

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=amN0Q25obmRgT3g5a2RBZWVBRVArZz09	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
	17h50min - 18h10min	ABERTURA	GAF e GAM
11/08 Quinta-feira	08h00min - 11h25min	Competição - 1ª subdivisão	GAF
	07h50min - 11h50min	Competição - 1ª subdivisão	GAM
	17h10min - 20h35min	Competição - 2ª subdivisão	GAF
	17h00min - 21h50min	Competição - 2ª subdivisão	GAM
12/08 Sexta-feira	09h00min - 11h00min	Treinamento escalonado - 1ª subdivisão	GAF
	19h00min - 21h00min	Treinamento escalonado - 2ª subdivisão	GAF
	09h00min - 11h20min	Treinamento Livre - 1ª subdivisão	GAM
	19h00min - 21h20min	Treinamento Livre - 2ª subdivisão	GAM
13/08 Sábado	08h00min - 11h25min	Competição - 1ª subdivisão	GAF
	07h50min - 11h50min	Competição - 1ª subdivisão	GAM
	17h10min - 20h35min	Competição - 2ª subdivisão	GAF
	17h00min - 21h50min	Competição - 2ª subdivisão	GAM
14/08 Domingo	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





GAJO/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 BOTEGA SOARES	23/08/2005	
CEGIN/PR	LAURA CECILIA DE SOUZA KREUSCH	07/08/2009	
CRF/RJ	GABRIELA BOUCAS VIEIRA	14/04/2009	Extra
CRF/RJ	HELLEN VITORIA CARVALHO	02/06/2008	
CRF/RJ	JULIA PEREIRA COUTINHO	22/11/2009	Extra
CRF/RJ	LARISSA KELLY DE OLIVEIRA	23/04/2009	Extra
CRF/RJ	MARIA EDUARDA MONTESINO PINTO	02/03/2009	Extra
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	LUIZA 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	GLEYSCE 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	01/06/2009	Extra
GNU/RS	MILLENY ESTEVES DE SOUZA	12/08/1999	Extra
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	
JURERÉ/SC	ANANDA SHIACHTICAS MELLO SILVA	20/04/2007	
JURERÉ/SC	BIANCA DO NASCIMENTO BARBOSA	31/01/2008	
JURERÉ/SC	GIOVANNA DE ANDRADE BRETAS	18/06/2008	
JURERÉ/SC	ISABEL CASTRO FERREIRA	22/01/2006	
JURERÉ/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	AGAJO (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	21/06/2004	extra
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	14/05/2002	extra
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		■	⚙	b d	↑	⚖	□	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		■	⚙	b d	↑	⚖	□	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		■	⚙	b d	↑	⚖	□	DESCANSO
		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		■	⚙	bb	↑	⇄	□
		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		■	⚙	bb	↑	⇄	□
		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		■	⚙	bb	↑	⇄	□
		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		■	⚙	bb	↑	⇄	□
		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				
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		■	⌘	bó	T	⌘	□		
		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							
				■	⌘	bó	DESC.	T	⌘	□	DESC.
00:25	Rot 1	18:30	18:55	PMI + GNU	SERC	MTC	ADECO + CRF				
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