

## Torneio de níveis, de Preparação para a Taça e Conjuntos

5 de Março – Pavilhão ACM

Manhã		
Horário	Programa	Espaço
8h00	Abertura do Recinto	
8h05	Aquecimento Grupo 1	2 Praticáveis
9h00	Prova Grupo 1	
10h25	Entrega de Diplomas Grupo 1	
9h00	Aquecimento Grupo 2	Prat. Aquecimento
10h30	Aquecimento Grupo 2	Prat. Prova
10h45	Prova Grupo 2	
10h45	Aquecimento Grupo 3	Prat. Aquecimento
12h00	Entrega de Diplomas iniciadas	
12h05	Aquecimento Grupo 3	Prat. Prova
12h15	Prova Grupo 3	
13h35	Entrega de Diplomas Grupo 3	

Tarde		
Horário	Programa	Espaço
13h45	Abertura do Recinto	
	Aquecimento Grupo 4 e 5	2 praticáveis
14h30	Prova Grupo 4	
14h35	Entrega de Diplomas Grupo 4	
14h45	Prova Grupo 5	
16h15	Entrega de Diplomas Grupo 5	

Clube	Sigla	nºatletas
Associação Cristã da Mocidade	ACMC	18
Aveirogym- Espargatitas Clube de Ginástica	AECG	32
Centro Norton de Matos	CNM	24
Cultural B	CulturalB	5

## Informações complementares:

### 1. Músicas:

As músicas deverão estar identificadas com o número da ginasta, clube, escalão e aparelho.

A músicas deverão estar em formato mp3 e ser enviadas, por wetransfer até dia 27 de fevereiro às 23:59 para o email: [agdc.ritmica@gmail.com](mailto:agdc.ritmica@gmail.com).

Os treinadores deverão possuir no decorrer da prova uma cópia de rápido acesso (pen), caso exista alguma falha no sistema de som ou reprodução da música.

### 2. REFERÊNCIAS ESPECIAIS

- Para evitar o aglomerar de ginastas, a prova está organizada por grupos .
- Os ginastas de cada passagem poderão entrar no recinto de acordo com a respetiva passagem.
- 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 o painel de juízes;
- Solicitamos a colaboração de todos os técnicos para que controlem os seus ginastas no cumprimento das normas de saúde pública em vigor. Apenas os ginastas participantes na prova poderão entrar no pavilhão.
- 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.

Grupo 1					
nº	Clube	Nome	Escalão/Nível	Aparelho	Hora
1	ACMC	Laura Nogueira	Nível 1	ML	09:00
2	ACMC	Clara Correia	Nível 1	ML	09:03
3	ACMC	Joana Furriel	Nível 1	ML	09:06
4	ACMC	Maria Gaspar	Nível 1	ML	09:09
5	ACMC	Maria Clara Ribeiro	Nível 1	ML	09:12
6	ACMC	Sofia Gameiro	Nível 1	ML	09:15
7	Cultural B	Maria Shubin	Nível 1	ML	09:18
8	Cultural B	Filipa Pires	Nível 1	ML	09:21
9	AECG	Constança Diz	Nível 1	ML	09:24
10	AECG	Francisca Correia	Nível 1	ML	09:27
11	AECG	Maria Bastos	Nível 1	ML	09:30
12	AECG	Maria Dias	Nível 1	ML	09:33
13	AECG	Maria Cadavez	Nível 1	ML	09:36
14	AECG	Matilde Madail	Nível 1	ML	09:39
15	ACMC	Teresa Furriel	Nível 2	Corda	09:42
16	ACMC	Camila Peres	Nível 2	Corda	09:45
17	AECG	Joana Campinos	Nível 3	Fita	09:48
18	AECG	Joana Reis	Nível 3	Fita	09:51
19	AECG	Mariana Gomes	Nível 3	Fita	09:54
20	AEGC	Ana Tavares	Nível 3	Fita	09:57
21	AEGC	Stela Mussini	Nível 3	Fita	10:00
22	CNM	Maria Teresa Portugal	Infantis	ML	10:03
23	CNM	Matilde Oliveira	Infantis	ML	10:06
24	CNM	Ana Júlia Nobre	Infantis	ML	10:09
25	CNM	Maria Rita Figueiredo	Infantis	Corda	10:12
26	CNM	Maria Benedita Ferreira	Infantis	Corda	10:15
27	CNM	Marta Cardoso	Infantis	Corda	10:18
28	CNM	Madalena Varela	Infantis	Corda	10:21

Grupo 2

29	CNM	Rafaela Fernandes	Iniciadas	ML	10:45
30	CNM	Margarida Moura	Iniciadas	ML	10:48
31	CNM	Carolina Fonseca	Iniciadas	ML	10:51
32	CNM	Filipa Lage	Iniciadas	ML	10:54
33	AEGC	Valentina Fernandez	Iniciadas	ML	10:57
34	AEGC	Ana Macário	Iniciadas	ML	11:00
35	AEGC	Ana Melo	Iniciadas	ML	11:03
36	AEGC	Beatriz Oliveira	Iniciadas	ML	11:06
37	AEGC	Carlota Matos	Iniciadas	ML	11:09
38	AEGC	Carolina Travassos	Iniciadas	ML	11:12
39	AEGC	Margarida Silva	Iniciadas	ML	11:15
40	AEGC	Mariana Fernandes	Iniciadas	ML	11:18
41	AEGC	Matilde Posser	Iniciadas	ML	11:21
42	ACMC	Raquel Antunes	Iniciadas	ML	11:24

43	ACMC	Filipa Serrano	Iniciadas	Corda	11:27
44	CNM	Aurora Simões	Iniciadas	Corda	11:30
45	CNM	Helena Marques	Iniciadas	Corda	11:33
46	CNM	Maria Luís	Iniciadas	Corda	11:36
47	CNM	Luísa Santos	Junior	Corda	11:39
48	CNM	Laura Benedito	Iniciadas	Corda	11:42
49	AEGC	Benedita Fernandes	Iniciadas	Corda	11:45
50	AEGC	Leonor Alves	Iniciadas	Corda	11:48
51	AEGC	Leonor Silva	Iniciadas	Corda	11:51
52	AEGC	Sofia Carvalho	Junior 1ª	Arco	11:54
53	AEGC	Ariana Capão	Senior 1ª	Arco	11:57
54	ACMC	Inês Simões	Juvenil 1ª	Arco	12:00

Grupo 3					
55	ACMC	Maria Baptista	Juvenil	Bola	12:15
56	CNM	Gabriela Lucas	Juvenil 1ª	Corda	12:18
57	AEGC	Bianca Fernandes	Juvenil	Corda	12:21
58	AEGC	Filipa Alves	Juvenil	Corda	12:24
59	AEGC	Madalena Monteiro	Juvenil	Corda	12:27
60	AEGC	Núria Capão	Juvenil	Corda	12:30
61	CNM	Filipa Simões	Juvenil	Maças	12:33
62	CNM	Leticia Ribeiro	Juvenil	Maças	12:36
65	AECG	Sofia Carvalho	Junior 1ª	Bola	12:45
65	AECG	Ariana Capão	Senior 1ª	Bola	12:48
66	CNM	Ana Laura Cardoso	Junior	Fita	12:51
67	AECG	Bárbara Fernandes	Junior	Fita	12:54
68	AECG	Bárbara Monteiro	Junior	Fita	12:57
69	AECG	Cristiana Nogueira	Junior	Fita	13:00
70	AECG	Francisca Teixeira	Junior	Fita	13:03
71	AECG	Mariana Santos	Junior	Fita	13:06
72	ACMC	Ana Miguel Dias	Junior	Fita	13:09
73	ACMC	Aleksandra Ustyuzhanina	Junior	Fita	13:12
74	ACMC	Inês Meneses	Senior	Arco	13:15
75	ACMC	Carolina Simões	Senior	Arco	13:18
77	AECG	Tatiana Valente	Senior	Maças	13:24
78	AECG	Sofia Carvalho	Junior 1ª	Fita	13:27
79	AECG	Ariana Capão	Senior 1ª	Maças	13:30
80	CNM	Gabriela Lucas	Juvenil 1ª	Arco	13:33

Fim da manhã

Grupo 4					
	Clube	Nome	Escalão	Aparelho	Hora
1	CNM	MARTA CARDOSO	Infantis	ML	14:30
	CNM	MARIA BENEDITA FERREIRA	Infantis	ML	
	CNM	MATILDE OLIVEIRA	Infantis	ML	
	CNM	MADALENA VARELA	Infantis	ML	
	CNM	ANA JÚLIA NOBRE	Infantis	ML	
	CNM	MARIA TERESA PORTUGAL	Infantis	ML	

2	CNM	HELENA MARQUES	Iniciadas	Arco	14h33
	CNM	AURORA SIMÕES	Iniciadas	Arco	
	CNM	MARIA LUÍS	Iniciadas	Arco	
	CNM	MARIA RITA FIGUEIREDO	Iniciadas	Arco	
	CNM	LAURA BENEDITO	Iniciadas	Arco	
	CNM	FILIPA LAGE	Iniciadas	Suplente	
	CNM	LILIANA BRANCO	Iniciadas	Suplente	

Grupo 5					
	Clube	Nome	Escalão	Aparelho	Hora
1	ACMC	Elisabete Seletcaia	Senior	Bola	14:45
2	ACMC	Oleksandra Huzak	Junior	Bola	14:48
3	CNM	BRUNA SIMOES	Senior	Bola	14:51
4	CNM	FILIPA SIMÕES	Juvenil	ML	14:54
5	CNM	LETICIA RIBEIRO	Juvenil	ML	14:57
6	CNM	Inês Ramos	Junior	Arco	15:00
7	ACMC	Inês Simões	Juvenil	ML	15:06
8	ACMC	Maria Baptista	Juvenil	Corda	15:09
9	ACMC	Elisabete Seletcaia	Senior	Arco	15:12
10	ACMC	Oleksandra Huzak	Junior	Arco	15:15
11	CNM	BRUNA SIMOES	Senior	Arco	15:18
12	CNM	Inês Ramos	Junior	Bola	15:21

	Clube	Nome	Escalão	Aparelh o	Hora
13	CNM	FILIPA SIMÕES	Juvenil	Corda	15:25
14	CNM	LETICIA REBEIRO	Juvenil	Corda	15:28
15	CNM	Inês Ramos	Junior	Maças	15:34
16	ACMC	Inês Simões	Juvenil	Corda	15:37
17	ACMC	Elisabete Seletcaia	Senior	Fita	15:40
18	ACMC	Oleksandra Huzak	Junior	Fita	15:43
19	CNM	Bruna Simões	Senior	Fita	15:46

2ª passagem conjuntos

5 min passagem

	Clube	Nome	Escalão	Aparelh o	Hora
22	ACMC	Elisabete Seletcaia	Senior	Maças	16:00
23	ACMC	Oleksandra Huzak	Junior	Maças	16:03
24	CNM	Bruna Simões	Senior	Maças	16:06
25	CNM	Inês Ramos	Junior	Fita	16:09

Associação de Ginástica do Centro  
**Coordenador Técnico de Rítmica**  
Carla Cristóvão