



# GINÁSTICA

---

# ANO DESPORTIVO 2017/2018

**LOCAL**  
**FACULDADE de DESPORTO**

**CONTACTOS**  
**96 34 80 798**

**HORÁRIO DE ATENDIMENTO**  
**17:00 às 21:00**  
**sportginastica@gmail.com**

**WWW.GYMSPORT.ORG**  
**www.facebook.com/sportelubdoportoginastica**



## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO

Época Desportiva 2017 / 2018

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real

Site: [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

## APRESENTAÇÃO

Ao iniciar este novo ano desportivo, saudamos todos os nossos atletas, treinadores, pais e encarregados de educação dos atletas, assim como os demais colaboradores, garantindo-lhes que continuaremos a fazer tudo para que possam sentir-se bem nesta nossa "família da ginástica" do Sport Club do Porto.

Lutaremos sempre no sentido de proporcionar aos ginastas do nosso clube, desde os minis aos ginastas de alto rendimento desportivo, as melhores condições de aprendizagem e treino para conseguirem alcançar, num ambiente de saudável convívio, competências gimnicas e resultados desportivos de excelência.

Destacamos alguns resultados desportivos, em representação do clube e de Portugal, referentes ao ano desportivo gimnico anterior (2016 / 2017).

### GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA (GAF)

- Participação da ginasta Filipa Martins nos JO Rio de Janeiro 2016
- Participação de ginastas nos CE e CM e em diversas competições internacionais (GymSport, FOJE e Universíadas)
- Campeãs nacionais por equipas em todos os escalões (Iniciadas, juvenis, juniores e seniores)
- Campeãs nacionais geral individual e por aparelhos (diversas ginastas em diversos escalões)
- 7 ginastas na Seleção Nacional



### GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA (GAM)

- Participação de ginastas nos CE e CM e em diversas competições internacionais (GymSport, Torneio Guimarães e Universíadas)
- Campeões nacionais por equipas em Iniciados e juvenis.
- Campeões nacionais geral individual e por aparelhos (diversos ginastas em diversos escalões)
- 5 ginastas na Seleção Nacional



### GINÁSTICA ACROBÁTICA (ACRO)

**Campeões Distritais** em Grupos Femininos Juniores 1ª Divisão

#### Liga Norte

- 1º lugar em Grupos Femininos Juniores
- 2º lugar em Grupos Femininos Juvenis
- 4º lugar em Grupos Femininos Iniciados
- 2º lugar em Pares Femininos Iniciados

#### Copa Galiza

- 2º lugar em Grupos Femininos Juniores
- Finalistas em Pares Femininos Iniciados





## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO

### Época Desportiva 2017 / 2018

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real

Site: [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

## REGULAMENTO GERAL

- 1) Só são permitidas inscrições/revalidações nas classes de ginástica AOS SÓCIOS DO SPORT CLUB DO PORTO.
- 2) O ano desportivo de ginástica para as várias classes inicia-se em Setembro e termina em Julho
- 3) A inscrição/revalidação no clube de familiares (irmão/irmã) beneficia de um desconto especial de 5%, não acumulável com o desconto trimestral ou anual relativo ao pagamento das mensalidades.
- 4) Todos os horários de treino poderão ser sujeitos a alterações.
- 5) A formação de classes de ginástica só será possível desde que se verifique a existência de um número mínimo de inscrições, estabelecido pela Secção de Ginástica.
- 6) Para todos os praticantes de ginástica, é obrigatória a entrega do respetivo “atestado médico” ou “termo de responsabilidade”, no ato da inscrição/revalidação.  
Os praticantes que participem em competições com 11 anos ou mais (ginástica artística masculina, ginástica artística feminina, ginástica acrobática) têm de realizar “exame médico desportivo”.  
Os ginastas de Alto Rendimento têm que realizar obrigatoriamente “exame médico desportivo” no Centro de Medicina
- 7) O seguro desportivo é obrigatório (artigo 2.º do decreto lei 10/2009) e deverá ser regularizado no ato da inscrição/revalidação.
- 8) A frequência das aulas e dos treinos **só é permitida mediante a regularização dos pagamentos das mensalidades e quotizações do mês corrente e/ou atrasadas.**
- 9) A Secção de Ginástica não se responsabiliza por qualquer dano ou furto de objetos ou valores durante o período de funcionamento das aulas e treinos.
- 10) É reservado o direito de admissão e frequência.
- 11) Todas as situações não contempladas neste regulamento geral deverão ser tratadas no balcão de atendimento situado na bancada do ginásio da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com a Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real.



## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO

Época Desportiva 2017 / 2018

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real

Site: [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

# HORÁRIOS

FACULDADE DE DESPORTO (U.P.) - Rua Dr. Plácido Costa – PORTO || 963 480 798

N.º	Classe de Ginástica	Idade	Dias	Horas	Professor/a
<b>FORMAÇÃO</b>					
1	BabyGym	2 – 3 anos	3ª e 5ª	18h às 18h45	Raquel Rocha
2	Minis	3 – 5anos	3ª e 5ª	18h45 às 19h45	Raquel Rocha
3	Formação Geral Mista	5 – 7 anos	3ª e 5ª	18h às 19h30	Rita Araújo / Joana Delgado
4	Iniciação Acrobática	≥ 8 anos	3ª e 5ª	18h30 às 20h30	Joana Fernandes
5	Iniciação à GAF1	≥ 8 anos	4ª e 6ª	17h30-19h ou 19h-20h30	Maria Baltar
6	Iniciação à GAF 2	≥ 8 anos	Sáb.	10h30 às 12h	Maria Baltar
7	Ginástica para Todos	≥ 16 anos	3ª 5ª e 6ª	19h30/21h30	Joel Mota
8	Triking	≥ 16 anos	2ª e 4ª	21h às 23h	Eduardo Magalhães
<b>PRÉ - COMPETIÇÃO</b>					
9	G A F 1 <sup>(1)</sup>	5 – 7 anos	2ª, 4ª e 6ª	2ª e 6ª 18h30 às 20h30 4ª 18h *as 20h	Ana Luís Dias / Rute Melo
10	G A F 2 <sup>(1)</sup>	6 – 9 anos	2ª, 3ª, 5ª	18h às 20h	Ana Filipa Carrapatoso
11	G A M <sup>(1)</sup>	6 – 8 anos	2ª, 5ª Sáb	17h30 às 19h30 10h às 12h	Luís Barroca
12	A C R O <sup>(1)</sup>	≥ 8 anos	2ª, 4ª e 6ª	18h30 às 20h30	Joana Fernandes
* <sup>(1)</sup> A entrada nesta Classe está sujeita a testes de habilidades gímnicas					
<b>COMPETIÇÃO</b>					
13	G A F Base – Nível 1	≥ 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	17h30-19h ou 19h-20h30	Raquel Rocha
14	G A F Base – Nível 2 <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª 3ª 5ª e 6ª	18h às 20h30	Ana Costa/Alexandra Teixeira
15	G A F Base – Nível 3 <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª, 3ª, 4ª e 6ª	18h às 20h30	Inês Cortez
16	G A F Iª Divisão Infantis/Iniciadas <sup>(1)</sup>	≥ 9 anos	2ª a 6ª sáb.	17h30 às 20h30 10h às 13h	Mariana Remelgado
17	G A F Iª Divião Inic, Juv, Jun, Sen <sup>(1)</sup>	≥ 11 anos	2ª a 6ª sáb.	17h às 20h30 10h às 13h	Cristina Gomes / Susana Coutada / Lúcia Oliveira
18	G A M - Base Inic, Juv, Jun, Sen	≥ 10 anos	2ª, 3ª, 5ª e 6ª	18h30 às 20h30	Luís Barroca/ Joel Rei
19	G A M Iª Divisão Inic, Juv, Jun, Sen <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª a 6ª sáb.	17h30 às 21h 10h às 13h	Manuel Campos / Pedro Monteiro / Diogo Romero
20	A C R O COMPETIÇÃO <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª a 6ª sáb.	17h30h às 20h30 10h às 13h	Filipe Norton / Mariana Domingues

\*<sup>(1)</sup> A entrada nesta Classe está sujeita a testes de habilidades gímnicas

G A F Iª - Ginástica Artística Feminina, 1ª Divisão  
G A M Iª - Ginástica Artística Masculina, 1ª Divisão  
A C R O - Ginástica Acrobática

G A F B a s e - Ginástica Artística Feminina Base  
G A M B a s e - Ginástica Artística Masculina Base



## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO

Época Desportiva 2017 / 2018

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côte-Real

Site: [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](http://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

## INSCRIÇÕES / REVALIDAÇÕES

No ato da sua inscrição/revalidação (anual), o encarregado de educação/praticantes devem:

- 1) Preencher (on-line ou presencial) o formulário com os dados necessários para o preenchimento dos documentos para a inscrição (ficha de filiação/refiliação da Federação de Ginástica de Portugal, proposta de sócio para os novos alunos e outros documentos) Todos os documentos devem ser assinados posteriormente pelo encarregado de educação do/a ginasta.
- 2) Entregar o atestado médico ou termo de responsabilidade do encarregado de educação, para os praticantes de classes não competitivas e todos os ginastas com menos de 10 anos; exame médico desportivo para os praticantes das classes de competição.

*Notas: 1. Os atestados médicos e os termos de responsabilidade só são válidos para o ano desportivo em que são emitidos.*

*2. Os exames médico desportivos têm a validade de 12 meses.*

- 3) Para inscrição como sócio no SPORT CLUB DO PORTO:

- No caso dos praticantes com menos de 18 anos de idade, o responsável/encarregado de educação é que será sócio e os ginastas estão isentos. Necessitam dos seguintes documentos:

- a) uma fotografia tipo passe do encarregado de educação, para o cartão de sócio do clube (OBRIGATÓRIO PARA RECEBER O CARTÃO), número do cartão de cidadão e número contribuinte do encarregado de educação
- b) Cedência dos dados constantes no cartão de cidadão/cédula pessoal e número de contribuinte do atleta

- No caso dos praticantes com mais de 18anos de idade, necessitam de uma fotografia tipo passe para o cartão de sócio do clube (OBRIGATÓRIO PARA RECEBER O CARTÃO), cedência dos dados constantes do cartão de cidadão e número contribuinte.

## Protocolo



## Apoios:





## NORMAS DOS PAGAMENTOS

- 1) Os praticantes podem optar pelas seguintes modalidades de pagamento das mensalidades de ginástica:
- mensal;
  - trimestral;
  - anual.

Os pagamentos podem ser efetuados no balcão situado na bancada do ginásio ou por transferência bancária para o NIB

PT50 0033 0000 4525 1429 5520 5

- 2) No caso do pagamento ser feito por transferência bancária, **é obrigatório** enviar o comprovativo para o email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com), sem o qual não poderá ser passado o respetivo recibo. Os recibos serão enviados automaticamente por email.  
**NA TRANSFERÊNCIA DEVE CONSTAR O NOME DO GINASTA E O MÊS A QUE SE REFERE O PAGAMENTO**
- 3) Nos pagamentos trimestral e anual **não estão incluídos os meses de setembro e de julho.**
- 4) Na opção de pagamento mensal, o praticante deverá liquidar, **no 2.º e no 3.º mês, o mês em curso e o último mês do respetivo ano desportivo.**
- 5) Na opção de pagamento trimestral, o praticante deverá pagar **o último mês do respetivo ano desportivo, na altura da liquidação do 2.º trimestre.**
- 6) O pagamento do último mês do ano **NÃO É REEMBOLSÁVEL**, independentemente da frequência ou não durante esse mês.
- 7) Os praticantes que optarem pelo pagamento trimestral ou anual beneficiarão de um desconto.
- 8) O pagamento das mensalidades deve ser efetuado, **IMPRETERIVELMENTE ATÉ AO 8º DIA ÚTIL DE CADA MÊS.** O praticante terá um cartão que deverá ser carimbado aquando do pagamento do respetivo mês e deverá apresentá-lo ao treinador **ATÉ À DATA LIMITE DE PAGAMENTO MENSAL.**
- 9) **NÃO SERÁ PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NAS AULAS** após o prazo estipulado no ponto anterior.
- 10) Os pagamentos das mensalidades devem ser regularizados **NA ÍNTEGRA INDEPENDENTEMENTE DA FREQUÊNCIA OU NÃO DA TOTALIDADE DAS AULAS.**
- 11) Todos os ginastas devem efetuar o pagamento das inscrições em competições **nos meses assinalados no respetivo cartão de cada ginasta. APENAS OS GINASTAS INTEGRADOS NAS SELEÇÕES NACIONAIS são dispensados desse pagamento.**
- 12) Todas as situações não contempladas neste regulamento geral deverão ser tratadas com a Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real.



## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO

Época Desportiva 2017 / 2018

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real

Site [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)



### CONTACTOS

Alda Côrte-Real **963 480 798**

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

[www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

[www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)