

CAMPEONATO TERRITORIAL DE BASE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

13 DE MARÇO – PAVILHÃO 1, ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA (AAC)

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

HORÁRIO	PROGRAMA
09H15	Abertura praticável de aquecimento
09H15 - 09H45	Treinos Livres
09H45 - 10H05	Aquecimento praticável de competição 1ª passagem
10H05	Competição 1ª passagem
10H41 - 11H01	Aquecimento praticável de competição 2ª passagem
11H01	Competição 2ª passagem
11H36	Entrega de Prémios Infantis
11H36 - 12H06	Aquecimento praticável de competição 3ª passagem
12H06	Competição 3ª passagem
13H05 - 13H45	Treinos Livres
13H45 - 14H15	Aquecimento praticável de competição 4ª passagem
14H15	Competição 4ª passagem
15H17 - 15H57	Aquecimento praticável de competição 5ª passagem
15H57	Competição 5ª passagem
16H55 - 17H35	Aquecimento praticável de competição 6ª passagem
17H35	Competição 6ª passagem
18H40	Entrega de Prémios 1ª Divisão

Participantes AGDCentro:

ACG - Academia Cantanhede Gym	2
AgCC - Acrogym Clube de Coimbra	19
AAC - Associação Académica de Coimbra	62
AE3P - Associação Estrela de Três Pontas	13
AGCX - Associação de Ginástica de Condeixa	7
GRVM - Grupo Recreativo 'O Vigor da Mocidade'	26
TOTAL	129

Participantes AGDL:

ACROPOMBAL - AcroPombal Associação Desportiva	2
GCAL - Ginásio Clube Acrotumb de Leiria	7
TOTAL	9

Participantes Extra Concurso:

GDL – Grupo Desportivo de Lousa	2
GDSC – Grupo Dramático e Sportivo de Cascais	5
TOTAL	7

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES – GINÁSTICA ACROBÁTICA

1. DIAGRAMAS

- Os diagramas deverão estar em formato pdf e devem ser enviados, por WeTransfer, até às 23:59 de 8 de março para o e-mail: agdc.acrobatica@gmail.com;
- Os diagramas têm de ser enviados em ficheiros independentes, identificados com número do par/grupo, categoria, escalão, exercício e sigla do clube, usando a seguinte terminologia abaixo apresentada, caso contrário os diagramas não são considerados como enviados.

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

CATEGORIA		ESCALÃO		EXERCÍCIO	
Par Feminino	PF	Infantil	INF	Equilíbrio	EQ
Par Masculino	PM	Juvenil	JUV	Dinâmico	DIN
Par Misto	PMx	Junior	JUN	Combinado	COM
Grupo Feminino	GF	Junior Elite	JUN_E		
Grupo Masculino	GM	Senior	SEN		

2. MÚSICAS

- As músicas deverão estar em formato mp3 e ser enviadas, por WeTransfer, até às 23:59 de 8 de março, para o e-mail: agdc.acrobatica@gmail.com;
- As músicas devem estar devidamente identificadas utilizando a mesma nomenclatura atribuída aos diagramas;
*Os treinadores deverão possuir no decorrer da prova uma cópia de rápido acesso (seja pen, CD, ou outro), caso exista alguma falha no sistema de som ou reprodução da música.

3. REFERÊNCIAS ESPECIAIS

- Os ginastas têm de usar o emblema do clube de acordo com as normas definidas nos regulamentos da FGP e em local visível no equipamento de competição;
- 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;
- Os exercícios são realizados com a frente para os painéis de juízes;
- Os dirigentes ou treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as faltas no início da competição, na mesa de direção de prova;
- A recolha de imagens no recinto de prova será da exclusividade da Associação de Ginástica do Centro.

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

Associação de Ginástica do Centro
Coordenadora Técnica de Ginástica Acrobática
Joana Santos

Aquecimento praticável de competição 1ª passagem 9:45 - 10:05

Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
1	Joana Gouveia / Francisco Oliveira	GRVM	PF	COMB	Infantil	D	10:05
3	Maria Pais / Maria Marques	AAC	PF	COMB	Infantil		10:11
5	Maria Ribeiro / Lara Oliveira	AAC	PF	COMB	Infantil		10:17
9	Rita Ferreira / Maria Silva	ACG	PF	COMB	Infantil		10:23
13	Margarida Costa / Matilde Quintero	AAC	PF	COMB	Infantil	A	10:29
15	Núria Sampaio / Constança Serra	AE3P	PF	COMB	Infantil	E	10:35

Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
2	Matilde Santos / Luísa Baltazar / Inês Gomes	AE3P	GF	COMB	Infantil	E	10:08
4	Beatriz Martiniano / Joana Moita / Rita Santos	AAC	GF	COMB	Infantil	F	10:14
6	Leonor Marques / Leonor Vilela / Matilde Silva	GRVM	GF	COMB	Infantil		10:20
8	Beatriz Gamboa / Leonor Cornélio / Filipa Carecho	AE3P	GF	COMB	Infantil	E	10:26
10	Frederica Ribeiro / Mariana Cutelo / Matilde Araújo	AE3P	GF	COMB	Infantil		10:32
12	Joana Rocha / Mafalda Almeida / Iris Silva	AGCX	GF	COMB	Infantil	C	10:38

Aquecimento praticável de competição 2ª passagem 10:41 - 11:01

Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
17	Mafalda Fortunato / Inês Tapada	AAC	PF	COMB	Infantil	B	11:04
19	Leonor Revez / Frederica Tavares	AAC	PF	COMB	Infantil	F	11:10
21	Inês Silva / Ema Roseiro	AGCX	PF	COMB	Infantil	C	11:16
23	Ana Rasia / Alice Pires	AAC	PF	COMB	Infantil	B	11:22
25	Dianna Martins / Sofia Pombo	AE3P	PF	COMB	Infantil		11:28
22	Henrique Marques / Santiago Inácio	AAC	PM	COMB	Infantil	F	11:34

Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
14	Maria Marques / Maria Câmara / Maria Vinagre	AAC	GF	COMB	Infantil	A	11:01
16	Inês Castro / Maria Luís Rodrigues / Rita Andrade	AAC	GF	COMB	Infantil	B	11:07
18	Teresa Simões / Maria Clara Santos / Maria Clemente	GRVM	GF	COMB	Infantil	D	11:13
20	Laura Ferreira / Carolina Melo / Margarida Redinha	GRVM	GF	COMB	Infantil	D	11:19
24	Leonardo Rei / Iris Simões	AGCX	PMx	COMB	Infantil	C	11:25
26	Diana Campises / Simão Ferreira	AAC	PMx	COMB	Infantil	A	11:31

Entrega de prémios Infantis 11:36 - 12:06

Aquecimento praticável de competição 3ª passagem 11:36 - 12:06

	Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
28	1	Maria Machado / Beatriz Carvalho / Matilde Marques	AAC	GF	EQ	Juvenil	B	12:06
29	2	Maria Inês Lança / Catarina Santos / Maria Correia	GRVM	GF	EQ	Juvenil	A	12:10
30	3	Maria Teresa Rodrigues / Catarina Jacinto / Matilde Vila Nova	AgCC	GF	EQ	Juvenil	C	12:14
31	4	Leonor Amorim / Matilde Sardo / Lara Faustino	GRVM	GF	EQ	Juvenil	A	12:18
32	5	Madalena Rodrigues / Laura Godinho / Marta Abrantes	AgCC	GF	EQ	Juvenil	C	12:22
33	6	Maria Rita Anjos / Raquel Duarte / Rita Costa	AAC	GF	EQ	Juvenil	B	12:26
34	EC1	Marta Gonçalves / Luana Bernardino / Sofia Alves	GCAL	GF	EQ	Juvenil		12:30
35	1	Maria Vilão / Mariana Domingues	AAC	PF	EQ	Juvenil	B	12:34
36	2	Inês Ataíde / Mariana Antunes	AgCC	PF	EQ	Juvenil	C	12:38
37	3	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	PF	EQ	Juvenil	A	12:42
38	EC2	Daniela Taralunga / Mafalda Martins	GCAL	PF	EQ	Juvenil		12:46
39	1	Nuno Correia / Pedro Neto	AAC	PM	EQ	Junior		12:50
40	1	João Carreira / Matilde Cruz	GRVM	PMx	EQ	Junior	A	12:54
41	1	Maria Henriques / Francisca Ferreira / Margarida Rangel	AgCC	GF	EQ	Elite Junior		12:58
42	1	Beatriz Branco / Margarida Garcia	AgCC	PF	EQ	Elite Junior		13:02

Treinos Livres 13:05 - 13:45

Aquecimento praticável de competição 4ª passagem 13:45 - 14:15

	Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
43	1	Inês Jacinto / Mariana Alegre / Alda Simões	AgCC	GF	EQ	Junior		14:15
44	2	Francisca Fonseca / Maria Correia / Maria Cunha	AAC	GF	EQ	Junior	C	14:19
45	3	Laura Veloso / Maria Duarte / Inês Nossa	GRVM	GF	EQ	Junior	A	14:23
46	4	Filipa Pereira / Catarina Baptista / Maria Baptista	AAC	GF	EQ	Junior	C	14:27
47	1	Mariana Ferreira / Luísa Alves	AAC	PF	EQ	Junior		14:31
48	2	Andreia Margalho / Maria Bairrada	GRVM	PF	EQ	Junior	A	14:35
49	3	Rita Nujo / Bianca Carvalho	AAC	PF	EQ	Junior	C	14:39
50	EC3	Maria Rato / Joana Faustino	GCAL	PF	EQ	Junior		14:43
51	EC4	Rafael Santos / Miguel Neves	ROPOME	PM	EQ	Junior		14:47
52	1	Ana Clara Oliveira / Maria Rita Silva / Bárbara Bento	AgCC	GF	EQ	Senior		14:51
53	1	Ema Lourenço / Beatriz Jerónimo	AAC	PF	EQ	Senior	D	14:55
54	1	Margarida Cruz / Rui Sousa	AAC	PMx	EQ	Senior	D	14:59
55	1	David Silva / Guilherme Ferro / Lucas Silva / João Pinto	AAC	GM	EQ	Senior	D	15:03
	EC5	Henrique Branco / Assunção Lopes	GDSC	PMx	EQ	Junior		15:07
	EC6	Matilde Simões / Beatriz Silva / Carolina Pires	GDSC	GF	EQ	Junior		15:11
	EC7	Pedro Neves / Ariana Carvalho	GDL	PMx	EQ	Elite Junior		15:15

Aquecimento praticável de competição 5ª passagem 15:17 - 15:57

	Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
56	1	Beatriz Branco / Margarida Garcia	AgCC	PF	DIN	Elite Junior		15:57
57	1	Maria Henriques / Francisca Ferreira / Margarida Rangel	AgCC	GF	DIN	Elite Junior		16:01
58	1	João Carreira / Matilde Cruz	GRVM	PMx	DIN	Junior	A	16:05
59	1	Nuno Correia / Pedro Neto	AAC	PM	DIN	Junior		16:09
60	1	Maria Machado / Beatriz Carvalho / Matilde Marques	AAC	GF	DIN	Juvenil	B	16:13
61	2	Maria Inês Lança / Catarina Santos / Maria Correia	GRVM	GF	DIN	Juvenil	A	16:17
62	3	Maria Teresa Rodrigues / Catarina Jacinto / Matilde Vila Nova	AgCC	GF	DIN	Juvenil		16:21
63	4	Leonor Amorim / Matilde Sardo / Lara Faustino	GRVM	GF	DIN	Juvenil	A	16:25
64	5	Madalena Rodrigues / Laura Godinho / Marta Abrantes	AgCC	GF	DIN	Juvenil		16:29
65	6	Maria Rita Anjos / Raquel Duarte / Rita Costa	AAC	GF	DIN	Juvenil	B	16:33
66	EC1	Marta Gonçalves / Luana Bernardino / Sofia Alves	GCAL	GF	DIN	Juvenil		16:37
67	1	Maria Vilão / Mariana Domingues	AAC	PF	DIN	Juvenil	B	16:41
68	2	Inês Ataíde / Mariana Antunes	AgCC	PF	DIN	Juvenil		16:45
69	3	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	PF	DIN	Juvenil	A	16:49
70	EC2	Daniela Taralunga / Mafalda Martins	GCAL	PF	DIN	Juvenil		16:53

Aquecimento praticável de competição 6ª passagem 16:55 - 17:35

	Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
71	1	David Silva / Guilherme Ferro / Lucas Silva / João Pinto	AAC	GM	DIN	Senior	D	17:35
72	1	Margarida Cruz / Rui Sousa	AAC	PMx	DIN	Senior	D	17:39
73	1	Ema Lourenço / Beatriz Jerónimo	AAC	PF	DIN	Senior	D	17:43
74	1	Ana Clara Oliveira / Maria Rita Silva / Bárbara Bento	AgCC	GF	DIN	Senior		17:47
75	1	Inês Jacinto / Mariana Alegre / Alda Simões	AgCC	GF	DIN	Junior		17:51
76	2	Francisca Fonseca / Maria Correia / Maria Cunha	AAC	GF	DIN	Junior	C	17:55
77	3	Laura Veloso / Maria Duarte / Inês Nossa	GRVM	GF	DIN	Junior	A	17:59
78	4	Filipa Pereira / Catarina Baptista / Maria Baptista	AAC	GF	DIN	Junior	C	18:03
79	1	Mariana Ferreira / Luísa Alves	AAC	PF	DIN	Junior		18:07
80	2	Andreia Margalho / Maria Bairrada	GRVM	PF	DIN	Junior	A	18:11
81	3	Rita Nujo / Bianca Carvalho	AAC	PF	DIN	Junior	C	18:15
82	EC3	Maria Rato / Joana Faustino	GCAL	PF	DIN	Junior		18:19
83	EC4	Rafael Santos / Miguel Neves	ROPOME	PM	DIN	Junior		18:23
	EC5	Henrique Branco / Assunção Lopes	GDSC	PMx	EQ	Junior		18:27
	EC6	Matilde Simões / Beatriz Silva / Carolina Pires	GDSC	GF	EQ	Junior		18:31
	EC7	Pedro Neves / Ariana Carvalho	GDL	PMx	EQ	Elite Junior		18:35

Entrega de prémios 18:40