento Geral/General Warm-up			
10h30-11h00	Revolry (6)	Gympies (2) Ewo (2) JGC (2)	JGC (6)	RSA (5)
11h00-11h30	RSA (5)	Revolry (6)	Gympies (2) Ewo (2) JGC (2)	JGC (6)
11h30-12h00	JGC (6)	RSA (5)	Revolry (6)	Gympies (2) Ewo (2) JGC (2)
12h00-12h30	Gympies (2) Ewo (2) JGC (2)	JGC (6)	RSA (5)	Revolry (6)

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com os ginastas masculinos / The Warm-Up and Floor period are shared with MAG gymnasts

14h00-16h00				
Sessão de Treino 2 / Schedule 2				
Horas/Time	Saltos/Vault	Paralelas Uneven Bars	Trave/Beam	*Solo/Floor
14h00-14h20	*Aquecimento Geral/General Warm-up (20')			
14h20-14h45	SpCP (4)	AGS (2) Charleroi (3)	LUX (4)	CGG (6)
14h45-15h10	CGG (6)	SpCP (4)	AGS (2) Charleroi (3)	LUX (4)
15h10-15h35	LUX (4)	CGG (6)	SpCP (4)	AGS (2) Charleroi (3)
15h35-16h00	AGS (2) Charleroi (3)	LUX (4)	CGG (6)	SpCP (4)

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com os ginastas masculinos / The Warm-Up and Floor period are shared with MAG gymnasts

12h30-14h00				
Treino Livre / Free Training				
Horas/Time	Saltos/Vault	Paralelas Uneven Bars	Trave/Beam	*Solo/Floor
12h30 14h20	Treino Livre / Free Training			

16h00-18h00				
Sessão de Treino 3 / Schedule 3				
Horas/Time	Saltos/Vault	Paralelas Uneven Bars	Trave/Beam	*Solo/Floor
16h00-16h20	*Aquecimento Geral/General Warm-up (20')			
16h20-16h45	Merignac (7)	GCP (3) CGG (4)	Covadonga (3) AGL (3)	GCM (2) VDA (1) CBP2012 (2)
16h45-17h10	GCM (2) VDA (1) CBP2012 (2)	Merignac (7)	GCP (3) CGG (4)	Covadonga (3) AGL (3)
17h10-17h35	Covadonga (3) AGL (3)	GCM (2) VDA (1) CBP2012 (2)	Merignac (7)	GCP (3) CGG (4)
17h35-18h00	GCP (3) CGG (4)	Covadonga (3) AGL (3)	GCM (2) VDA (1) CBP2012 (2)	Merignac (7)

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com os ginastas masculinos / The Warm-Up and Floor period are shared with MAG gymnasts



18h00-20h00				
Sessão de Treino 4 / Schedule 4				
Horas/Time	Saltos/Vault	Paralelas Uneven Bars	Trave/Beam	*Solo/Floor
18h00-18h20	*Aquecimento Geral/General Warm-up (20')			
18h20-18h45	FfG (6)	BEL (3) CGOB (1) SpCP (2)	SpCP (3) POR (3)	GCP (7)
18h45-19h10	GCP (7)	FfG (6)	BEL (3) CGOB (1) SpCP (2)	SpCP (3) POR (3)
19h10-19h35	SpCP (3) POR (3)	GCP (7)	FfG (6)	BEL (3) CGOB (1) SpCP (2)
19h35-20h00	BEL (3) CGOB (1) SpCP (2)	SpCP (3) POR (3)	GCP (7)	FfG (6)

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com os ginastas masculinos / The Warm-Up and Floor period are shared with MAG gymnasts

TREINO / TRAINING SESSION
24/04/2026
6ª feira / Friday

Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos



GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA (MAG)



10h00-12h30 Sessão de Treino 1 / Schedule 1						
Horas/Time	Solo/Floor	Cavalo Arções/ Pommel Horse	Argolas/Rings	Saltos/Vault	Paralelas/Paralels	Barra/High bar
10h00 12h30	*Aquecimento Geral/General Warm-up (20')					
			Fed. Valenciana (7)			
	Free rotation					

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com as ginastas femininas / The Warm-Up and Floor period are shared with WAG gymnasts

14h00-16h00 Sessão de Treino 2 / Schedule 2						
Horas/Time	Solo/Floor	Cavalo Arções/ Pommel Horse	Argolas/Rings	Saltos/Vault	Paralelas/Paralels	Barra/High bar
14h00 16h00	*Aquecimento Geral/General Warm-up (20')					
	CGG (2)	LUX (1)	Wiltz (2)			
	Free rotation					

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com as ginastas femininas / The Warm-Up and Floor period are shared with WAG gymnasts

12h30-14h20 Treino Livre / Free Training						
Horas/Time	Solo/Floor	Cavalo Arções/ Pommel Horse	Argolas/Rings	Saltos/Vault	Paralelas/Paralels	Barra/High bar
12h30 14h20	Treino Livre / Free Training					

16h00-18h00 Sessão de Treino 3 / Schedule 3						
Horas/Time	Solo/Floor	Cavalo Arções/ Pommel Horse	Argolas/Rings	Saltos/Vault	Paralelas/Paralels	Barra/High bar
16h00 18h00	*Aquecimento Geral/General Warm-up (20')					
	POR (3)	CGA (6)	GCM (1)	AGS (1) GCP (3)	LGC (2)	
	Free rotation					

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com as ginastas femininas / The Warm-Up and Floor period are shared with WAG gymnasts



18h00-20h00 Sessão de Treino 4 / Schedule 4						
Horas/Time	Solo/Floor	Cavalo Arções/ Pommel Horse	Argolas/Rings	Saltos/Vault	Paralelas/Paralels	Barra/High bar
18h00 20h00	*Aquecimento Geral/General Warm-up (20')					
	Waterland (11)	SpCP (10)	Majadahonda (8)			
	Free rotation					

* O tempo de Aquecimento Geral e de Solo será em conjunto com as ginastas femininas / The Warm-Up and Floor period are shared with WAG gymnasts