

TORNEIO DE NÍVEIS DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

30 DE ABRIL – COVILHÃ

Rua Morais do Convento, 4
6201-003 Covilhã

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

HORÁRIO	PROGRAMA
09H00	Abertura praticável de aquecimento
09H30 - 09H35	Aquecimento praticável de competição 1ª passagem
09H35	Competição 1ª passagem
10H25 - 10H40	Aquecimento praticável de competição 2ª passagem
10H40	Competição 2ª passagem
11H30 – 11H45	Aquecimento praticável de competição 3ª passagem
11H45	Competição 3ª passagem
12H40	Entrega de Diplomas
13H00	Abertura praticável de aquecimento
13H30 - 13H40	Aquecimento praticável de competição 4ª passagem
13H40	Competição 4ª passagem
14H35 - 14H55	Aquecimento praticável de competição 5ª passagem
14H55	Competição 5ª passagem
15H37 - 15H57	Aquecimento praticável de competição 6ª passagem
15H57	Competição 6ª passagem
16H47 - 17H07	Aquecimento praticável de competição 7ª passagem
17H15	Competição 7ª passagem
18H10	Entrega de Diplomas

Participantes:

AgCC - Acrogym Clube de Coimbra	47
AE3P - Associação Estrela de Três Pontas	45
ALBIGYM - Associação Juvenil, Gimnodesportiva e Cultural Magda Rocha	42
ACMC - Associação Cristã da Mocidade	14
CGOH - Clube de Ginástica de Oliveira do Hospital	21
GRVM - Grupo Recreativo 'O Vigor da Mocidade'	39
TOTAL	208

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES – GINÁSTICA ACROBÁTICA

1. DIAGRAMAS

- Os diagramas deverão estar em formato pdf e devem ser enviados, por WeTransfer, até às 23:59 de 26 de abril 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 26 de abril, 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.
- Não haverá placas no praticável de competição.

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

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

Aquecimento Geral 09:00 - 09:30					
Aquecimento Grupo 1 09:30 - 09:35					
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Nível	Hora
1	Pilar Mateus / Joana Belo	ALBIGYM	PF	1	09:35
2	Beatriz Pereira / Francisca Sequeira	ALBIGYM	PF	1	09:39
3	Carolina Lopes / Leonor Abrantes	ALBIGYM	PF	1	09:43
4	Beatriz Cunha / Lara Lourenço	ALBIGYM	PF	1	09:47
5	Júlia Pires / Beatriz Ribeiro	ALBIGYM	PF	1	09:51
6	Leonor Costa Pinheiro / Beatriz Lourenço	ALBIGYM	PF	1	09:55
7	Laura Cristovão / Maria Leonor Martins	ALBIGYM	PF	1	09:59
8	Francisca Piedade Rodrigues / Mafalda Afonso Ferreira	ALBIGYM	PF	1	10:03
9	Francisca Luis Nunes / Beatriz Salgueiro	ALBIGYM	PF	1	10:07
10	Diana Camilo Constantino / Mafalda Serrasqueiro Alves	ALBIGYM	PF	1	10:11
11	Maria Eduarda Cruz / Mafalda Maria Gonçalves	ALBIGYM	PF	1	10:15
12	Iara Medeiros Ribeiro / Laura Raquel Carrondo	ALBIGYM	PF	1	10:19
13	Beatriz Almeida / Clara Ramalinho Guilherme	ALBIGYM	PF	1	10:23

Aquecimento Grupo 2 10:25 - 10:40					
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Nível	Hora
14	Beatriz Meruje / Vitória Ferreira	AE3P	PF	1	10:40
15	Laura Vaz / Clara Gomes	AE3P	PF	1	10:44
16	Alice Cunha / Inês Gomes	AE3P	PF	1	10:48
17	Ísis Fernandes / Lídia Lemos	CGOH	PF	1	10:52
18	Maria Francisca Tavares / Mariana Rodrigues	AE3P	PF	1	10:56
19	Ana Luísa Delgado / Constança Baltazar	AE3P	PF	1	11:00
20	Maria Figueiredo / Maria Tavares	CGOH	PF	1	11:04
21	Frederico Moreira / Maria Rita Rodrigues	AE3P	PF	1	11:08
22	Carolina Santos / Elsie Bates	CGOH	PF	1	11:12
23	Mariana Paiva / Maria Inês Silva	AE3P	PF	1	11:16
24	Maria Beatriz Martins / Ana Sofia Gil	AE3P	PF	1	11:20
25	Laura Queirós / Mariana Bicho	AE3P	PF	1	11:24
26	Maria Pais / Ana Pais	AgCC	PF	1	11:28

Aquecimento Grupo 3 11:30 - 11:45					
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Nível	Hora
27	Lua Machado / Teresa Mógo	GRVM	PF	1	11:45
28	Catarina Antunes / Rita Gomes	AgCC	PF	1	11:49
29	Laura Lúcio / Íris Dias	GRVM	PF	1	11:53
30	Sara Tomás / Maria Inês Rodrigues	AE3P	PF	1	11:57
31	Diana Simões / M ^ª Inês Almeida	GRVM	PF	1	12:01
33	Francisca Ferreira / Teresa Miranda	GRVM	PF	1	12:05
34	Ana Sofia Manteigas / Maria Garcia	AE3P	PF	1	12:09
35	Carolina Oliveira / Teresa Dias	AgCC	PF	1	12:13
36	Francisca Ferreira / Lara Sofia	GRVM	PF	1	12:17
37	Margarida Abrantes / Sofia Batista	AE3P	PF	1	12:21
38	Inês Simões / Victória Janeiro	GRVM	PF	1	12:25
39	Maria Inês / Inês	ACMC	PF	1	12:29

Entrega de Diplomas 12:40

COIMBRA, PORTUGAL | 962 215 571 | NIF 506 364 089

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG

Aquecimento Geral 13:00 - 13:30					
Aquecimento Grupo 4 13:30 - 13:40					
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Nível	Hora
46	Mariana Baptista / Maria Taborda	AgCC	GF	1	13:40
48	Sofia Carvalho / Íris Machado	AgCC	GF	1	13:44
40	Rafael Andrade / Júlio Pereira	AgCC	PM	1	13:48
41	Rodrigo Silvestre / Vicente Costa	CGOH	PM	1	13:52
42	Guilherme Silvestre / Duarte Francisco	CGOH	PM	1	13:56
43	Miguel Belo / Francisco Marques	ALBIGYM	PM	1	14:00
44	David Nabais / Miguel Marques	ALBIGYM	PM	1	14:04
45	Letícia Soares / Matilde Barreira / Beatriz Ferreira	AgCC	GF	1	14:08
47	Sofia Vilhena / M ^ª Inês Cardoso / Madalena Martins	ACMC	GF	1	14:12
49	Laura Cardoso / Carolina Guilherme / Constança Constantino	ALBIGYM	GF	1	14:16
50	Hugo Dias / Pedro Belo / Lourenço da Silva Matos	ALBIGYM	GM	1	14:20
51	Matilde Gonçalves / Fausto de Almeida Pinheiro	ALBIGYM	PMx	1	14:24
52	Lourenço Oliveira / Rita Rodrigues	GRVM	PMx	1	14:28
53	Pedro Costa / Constança Quaresma	GRVM	PMx	1	14:32

Aquecimento Grupo 5 14:35 - 14:55					
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Nível	Hora
54	Joana Mendes / Mariana Portugal	AgCC	PF	2	14:55
55	Carolina Carvalho / Matilde Gonçalves	GRVM	PF	2	14:59
56	Francisca Antão / Sofia Bairrada	GRVM	PF	2	15:03
57	Filipa Martins / Maria Martins	AgCC	PF	2	15:07
58	Filipa / Carolina	ACMC	PF	2	15:11
32	Margarida Teixeira / Miriam Gomes	GRVM	PF	2	15:15
60	Mafalda Soares / Sofia Pereira	ALBIGYM	PF	3	15:19
61	Matilde Madeira / M ^ª Inês Arede	GRVM	PF	3	15:23
92	Maria Carolina Matos / Carolina Mateus	ALBIGYM	PF	3	15:27
62	Joana Gouveia / Francisca Oliveira	GRVM	PF	4	15:31
63	Dianna Martins / Sofia Pombo	AE3P	PF	4	15:35

Aquecimento Grupo 6 15:37 - 15:57					
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Nível	Hora
66	Carolina Melo / Laura Ferreira / Margarida Redinha	GRVM	GF	4	15:57
67	Teresa Simões / M ^ª Clara Santos / Maria Clemente	GRVM	GF	4	16:01
68	Leonor Vilela / Leonor Marques / Matilde Silva	GRVM	GF	4	16:05
69	Frederica Ribeiro / Mariana Cutelo / Matilde Araújo	AE3P	GF	4	16:09
70	Beatriz Gamboa / Leonor Cornélio / Filipa Carecho	AE3P	GF	4	16:13
71	Matilde Santos / Luísa Baltazar / Inês Gomes	AE3P	GF	4	16:17
72	Ana Marta Duvergé / Maria Faria / Matilde Jacinto	AgCC	GF	4	16:21
73	Ana Ruas / Surage Pinto / Luna Santiago	AgCC	GF	4	16:25
74	Leonor Costa / M ^ª Beatriz Almeida	GRVM	PF	5	16:29
75	Íris Augusto / Maria Silva	AE3P	PF	5	16:33
76	Constança Amaro / Joana Dias	AgCC	PF	5	16:37
77	Georgiana Tirean / Luísa Margato	ACMC	PF	5	16:41
65	Laura Ataíde / Carlota Carrito	AgCC	PF	5	16:45

Aquecimento Grupo 7 16:47 - 17:07					
Nº	Ginastas	Clube	Categoria	Nível	Hora
91	Oriana Gonçalves / Margarida Costa / Maria Santos	CGOH	GF	5	17:07
78	Mariana Rodrigues / Maria Maleiro / Inês Apóstolo	AgCC	GF	5	17:11
79	Inês Marques / Ema Duarte / Daniela Vieira	AgCC	GF	5	17:15
80	Mariana Lemos / Sara Gomes / M ^a Carolina Rocha	AgCC	GF	5	17:19
81	Sofia Rodrigues / Miriam Cruz / Lara Maia	AgCC	GF	5	17:23
82	Alice Varandas / Carolina Sousa / Beatriz Ferreira	AgCC	GF	5	17:27
83	Leonor Dias / Inês Noro / M ^a Beatriz Dias	ACMC	GF	5	17:31
84	Carolina Santos / Leonor Cunha / Diana Figueiredo	CGOH	GF	5	17:35
85	Joanna Martins / M. Inês Teixeira	AE3P	PF	6	17:39
86	Teresa Martins / Beatriz Neto	ACMC	PF	6	17:43
87	Dalila Fernandes / Beatriz Fernandes	CGOH	PF	6	17:47
88	Patrícia Correia / Laura Madaleno	AE3P	PF	7	17:51
90	Leonor Fernandes / Leonor Brito / Matilde Seixas	CGOH	GF	7	17:55

Entrega de Diplomas 18:10

