

CAMPEONATO TERRITORIAL DE BASE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

03 DE ABRIL – 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
09H30	Abertura praticável de aquecimento
10H00 - 10H30	Aquecimento praticável de competição 1ª passagem
10H30	Competição 1ª passagem
11H25 - 11H55	Aquecimento praticável de competição 2ª passagem
11H55	Competição 2ª passagem
13H17	Entrega de Prémios Iniciados
13H30	Abertura praticável de aquecimento
14H00 - 14H30	Aquecimento praticável de competição 3ª passagem
14H30	Competição 3ª passagem
15H05 - 15H35	Aquecimento praticável de competição 4ª passagem
15H35	Competição 4ª passagem
16H30 - 17H00	Aquecimento praticável de competição 5ª passagem
17H00	Competição 5ª passagem
17H35	Entrega de Prémios Juvenis, Juniores e Seniores

Participantes:

ACG - Academia Cantanhede Gym	18
AgCC - Acrogym Clube de Coimbra	39
AAC - Associação Académica de Coimbra	39
AE3P - Associação Estrela de Três Pontas	8
AGCX - Associação de Ginástica de Condeixa	9
ACMC - Associação Cristã da Mocidade	9
Catgym - Coolcatgym Figueira da Foz	2
CGOH - Clube de Ginástica de Oliveira do Hospital	18
GRVM - Grupo Recreativo 'O Vigor da Mocidade'	20
TOTAL	162

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES – GINÁSTICA ACROBÁTICA

1. DIAGRAMAS

- Os diagramas deverão estar em formato pdf e devem ser enviados, por WeTransfer, até às 23:59 de 29 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 29 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

Abertura praticável de aquecimento 9:30
Aquecimento praticável de competição 10:00 - 10:30

1ª Passagem							
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
1	Margarida Machado / Luz Estanislau	ACG	PF	COMB	Iniciado		10:30
2	Constança Proença / Leonor Marques	AgCC	PF	COMB	Iniciado	D	10:34
3	Íris Augusto / Maria Silva	AE3P	PF	COMB	Iniciado		10:38
4	Laura Ataíde / Carlota Carrito	AgCC	PF	COMB	Iniciado	F	10:42
5	Leonor Costa / Mª Beatriz Almeida	GRVM	PF	COMB	Iniciado		10:46
6	Laura China / Francisca China	AGCX	PF	COMB	Iniciado		10:50
7	Diana Tavakoli / Kamila Laroussi	AAC	PF	COMB	Iniciado	B	10:54
8	Francisca Machado / Margarida Nunes	ACG	PF	COMB	Iniciado	C	10:58
9	Francisca Seréns / Isabela Apolónia	GRVM	PF	COMB	Iniciado		11:02
10	Yasmin Briosa / Inês Rodrigues	GRVM	PF	COMB	Iniciado	G	11:06
11	Eduarda Falé / Sofia Vieira	ACG	PF	COMB	Iniciado	C	11:10
12	Rita Ferreira / Maria Silva	ACG	PF	COMB	Iniciado		11:13
13	Constança Amaro / Joana Dias	AgCC	PF	COMB	Iniciado	E	11:16
14	Georgiana Tírean / Luísa Margato	ACMC	PF	COMB	Iniciado		11:19
15	Ana Rodrigues / Constança Correia	Catgym	PF	COMB	Iniciado		11:22

Aquecimento praticável de competição 11:25 - 11:55

2ª Passagem							
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
33	Santiago Inácio/Henrique Marques (EC)	AAC	PM	COMB	Infantil		11:55
16	Mafalda Oliveira / Eva Dias / Eva Silva	ACG	GF	COMB	Iniciado	C	11:59
17	Inês Marques / Ema Duarte / Daniela Vieira	AgCC	GF	COMB	Iniciado	E	12:03
18	Beatriz Caetano / Lara Duarte / Rita Querido	AAC	GF	COMB	Iniciado	A	12:07
19	Carolina Santos / Leonor Cunha / Diana Figueiredo	CGOH	GF	COMB	Iniciado		12:11
20	Joana Sá / Sofia Santos / Constança Heleno	AgCC	GF	COMB	Iniciado	D	12:15
21	Alice Varandas / Carolina Sousa / Beatriz Ferreira	AgCC	GF	COMB	Iniciado	F	12:19
22	Oriana Gonçalves / Margarida Costa / Maria Santos	CGOH	GF	COMB	Iniciado		12:23
23	Beatriz Dias / Leonor Pimenta / Maria Silva	AAC	GF	COMB	Iniciado	A	12:27
24	Inês Noro / Maria Beatriz Dias / Leonor Dias	ACMC	GF	COMB	Iniciado		12:31

10 minutos praticável de competição

25	Mafalda Sá / Lara Fonseca / Beatriz Silva	GRVM	GF	COMB	Iniciado	G	12:43
26	Sofia Rodrigues / Miriam Cruz / Lara Maia	AgCC	GF	COMB	Iniciado	F	12:47
27	Daniela Almeida / Matilde Ramos / Maria Oliveira	AAC	GF	COMB	Iniciado	B	12:51
28	Mariana Lemos / Sara Gomes / Mª Carolina Rocha	AgCC	GF	COMB	Iniciado	E	12:55
66	Mariana Rodrigues / Maria Maleiro / Inês Apóstolo	AgCC	GF	COMB	Iniciado		12:59
29	Diana Marques / Tomás Gouveia	AAC	PMx	COMB	Iniciado	A	13:03
30	Maria Clara Teixeira / Pedro Gonçalves	AgCC	PMx	COMB	Iniciado	D	13:06
31	Laura Torres / Afonso Oliveira	AAC	PMx	COMB	Iniciado	B	13:09
32	Tomás Gonçalves / João Redinha	GRVM	PM	COMB	Iniciado	G	13:12

Entrega de prémios Iniciados

Abertura praticável de aquecimento 13:30
Aquecimento praticável de competição 14:00 - 14:30

3ª Passagem

Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
34	Benedita Veloso / Bárbara Tenreiro	AAC	PF	COMB	Juvenil	B	14:30
35	Dalila Fernandes / Beatriz Fernandes	CGOH	PF	COMB	Juvenil		14:34
36	Daniela Pestana / Mariana Duarte	AGCX	PF	COMB	Juvenil		14:38
37	Joanna Martins / M. Inês Teixeira	AE3P	PF	COMB	Juvenil		14:42
38	Beatriz Fernandes / Letícia Ferreira	AAC	PF	COMB	Juvenil	A	14:46
39	Sancha Costa / Mónica Rocha	AAC	PF	COMB	Juvenil	A	14:50
40	Sofia Godinho / Beatriz Pereira	AgCC	PF	COMB	Juvenil	C	14:54
41	Teresa Martins / Beatriz Neto	ACMC	PF	COMB	Juvenil		14:58
42	Rita Cabaço / Marta Rainha	AAC	PF	COMB	Juvenil	B	15:02

Aquecimento praticável de competição 15:05 - 15:35

4ª Passagem

Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
43	Matilde Moreira / Matilde Duarte / Mª Luísa Lança	GRVM	GF	COMB	Juvenil		15:35
44	Leonor Grilo / Leonor Urbano / Mariana Sá	AgCC	GF	COMB	Juvenil	C	15:39
45	Matilde Martins / Leonor Simões / Constança Gomes	AAC	GF	COMB	Juvenil	A	15:43
46	Leonor Gaspar / Leonor Felgueiras / Leonor Ferreira	GRVM	GF	COMB	Juvenil		15:47
47	Carlota Silva / Sofia Monteiro / Maria Videira	AgCC	GF	COMB	Juvenil	C	15:51
48	Francisca Almeida / Inês Teirxeira / Margarida Silva	AAC	GF	COMB	Juvenil	B	15:55
49	Maria Melo / Sofia Gonçalves / Letícia Batista	ACG	GF	COMB	Juvenil		15:59
50	Matilde Duarte / Petra Simões	AGCX	PF	COMB	Junior		16:03
51	Patrícia Correia / Laura Madaleno	AE3P	PF	COMB	Junior		16:07
52	Alana Silva / Francisca Ramos	CGOH	PF	COMB	Junior	A	16:11
53	Alexandra Garcia / Maria Leonor Lopes	ACG	PF	COMB	Junior		16:15
54	Marta Marques / Patrícia Lopes	AE3P	PF	COMB	Junior		16:19
55	Alice Simões / Júlia Rodrigues	AAC	PF	COMB	Junior		16:23
56	Lara Marques / Maria Nunes	CGOH	PF	COMB	Junior	A	16:27

Aquecimento praticável de competição 16:30 - 17:00

5ª Passagem

Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Exercício	Escalão	Equipa	Hora
62	Leonor Castanheira / Núria Reimão	AAC	PF	COMB	Junior		17:00
57	Leonor Fernandes / Leonor Brito / Matilde Seixas	CGOH	GF	COMB	Junior	A	17:04
58	Yara Moura / Ana Margarida Amaral / Constança Rocha	AgCC	GF	COMB	Junior		17:08
59	Inês Seréns / Ana Carolina Almeida / Maria Costa	GRVM	GF	COMB	Junior		17:12
60	Bárbara Ribeiro / Maria Inês Jesus / Beatriz Flório	AGCX	GF	COMB	Junior		17:16
61	Joana Mota / Eduarda Pinto / Sofia Brito	CGOH	GF	COMB	Junior		17:20
63	Carlota Pinto / Nuno Nogueira	AgCC	PMx	COMB	Junior		17:24
64	Sofia Costa / Maria Benedita Braz	ACMC	PF	COMB	Senior		17:28
65	Bruno Pascoal / Mariana Lages	ACG	PMx	COMB	Senior		17:32

Entrega de prémios Juvenis, Juniores e Seniores