



ASSOCIAÇÃO DE  
GINÁSTICA  
DO CENTRO

# CIRCULAR DE PROVA

VERSÃO 2 - 14.03.2022

## Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado 19/20 de março – Estádio Universitário de Coimbra (Sala Polivalente)

Exmos. Senhores,

A Associação de Ginástica do Centro vem, por este meio, enviar informações relativas ao evento em epígrafe.

### TRAMPOLIM INDIVIDUAL – 19 DE MARÇO

HORÁRIO	TR Aquec 1	TR Aquec 2	TR Comp 1	TR Comp 2
15h00	Abertura do Recinto e Treinos Livres			
15:30 – 15:45	Benj. F G1	Inf. F G4 + Inf. M		
15:45 – 16:20	Benj. F G2	Inf. F G1	Benj. F G1	Inf. F G4 + Inf. M
16:20 – 16:55	Benj. F G3 + Benj. M	Inf. F G2	Benj. F G2	Inf. F G1
16:55 – 17:40	Ini. BASE F & M	Inf. F G3	Benj. F G3 + Benj. M	Inf. F G2
			Entrega de Prémios Benjamins	
17:40 – 18:25	Juv. BASE F & M + Jun. BASE F & M	Juv. 1ª DIV F & M + Sen. BASE F + Sen. 1ª DIV F & M	Ini. BASE F & M	Inf. F G3
			Entrega de Prémios Infantis + Iniciados	
18:25			Juv. BASE F + Jun. BASE F	Juv. BASE M + Juv. 1ª DIV M + Sen. 1ª DIV F & M
			Entrega de Prémios restantes escalões	

#### Participantes:

AAC – Associação Académica de Coimbra

AE3P – Associação Estrela de Três Pontas

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	82	20	102
AE3P	1	0	1
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>20</b>	<b>103</b>



ASSOCIAÇÃO DE  
GINÁSTICA  
DO CENTRO

# Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado

19/20 de março – Estádio Universitário de Coimbra (Sala Polivalente)

## TRAMPOLIM SINCRONIZADO – 20 DE MARÇO

HORÁRIO	TR Aquec 1	TR Aquec 2	TR Comp 1	TR Comp 2
<b>TRAMPOLIM SINCRONIZADO</b>				
9h00	Abertura do Recinto			
9h15	Treinos Livres			
9:45 – 10:00	Benjamins F & M			
10:00 – 10:45	Infantis F G1		Benjamins F & M	
			<b>Entrega de Prémios Benjamins</b>	
10:45 – 11:10	Infantis F G2 + Infantis M		Infantis F G1	
11:10 – 11:45	Iniciados BASE F + Juvenis BASE F & M + Juniors BASE F + Seniores BASE F + Juvenis 1ª DIV M		Infantis F G2 + Infantis M	
			<b>Entrega de Prémios Infantis</b>	
11:45			Iniciados BASE F + Juvenis BASE F & M + Juniors BASE F + Seniores 1ª DIV F	
			<b>Entrega de Prémios restantes escalões</b>	

### Participantes:

**AAC** - Associação Académica de Coimbra

Clube	Fem	Masc	TOTAL
<b>AAC</b>	64	12	76
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	<b>76</b>

## **Informações Complementares – Ginástica de Trampolins**

### **1 – Vestuário**

Todos os ginastas têm de usar equipamento de acordo com o que se encontra definido nos regulamentos e Código de Pontuação da Federação de Ginástica de Portugal. Todos os ginastas têm de usar em local regulamentar o emblema da Entidade (e só da Entidade) que representam. Todos os Treinadores têm de usar Fato de Treino (da Entidade) “convencional” e sapatilhas. O não cumprimento desta regra resulta na impossibilidade de permanência no recinto de competição.

### **2 – Períodos de Aquecimento**

Os períodos de aquecimento intermédios podem ser antecipados até **30 minutos**.

### **3 – Cartas de Competição**

As Cartas de Competição têm de ser entregues na Mesa de Direção de Prova, até **30 minutos** antes do início da competição. Todas as Cartas de Competição têm de ser preenchidas em terminologia oficial, incluindo os valores de dificuldade dos elementos, indicando o número do ginasta e posição no grupo. O não cumprimento destas regras implica que os ginastas não sejam integrados na competição.

### **4 – Participação na Competição**

A presença na competição só é autorizada se todas as questões relativas a pagamentos, filiação e seguro desportivo estiverem solucionados até à data de realização da competição, conforme regulamentado no Manual de Filiações e Provas. Os dirigentes ou treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as faltas no início da competição, **junto à mesa de direção de prova**.

### **5 – Filiações**

Todos os Ginastas, Treinadores e Dirigentes têm de estar devidamente filiados na Federação de Ginástica de Portugal e fazer prova de possuírem Seguro desportivo válido de acordo com a legislação em vigor.

### **6 – Prémios**

Todos os ginastas do escalão Benjamins receberão medalhas de participação. Em cada escalão, haverá entrega de medalhas individuais e por equipas, com exceção do escalão Benjamins na competição de Trampolim Individual, em que a classificação e entrega de medalhas será feita apenas por equipas.

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

**Associação de Ginástica do Centro**

Coordenador Técnico G. Trampolins

*Carolina Lucas*

(Carolina Lucas)



# ORDEM DE PASSAGEM TRI

## Benjamins Femininas

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Laura Silva Nobre	A
2	Laura Filipa Cunha	A
3	Leonor Cruz Oliveira	B
4	Lara Diogo Oliveira	B
5	Beatriz Simões Fernandes	A
6	Maria Teresa Duarte	A
7	Laura Mendes Gameiro	C
8	Maria Alice Caporossi	C
9	Sofia Carvalho Santos	B
10	Rita Lourenço Costa	C
11	Leonor Dionísio Ferreira	B

Grupo 2		
	Nome	Equipa
1	Maria Ribeiro Ferreira	E
2	Juliana Isabel Mendes	D
3	Matilde Pereira Capelo	D
4	Maria Carolina Marques	D
5	Maria Carlota Alvoeiro	C
6	Marisa Dias Costa	D
7	Bárbara Beatriz Morais	E
8	Carolina Domingues Santiago	F
9	Inês Jesus	F

Grupo 3		
	Nome	Equipa
1	Maiara Pires Cianciola	E
2	Maria Inês Mendes	F
3	Sofia Carolina Matos	F

## Benjamins Masculinos

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	João Mesquita Neves	B
2	Gonçalo Teixeira Santos	A
3	Diogo Sintra Nunes	B
4	Rodrigo Oliveira Amaral	A
5	Pedro Marques Pinto	A
6	Henrique Maria Martins	A
7	Gustavo Mesquita Gapo	B

## Infantis Femininas

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Mafalda Carvalho Fortunato	A
2	Inês Sanches Tapada	A
3	Margarida Guedes Martins	C
4	Júlia Pereira Alves	A
5	Sofia Pereira Oliveira	B
6	Sara Filipe Proença	B
7	Maria da Luz Ribeiro	A
8	Maria Victória Santos	B
9	Maria Miguel Carvalho	B
10	Olívia Maria Borges	C

Grupo 2		
	Nome	Equipa
1	Carolina da Silva Calçarão	F
2	Sofia de Carvalho Andrade	E
3	Frederica de Lemos Tavares	D
4	Karolina Lokovey	E
5	Maria Inês Pais	E
6	Mercês Simões Vicente	D
7	Ana Luísa Rasia	D
8	Daniela Gonçalves Fonseca	F
9	Alexandra Kretsul	D
10	Marta Vidigal Simões	C
11	Alice do Amaral Pires	E

Grupo 3		
	Nome	Equipa
1	Maria Gabriela Reis	F
2	Filipa Abreu Marques	G
3	Joana Maria Oliveira	G
4	Leonor Gomes Revez	G
5	Rita de São José Carvalho Santos	H
6	Iara Maria Ribas	G
7	Matilde Felizardo Rodrigues	H
8	Maria da Fonseca Henriques	F
9	Joana Borges Moita	H
10	Beatriz Sá Martiniano	H

Grupo 4		
	Nome	Equipa
1	Joana Freitas	I
2	Maria Inês Areias	I
3	Maria Carlota Monteiro	-
4	Carolina Duarte	I
5	Margarida Feio	I

## Infantis Masculinos

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Tomás Freire Costa	A
2	Miguel Henriques Marques	A
3	Joaquim da Silva Galvão	B
4	Xavier Oliveira Serra	A
5	Tiago Martins Fonte	B
6	Dinis Ferrer Gonçalves	B

## Iniciadas BASE Femininas

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Maria Luís Garcia	B
2	Luísa Pedrosa Lavrador	C
3	Maria Luís Rodrigues	C
4	Maria Carlota Pires	B
5	Iris Costa	A
6	Leonor Vitória	B
7	Lia Silva (AE3P)	-
8	Inês Pimentel de Castro	C
9	Rita Francisco	A
10	Rita Afonso	B
11	Matilde Cavaleiro	A
12	Bárbara Fonseca	A

## Iniciados BASE Masculinos

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Santiago Martins Inácio	-

## Juvenis BASE Femininas

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Catarina Conceição	A
2	Sofia Loureiro	A
3	Maria Beatriz Monteiro	A
4	Laura Reis	A
5	Ana João Folgado	-

## Juvenis BASE Masculinos

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Afonso Roque	A
2	José Rodrigues	A
3	Henrique Tomé	A

## Juniores BASE Femininas

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Joana Coelho	A
2	Maria Dias	A
3	Matilde Vicente	A
4	Francisca Correia	-
5	Matilde Gomes	A

## Juvenis 1ª DIV Masculinos

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Gaspar Neto	-

## Seniores 1ª DIV Masculinos

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	João Soares	-
2	Diogo Fernandes	-

## Seniores 1ª DIV Femininas

Grupo 1		
	Nome	Equipa
1	Matilde Almeida	-
2	Camila Alves	-



# ORDEM DE PASSAGEM TRS

## Benjamins Femininas

Grupo 1	
Nome	
1	Juliana Isabel Mendes
	Maria Ribeiro Ferreira
2	Leonor Dionísio Ferreira
	Maria Alice Caporossi
3	Lara Diogo Oliveira
	Leonor Cruz Oliveira
4	Bárbara Beatriz Morais
	Maria Carolina Marques
5	Laura Silva Nobre
	Laura Filipa Cunha
6	Beatriz Simões Fernandes
	Maria Teresa Duarte
7	Sofia Carvalho Santos
	Rita Lourenço Costa
8	Marisa Dias Costa
	Matilde Pereira Capelo

## Benjamins Masculinos

Grupo 1	
Nome	
1	Diogo Sintra Nunes
	Gonçalo Teixeira Santos
2	Rodrigo Oliveira Amaral
	Henrique Maria Martins

## Infantis Femininas

Grupo 1	
Nome	
1	Mafalda Carvalho Fortunato
	Maria da Luz Ribeiro
2	Frederica de Lemos Tavares
	Sofia de Carvalho Andrade
3	Maria Victória Santos
	Sara Filipe Proença
4	Sofia Pereira Oliveira
	Maria Miguel Carvalho
5	Carolina Duarte
	Joana Freitas
6	Júlia Pereira Alves
	Inês Sanches Tapada
7	Margarida Feio
	Maria Inês Areias
8	Alexandra Kretsul
	Ana Luísa Rasia

Grupo 2	
Nome	
1	Beatriz Sá Martiniano
	Joana Borges Moita
2	Carolina da Silva Calçarão
	Maria da Fonseca Henriques
3	Alice do Amaral Pires
	Daniela Gonçalves Fonseca
4	Maria Gabriela Reis
	Maria Inês Pais
5	Karolina Lokovey
	Mercês Simões Vicente
6	Matilde Felizardo Rodrigues
	Rita de São José Carvalho Santos

## Infantis Masculinos

Grupo 1	
Nome	
1	Miguel Henriques Marques
	Xavier Oliveira Serra
2	Tiago Martins Fonte
	Tomás Freire Costa

## Juvenis BASE Femininas

Grupo 1	
Nome	
1	Sofia Loureiro
	Laura Reis
2	Catarina Conceição
	Maria Beatriz Monteiro

## Juvenis BASE Masculinos

Grupo 1	
Nome	
1	José Rodrigues
	Afonso Roque
2	Gaspar Neto
	Henrique Tomé

## Iniciadas BASE Femininas

Grupo 1	
Nome	
1	Maria Carlota Pires
	Rita Afonso
2	Maria Luís Garcia
	Rita Francisco
3	Inês Pimentel de Castro
	Maria Luís Rodrigues
4	Lenor Vitória
	Matilde Cavaleiro
5	Iris Costa
	Bárbara Fonseca

## Juniores BASE Femininas

Grupo 1	
Nome	
1	Joana Coelho
	Matilde Vicente
2	Francisca Correia
	Maria Dias

## Seniores 1ª DIV Femininas

Grupo 1	
Nome	
1	Matilde Almeida
	Camila Alves