

CAMPEONATO BRASILEIRO LOTERIAS CAIXA GINÁSTICA ARTÍSTICA 2022
CATEGORIA ADULTA
LAURO DE FREITAS – BA

Programação Geral

Dia	Horário	Atividade	Modalidade
08/08 Segunda-feira	20h00min	Congresso técnico: https://cbginastica-br.zoom.us/j/92748505475?pwd=amN0Q25obmRqT3g5a2RBZWVBRVArZz09	GAF e GAM
09/08 Terça-feira	08h00min – 10h00min	Treinamento Escalonado – 1ª subdivisão	GAF
	10h40min – 11h50min	Treinamento Escalonado – 2ª subdivisão	GAF
	18h00min – 19h10min	Treinamento Escalonado – 1ª subdivisão	GAF
	19h30min – 21h30min	Treinamento Escalonado – 2ª subdivisão	GAF
	08h00min – 10h40min	Treinamento Escalonado – 1ª & 2ª subdivisão	GAM
	18h00min – 19h30min	Treinamento Escalonado – 1ª & 2ª subdivisão	GAM
10/08 Quarta-feira	08h00min – 10h00min	Treinamento de Pódio – 1ª subdivisão	GAF
	10h20min – 11h30min	Treinamento de Escalonado – 2ª subdivisão	GAF
	18h20min – 20h20min	Treinamento Pódio – 2ª subdivisão	GAF
	20h20min – 21h30min	Treinamento Escalonado – 1ª subdivisão	GAF
	08h00min – 10h20min	Treinamento de Pódio – 1ª subdivisão	GAM
	10h20min – 11h30min	Treinamento Livre – 2ª subdivisão	GAM
	18h20min – 20h40min	Treinamento de Pódio – 2ª subdivisão	GAM
	20h40min – 21h40min	Treinamento Livre – 1ª subdivisão	GAM
11/08 Quinta-feira	17h50min – 18h10min	ABERTURA	GAF e GAM
	08h00min – 11h25min	Competição – 1ª subdivisão	GAF
	07h50min – 11h50min	Competição – 1ª subdivisão	GAM
	17h10min – 20h35min	Competição – 2ª subdivisão	GAF
12/08 Sexta-feira	17h00min – 21h50min	Competição – 2ª subdivisão	GAM
	09h00min – 11h00min	Treinamento escalonado – 1ª subdivisão	GAF
	19h00min – 21h00min	Treinamento escalonado – 2ª subdivisão	GAF
	09h00min – 11h20min	Treinamento Livre – 1ª subdivisão	GAM
13/08 Sábado	19h00min – 21h20min	Treinamento Livre – 2ª subdivisão	GAM
	08h00min – 11h25min	Competição – 1ª subdivisão	GAF
	07h50min – 11h50min	Competição – 1ª subdivisão	GAM
	17h10min – 20h35min	Competição – 2ª subdivisão	GAF
14/08 Domingo	17h00min – 21h50min	Competição – 2ª subdivisão	GAM
	13h00min – 14h00min	Cerimonia de Premiação	GAF & GAM

RELAÇÃO DE PARTICIPANTES ADULTO - GAF

Clube	Nome		DN
ADIEE	BARBARA BECKHAUSER WIGGERS		16/08/2005
ADIEE	MARIA CLARA BRAGA		06/08/2007
ADIEE	MARIA EDUARDA RIBEIRO		12/09/2009
ADIEE	MARIA FERNANDA SOARES DE		21/03/2007
AGAJO/SC	MAYARA SIMIANO		25/02/1999
CCRN/SP	SOPHIA WEISBERG		11/12/2009
CEGIN/PR	ALANA LUISA ROSA DE OLIVEIRA		08/06/2007
CEGIN/PR	CAROLYNE MERCER WINCHE PEDRO		06/07/2000
CEGIN/PR	GIOVANA DE OLIVEIRA MARTINS		03/02/2009
CEGIN/PR	JOSIANY CALIXTO DA SILVA		01/08/2007
CEGIN/PR	JULIA DAS NEVES BOTECA SOARES		23/08/2005
CEGIN/PR	LAURA CECILIA DE SOUZA KREUSCH		07/08/2009
CRF/RJ	GABRIELA BOUCAS VIEIRA	Extra	14/04/2009
CRF/RJ	HELLEN VITORIA CARVALHO		02/06/2008
CRF/RJ	JULIA PEREIRA COUTINHO	Extra	22/11/2009
CRF/RJ	LARISSA KELLY DE OLIVEIRA	Extra	23/04/2009
CRF/RJ	MARIA EDUARDA MONTESINO PINTO	Extra	02/03/2009
CRF/RJ	MARIA HELOISA CARVALHO MORENO		04/03/2008
CRF/RJ	FLAVIA LOPES SARAIVA		30/09/1999
CRF/RJ	LORRANE DOS SANTOS OLIVEIRA		13/04/1998
CRF/RJ	LUISA GOMES MAIA		10/10/2006
CRF/RJ	REBECA RODRIGUES DE ANDRADE		08/05/1999
ECP/SP	BEATRIZ FERREIRA LIMA		19/07/2002
ECP/SP	CHRISTAL SILVA E BEZERRA		21/08/2004
ECP/SP	GABRIELA RODRIGUES BARBOSA		08/12/2007
ECP/SP	LUIZA TRAUTWEIN DE OLIVEIRA		19/06/2002
ECP/SP	SOPHIA CORREA FERNANDES		27/09/2008
ECP/SP	THAIS FIDELIS DOS SANTOS		23/07/2001
OSASCO/SP	BEATRIZ BENEDETTI DA SILVA		23/09/2003
OSASCO/SP	GLEYCE LINO RODRIGUES		02/11/1996
FFC/RJ	BEATRIZ SIMAO DOS SANTOS		22/01/2002
FFC/RJ	BIANCA SILVA TAVARES		22/01/2003
FFC/RJ	INGRID BARBOSA RIBEIRO		09/09/2006
FFC/RJ	MARCELA HILARIO MEIRELES		03/03/2005
FFC/RJ	MARIA RITA SIMAO DOS SANTOS		24/10/2005
FFC/RJ	YASMIM BARBOSA RIBEIRO		08/03/2004
IGAP/PR	JADY CAROLINE ORENGA CORREA		12/08/2004
GNU/RS	JULIA FRACASSO FRAGA VAZQUEZ	Extra	01/06/2009
GNU/RS	MILLENY ESTEVES DE SOUZA	Extra	12/08/1999
GNU/RS	ANDREZA HELOISA LIMA DE LIMA		22/05/2007
GNU/RS	CLARA MEDINA STECCA		10/06/2008
GNU/RS	LUIZA DE SOUZA ABEL		01/12/2008
GNU/RS	MARIA EDUARDA FERREIRA		14/10/2009
GNU/RS	NATHALIA BORGES OLING		05/09/2008
GNU/RS	RAFAELA SEVERO OLIVA		03/07/2004
JURERÊ/SC	ANANDA SHIACHTICAS MELLO SILVA		20/04/2007
JURERÊ/SC	BIANCA DO NASCIMENTO BARBOSA		31/01/2008
JURERÊ/SC	GIOVANNA DE ANDRADE BRETAS		18/06/2008
JURERÊ/SC	ISABEL CASTRO FERREIRA		22/01/2006
JURERÊ/SC	VITORIA DUARTE DARRIAGA DIAS		21/04/2007
MTC/MG	ANA CAROLINA DOS REIS JAMIL		20/05/2008
MTC/MG	CAMILA SIQUEIRA ALMEIDA		04/11/2004
MTC/MG	MIRELLA LOPES DOS SANTOS		05/06/2006
SESI/SP	AMANDA PAULINO DE LIMA		16/02/2001
SESI/SP	CAMILLE GIOVANINI FONSECA		05/08/2005

GRUPOS

1	CRF (6)
2	CEGIN (6)
3	GNU (6)
4	CRF (4) EXTRA
5	ECP (6)
6	ADIEE (4) OSASCO (2)
7	MTC (3) GNU EXTRA (2)
8	JURERÊ (5) IGAP (1)
9	AGAJÓ (1) CCRN (1) SESI (2)
10	FFC (6)

TERÇA - 09/08/2022 - TREINAMENTO ESCALONADO

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 1 Adulto				
00:20		08:00	08:20	Aquecimento geral				
00:20	Rot 1	08:20	08:40	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:20	Rot 2	08:40	09:00	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:20	Rot 3	09:00	09:20	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:20	Rot 4	09:20	09:40	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:20	Rot 5	09:40	10:00	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 2 Adulto				
00:20		10:40	11:00	Aquecimento geral				
00:10	Rot 1	11:00	11:10	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)
00:10	Rot 2	11:10	11:20	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF
00:10	Rot 3	11:20	11:30	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)
00:10	Rot 4	11:30	11:40	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP
00:10	Rot 5	11:40	11:50	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 1 Adulto				
00:20		18:00	18:20	Aquecimento geral				
00:10	Rot 1	18:20	18:30	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:10	Rot 2	18:30	18:40	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:10	Rot 3	18:40	18:50	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:10	Rot 4	18:50	19:00	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:10	Rot 5	19:00	19:10	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
Tempo Total: 1h10m				SUB 2 Adulto				
00:20		19:30	19:50	Aquecimento geral				
00:20	Rot 1	19:50	20:10	CEGIN	ECP	MTC + GNU (EX)	CRF	CRF (EX)
00:20	Rot 2	20:10	20:30	CRF (EX)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (EX)	CRF

00:20	Rot 3	20:30	20:50	CRF	CRF (EX)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (EX)
00:20	Rot 4	20:50	21:10	MTC + GNU (EX)	CRF	CRF EX	CEGIN	ECP
00:20	Rot 5	21:10	21:30	ECP	MTC + GNU (EX)	CRF	CRF EX	CEGIN

QUARTA - 10/08/2022 - TREINAMENTO PÓDIO & ESCALONADO

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 1 Adulto - Pódio				
00:20		08:00	08:20	Aquecimento geral				
00:20	Rot 1	08:20	08:40	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:20	Rot 2	08:40	09:00	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:20	Rot 3	09:00	09:20	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:20	Rot 4	09:20	09:40	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:20	Rot 5	09:40	10:00	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 2 Adulto - Escalonado				
00:20		10:20	10:40	Aquecimento geral				
00:10	Rot 1	10:40	10:50	CEGIN	ECP	MTC + GNU EX	CRF	CRF EX
00:10	Rot 2	10:50	11:00	CRF EX	CEGIN	ECP	MTC + GNU EX	CRF
00:10	Rot 3	11:00	11:10	CRF	CRF EX	CEGIN	ECP	MTC + GNU EX
00:10	Rot 4	11:10	11:20	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF EX	CEGIN	ECP
00:10	Rot 5	11:20	11:30	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF EX	CEGIN

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 2 Adulto - Pódio				
00:20		18:20	18:40	Aquecimento geral				
00:20	Rot 1	18:40	19:00	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)
00:20	Rot 2	19:00	19:20	CRF EX	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF
00:20	Rot 3	19:20	19:40	CRF	CRF EX	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)
00:20	Rot 4	19:40	20:00	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF EX	CEGIN	ECP
00:20	Rot 5	20:00	20:20	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF EX	CEGIN

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 1 Adulto - Escalonado				
00:20		20:20	20:40	Aquecimento geral				
00:10	Rot 1	20:40	20:50	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:10	Rot 2	20:50	21:00	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:10	Rot 3	21:00	21:10	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:10	Rot 4	21:10	21:20	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:10	Rot 5	21:20	21:30	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP

QUINTA - 11/08/2022 - COMPETIÇÃO

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 1 Adulto				
00:20		08:00	08:20	Aquecimento geral				
				AQUECIMENTO NOS APARELHOS				
00:10	Rot 1	08:20	08:30	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:10	Rot 2	08:30	08:40	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:10	Rot 3	08:40	08:50	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:10	Rot 4	08:50	09:00	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP
00:10	Rot 5	09:00	09:10	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:10	CONCENTRAÇÃO E DESFILE			COMPETIÇÃO				
00:25	Rot 1	09:20	09:45	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:25	Rot 2	09:45	10:10	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:25	Rot 3	10:10	10:35	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:25	Rot 4	10:35	11:00	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:25	Rot 5	11:00	11:25	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 2 Adulto				
00:20		17:10	17:30	Aquecimento geral				
				AQUECIMENTO NOS APARELHOS				
00:10	Rot 1	17:30	17:40	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF
00:10	Rot 2	17:40	17:50	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)
00:10	Rot 3	17:50	18:00	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP
00:10	Rot 4	18:00	18:10	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN
00:10	Rot 5	18:10	18:20	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)
00:10	Concentração e desfile			COMPETIÇÃO				
00:25	Rot 1	18:30	18:55	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)
00:25	Rot 2	18:55	19:20	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF
00:25	Rot 3	19:20	19:45	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)
00:25	Rot 4	19:45	20:10	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF EX	CEGIN	ECP
00:25	Rot 5	20:10	20:35	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN

SEXTA - 12/08/2022 - TREINAMENTO ESCALONADO

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 1 Adulto				
00:20		09:00	09:20	Aquecimento geral				
00:20	Rot 1	09:20	09:40	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:20	Rot 2	09:40	10:00	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:20	Rot 3	10:00	10:20	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:20	Rot 4	10:20	10:40	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:20	Rot 5	10:40	11:00	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 2 Adulto				
00:20		19:00	19:20	Aquecimento geral				
00:20	Rot 1	19:20	19:40	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)
00:20	Rot 2	19:40	20:00	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF
00:20	Rot 3	20:00	20:20	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)
00:20	Rot 4	20:20	20:40	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP
00:20	Rot 5	20:40	21:00	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN

SÁBADO - 13/08/2022 - COMPETIÇÃO

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 1 Adulto				
00:20		08:00	08:20	Aquecimento geral				
				AQUECIMENTO NOS APARELHOS				
00:10	Rot 1	08:20	08:30	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:10	Rot 2	08:30	08:40	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:10	Rot 3	08:40	08:50	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:10	Rot 4	08:50	09:00	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP
00:10	Rot 5	09:00	09:10	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:10	Concentração e desfile			COMPETIÇÃO				
00:25	Rot 1	09:20	09:45	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO
00:25	Rot 2	09:45	10:10	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU
00:25	Rot 3	10:10	10:35	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC	AGAJO + CCRN + SESI
00:25	Rot 4	10:35	11:00	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP	FFC
00:25	Rot 5	11:00	11:25	FFC	AGAJO + CCRN + SESI	GNU	ADIEE + OSASCO	JURERÊ + IGAP

Duração	Rotação	Hora						Desc.
		Início	Final					
				SUB 2 Adulto				
00:20		17:10	17:30	Aquecimento geral				
				AQUECIMENTO NOS APARELHOS				
00:10	Rot 1	17:30	17:40	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF
00:10	Rot 2	17:40	17:50	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)
00:10	Rot 3	17:50	18:00	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP
00:10	Rot 4	18:00	18:10	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN
00:10	Rot 5	18:10	18:20	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)
00:10	Concentração e desfile			COMPETIÇÃO				
00:25	Rot 1	18:30	18:55	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)
00:25	Rot 2	18:55	19:20	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF
00:25	Rot 3	19:20	19:45	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP	MTC + GNU (Ex)
00:25	Rot 4	19:45	20:10	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN	ECP
00:25	Rot 5	20:10	20:35	ECP	MTC + GNU (Ex)	CRF	CRF (Ex)	CEGIN

RELAÇÃO DE PARTICIPANTES ADULTO - GAM

Clube	Nome		DN
ADECO/SP	BRUNO FERREIRA JUVENCIO		21/01/2004
ADECO/SP	GABRIEL FEITOSA FERNANDES		13/03/2005
ADECO/SP	KAYKE MIKAEL SILVA SANTOS		18/11/2004
ADECO/SP	ROGERIO PEREIRA BORGES		10/03/2002
SL/DF	DIOGO FARIAS RODRIGUES		28/08/2003
SL/DF	RAFAEL AKIRA DA SILVA SHIGUTI		05/05/2005
SL/DF	RAFAEL PAMPLONA DOS SANTOS		01/06/2005
SL/DF	VINICIUS OLIVEIRA BLACKMAN		26/02/1999
CRF/RJ	CAUA DA ROCHA SIQUEIRA		09/12/2003
CRF/RJ	DIOGO BRAJAO SOARES		12/04/2002
ECP/SP	GABRIEL ALVES DE SOUZA	extra	21/06/2004
ECP/SP	ARTHUR NORY OYAKAWA MARIANO		18/09/1993
ECP/SP	DIOGO GIUSEPPE SPERANZA PAES		20/05/2003
ECP/SP	FRANCISCO CARLOS BARRETTO		31/10/1989
ECP/SP	JOAO VICTOR DA SILVA PERDIGAO		27/03/2005
ECP/SP	LEONARDO MATHEUS SANTOS		25/08/1995
ECP/SP	PATRICK SAMPAIO CORREA		07/09/2002
GNU/RS	JOSE DENISSON DOS SANTOS		06/03/2005
GNU/RS	JULIANO SEVERO OLIVA		25/08/2000
GNU/RS	LUIS GUILHERME CAVALLERI PORTO		04/06/1997
MTC/MG	MATEUS CAMILO NEVES DA SILVA	extra	14/05/2002
MTC/MG	BERNARDO ACTOS ANDRADE DE		28/05/1999
MTC/MG	CAIO CAMPOS SOUZA		12/09/1993
MTC/MG	GABRIEL FARIA BARBOSA		14/05/1998
MTC/MG	GUSTAVO MIGUEL RAMOS PEREIRA		17/11/2003
MTC/MG	LUCAS DE SOUZA BITENCOURT		12/03/1994
MTC/MG	RANKIEL SANTOS NEVES		28/12/2000
PMI/SP	CRISLANIO TEIXEIRA LEO		28/08/1998
PMI/SP	HIAGO DE OLIVEIRA CAMPOS		05/08/2005
PMI/SP	JOSE HENRIQUE DE ARAUJO CELINI		04/02/2005
SERC/SP	ARTHUR NABARRETE ZANETTI		16/04/1990
SERC/SP	FELIPE CASIMIRO BONO		27/06/2002
SERC/SP	JOHNNY MASSAHIRO OSHIRO		19/08/1997
SERC/SP	MURILO MIGUEL DE SOUZA		10/06/2001
SERC/SP	TOMAS RODRIGUES FLORENCIO		25/04/2000
SERC/SP	YURI MONTEVERDE GUIMARAES		25/07/2003
SOGIPA/RS	ITALO RAPOSO DA LUZ		02/08/2002
SOGIPA/RS	JOAO LUCAS PRUNES VIEIRA		22/02/2003
SOGIPA/RS	JOAO MATHEUS MONTEIRO DA SILVA		05/07/2001
SOGIPA/RS	JOSUE SOARES HELIODORO		15/12/2002

GRUPOS

1	ADECO (4) + CRF (2)
2	SL (4) + MTC EXTRA (1)
3	ECP (6)
4	PMI (3) + GNU (3)
5	MTC (6)
6	SERC (6)
7	SOGIPA (4) + ECP EXTRA (1)

TERÇA - 09/08/2022 - TREINAMENTO ESCALONADO

Duração	Rotação	Hora								DESCANSO
		Início	Final							
				SUB 1 & 2 Adulto						
00:20		08:00	08:20	Aquecimento geral						
00:20	Rot 1	08:20	08:40	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF
00:20	Rot 2	08:40	09:00	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC
00:20	Rot 3	09:00	09:20	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC
00:20	Rot 4	09:20	09:40	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU
00:20	Rot 5	09:40	10:00	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex
00:20	Rot 6	10:00	10:20	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP
00:20	Rot 7	10:20	10:40	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex

Duração	Rotação	Hora								DESCANSO
		Início	Final							
				SUB 1 & 2 Adulto						
00:20		18:00	18:20	Aquecimento geral						
00:10	Rot 1	18:20	18:30	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF
00:10	Rot 2	18:30	18:40	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC
00:10	Rot 3	18:40	18:50	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC
00:10	Rot 4	18:50	19:00	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU
00:10	Rot 5	19:00	19:10	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex
00:10	Rot 6	19:10	19:20	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex	ECP
00:10	Rot 7	19:20	19:30	ECP	SL + MTC ex	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	SOGIPA + ECP ex

QUARTA - 10/08/2022 - TREINAMENTO LIVRE & PÓDIO

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 1 Adulto - PÓDIO					
00:20		08:00	08:20	Aquecimento geral					
00:20	Rot 1	08:20	08:40	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex			
00:20	Rot 2	08:40	09:00		SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex		
00:20	Rot 3	09:00	09:20			SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	
00:20	Rot 4	09:20	09:40				SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex
00:20	Rot 5	09:40	10:00	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex	ECP
00:20	Rot 6	10:00	10:20	ECP	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 2 Adulto - LIVRE					
00:20		10:20	10:40	Aquecimento geral					
00:50	Rot 1	10:40	11:30	Treinamento Livre					

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 2 Adulto - PÓDIO					
00:20		18:20	18:40	Aquecimento geral					
00:20	Rot 1	18:40	19:00	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF		
00:20	Rot 2	19:00	19:20		PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	
00:20	Rot 3	19:20	19:40			PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF
00:20	Rot 4	19:40	20:00	ADECO + CRF			PMI + GNU	SERC	MTC
00:20	Rot 5	20:00	20:20	MTC	ADECO + CRF			PMI + GNU	SERC
00:20	Rot 6	20:20	20:40	SERC	MTC	ADECO + CRF			PMI + GNU

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 1 Adulto - LIVRE					
00:20		20:40	21:00	Aquecimento geral					
00:50	Rot 1	21:00	21:50	Treinamento Livre					

QUINTA - 11/08/2022 - COMPETIÇÃO

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 1 Adulto					
00:20		07:50	08:10	Aquecimento geral					
				AQUECIMENTO NOS APARELHOS					
00:10	Rot 1	08:10	08:20		SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex		
00:10	Rot 2	08:20	08:30			SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	
00:10	Rot 3	08:30	08:40				SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex
00:10	Rot 4	08:40	08:50	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex	ECP
00:10	Rot 5	08:50	09:00	ECP	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex
00:10	Rot 6	09:00	09:10	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex			
00:10	Concentração e desfile			COMPETIÇÃO					
00:25	Rot 1	09:20	09:45	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex			
00:25	Rot 2	09:45	10:10		SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex		
00:25	Rot 3	10:10	10:35			SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	
00:25	Rot 4	10:35	11:00				SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex
00:25	Rot 5	11:00	11:25	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex	ECP
00:25	Rot 6	11:25	11:50	ECP	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex

Duração	Rotação	Hora									
		Início	Final								
				SUB 2 Adulto							
00:20		17:00	17:20	Aquecimento geral							
				Aquecimento nos aparelhos							
00:10	Rot 1	17:20	17:30		PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF			
00:10	Rot 2	17:30	17:40			PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF		
00:10	Rot 3	17:40	17:50	ADECO + CRF			PMI + GNU	SERC	MTC		
00:10	Rot 4	17:50	18:00	MTC	ADECO + CRF			PMI + GNU	SERC		
00:10	Rot 5	18:00	18:10	SERC	MTC	ADECO + CRF			PMI + GNU		
00:10	Rot 6	18:10	18:20	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF				
00:10	Concentração e desfile			COMPETIÇÃO							
							DESC.				DESC.
00:25	Rot 1	18:30	18:55	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF				Página 13 de 17
00:25	Rot 2	18:55	19:20		PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF			
00:25	Rot 3	19:20	19:45			PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF		

00:25	Rot 4	19:45	20:10				PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	
00:25	Rot 5	20:10	20:35					PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF
00:25	Rot 6	20:35	21:00	ADECO + CRF					PMI + GNU	SERC	MTC
00:25	Rot 7	21:00	21:25	MTC	ADECO + CRF					PMI + GNU	SERC
00:25	Rot 8	21:25	21:50	SERC	MTC	ADECO + CRF					PMI + GNU

SEXTA - 12/08/2022 - TREINAMENTO LIVRE

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 1 Adulto					
00:20		09:00	09:20	Aquecimento geral					
02:00	Rot 1	09:20	11:20	SOGIPA + ECP ex ECP SL + MTC ex					

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 2 Adulto					
00:20		19:00	19:20	Aquecimento geral					
02:00	Rot 1	19:20	21:20	PMI + GNU SERC MTC ADECO + CRF					

SÁBADO - 13/08/2022 - COMPETIÇÃO

Duração	Rotação	Hora							
		Início	Final						
				SUB 1 Adulto					
00:20		07:50	08:10	Aquecimento geral					
				AQUECIMENTO NOS APARELHOS					
00:10	Rot 1	08:10	08:20		SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex		
00:10	Rot 2	08:20	08:30			SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	
00:10	Rot 3	08:30	08:40				SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex
00:10	Rot 4	08:40	08:50	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex	ECP
00:10	Rot 5	08:50	09:00	ECP	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex
00:10	Rot 6	09:00	09:10	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex			
00:10	Concentração e desfile			COMPETIÇÃO					
00:25	Rot 1	09:20	09:45	SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex			
00:25	Rot 2	09:45	10:10		SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex		
00:25	Rot 3	10:10	10:35			SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex	
00:25	Rot 4	10:35	11:00				SOGIPA + ECP ex	ECP	SL + MTC ex
00:25	Rot 5	11:00	11:25	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex	ECP
00:25	Rot 6	11:25	11:50	ECP	SL + MTC ex				SOGIPA + ECP ex

Duração	Rotação	Hora									
		Início	Final								
				SUB 2 Adulto							
00:20		17:00	17:20	Aquecimento geral							
				Aquecimento nos aparelhos							
00:10	Rot 1	17:20	17:30		PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF			
00:10	Rot 2	17:30	17:40			PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF		
00:10	Rot 3	17:40	17:50	ADECO + CRF			PMI + GNU	SERC	MTC		
00:10	Rot 4	17:50	18:00	MTC	ADECO + CRF			PMI + GNU	SERC		
00:10	Rot 5	18:00	18:10	SERC	MTC	ADECO + CRF			PMI + GNU		
00:10	Rot 6	18:10	18:20	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF				
00:10	Concentração e desfile			Início de competição							
							DESC.				DESC.
00:25	Rot 1	18:30	18:55	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF				Página 16
00:25	Rot 2	18:55	19:20		PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF			

00:25	Rot 3	19:20	19:45			PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF		
00:25	Rot 4	19:45	20:10				PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF	
00:25	Rot 5	20:10	20:35					PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF
00:25	Rot 6	20:35	21:00	ADECO + CRF					PMI + GNU	SERC	MTC
00:25	Rot 7	21:00	21:25	MTC	ADECO + CRF					PMI + GNU	SERC
00:25	Rot 8	21:25	21:50	SERC	MTC	ADECO + CRF					PMI + GNU