

## CT 1ª Divisão, Benjamins, Prep. Nacional Base- V2

1 de Maio – Pavilhão de Lordemão

[Rua Fernando Reis Marques - Lordemão 3020-238 Coimbra Coimbra](#)

Horário	Programa	Espaço
8h00	Abertura do Recinto	
8h05	Aquecimento Grupo 1 e 2	
9h00	Prova Grupo 1	
9h36	Prova Grupo 2	
10h40	Aquecimento Grupo 3	
11h40	Prova Grupo 3	
12h35	Entrega de diplomas e prémios	

Clube	Sigla	nºatletas 1ª	Benjamins + Prep. Base
Associação Cristã da Mocidade	ACMC	5	5
Aveirogym- Espargatitas Clube de Ginástica	AECG	2	11
Centro Norton de Matos	CNM	3	13

## 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 28 de abril 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.

Nº	Clube	Nome	Escalão	Aparelho	Hora	Grupo
1	CNM	BEATRIZ CONDE	Benjamins	MI	09:00	1
2	CNM	CADIJATU BALDÉ	Benjamins	MI	09:03	
3	CNM	CLARA BENEDITO	Benjamins	MI	09:06	
4	CNM	CLARA SAN-BENTO	Benjamins	MI	09:09	
5	CNM	FRANCISCA BARBOSA	Benjamins	MI	09:12	
6	CNM	MARIA MATEUS	Benjamins	MI	09:15	
7	CNM	MATILDE PAREDES	Benjamins	MI	09:18	
8	CNM	CONSTANÇA BASÍLIO	Benjamins	MI	09:21	
9	CNM	ALICE SIMÕES	Benjamins	MI	09:24	
10	ACM	Maria Vicente	Benjamins	MI	09:27	
11	CNM	MARIA LEONOR MEDRONHO	Benjamins	MI	09:30	
12	CNM	HELENA MARQUES	Iniciado	Arco	09:33	
		AURORA SIMÕES				
		MARIA LUÍS				
		MARIA RITA FIGUEIREDO				
		LAURA BENEDITO				
		FILIPA LAGE				
		LILIANA BRANCO				
Entrega de diplomas						
13	CMN	Leticia Ribeiro	Juvenil 1ª	ML	09:36	2
14	ACM	Inês Simões	Juvenil 1ª	ML	09:39	
15	CNM	Gabriela Lucas	Juvenil 1ª	ML	09:42	
16	CNM	Filipa Simões	Juvenil 1ª	ML	09:45	
17	ACM	Oleksandra Huzak	Junior elite	Bola	09:48	
18	ACM	Aleksandra Ustyuzhanina	Junior 1ª	Bola	09:51	
19	AECG	Sofia Carvalho	Junior 1ª	Bola	09:54	
20	ACM	Ana Miguel Dias	Junior 1ª	Bola	09:57	
21	AECG	Ariana Capão	Senior 1ª	Bola	10:00	
22	ACM	Elisabete Seletcaia	Senior elite	Bola	10:03	
23	CMN	Leticia Ribeiro	Juvenil 1ª	Arco	10:06	
24	ACM	Inês Simões	Juvenil 1ª	Arco	10:09	
25	CNM	Gabriela Lucas	Juvenil 1ª	Arco	10:12	
26	CNM	Filipa Simões	Juvenil 1ª	Arco	10:15	
27	ACM	Oleksandra Huzak	Junior elite	Arco	10:18	
28	ACM	Aleksandra Ustyuzhanina	Junior 1ª	Arco	10:21	
29	AECG	Sofia Carvalho	Junior 1ª	Arco	10:24	
30	ACM	Ana Miguel Dias	Junior 1ª	Arco	10:27	
31	AECG	Ariana Capão	Senior 1ª	Arco	10:30	
32	ACM	Elisabete Seletcaia	Senior elite	Arco	10:33	

Pausa 5 min

33	CMN	Leticia Ribeiro	Juvenil 1ª	Corda	10:40
34	ACM	Inês Simões	Juvenil 1ª	Corda	10:43
35	CNM	Gabriela Lucas	Juvenil 1ª	Corda	10:46
36	CNM	Filipa Simões	Juvenil 1ª	Corda	10:49
37	ACM	Oleksandra Huzak	Junior elite	Fita	10:52
38	ACM	Aleksandra Ustyuzhanina	Junior 1ª	Fita	10:55
39	AECG	Sofia Carvalho	Junior 1ª	Fita	10:58
40	ACM	Ana Miguel Dias	Junior 1ª	Fita	11:01
41	AECG	Ariana Capão	Senior 1ª	Fita	11:04
42	ACM	Elisabete Seletcaia	Senior elite	Fita	11:07
43	CMN	Leticia Ribeiro	Juvenil 1ª	Maças	11:10
44	ACM	Inês Simões	Juvenil 1ª	Maças	11:14
45	CNM	Gabriela Lucas	Juvenil 1ª	Maças	11:17
46	CNM	Filipa Simões	Juvenil 1ª	Maças	11:20
47	ACM	Oleksandra Huzak	Junior elite	Maças	11:23
48	ACM	Aleksandra Ustyuzhanina	Junior 1ª	Maças	11:26
49	AECG	Sofia Carvalho	Junior 1ª	Maças	11:29
50	ACM	Ana Miguel Dias	Junior 1ª	Maças	11:32
51	AECG	Ariana Capão	Senior 1ª	Maças	11:35
52	ACM	Elisabete Seletcaia	Senior elite	Maças	11:38

Pausa 5 min

53	AECG	Ana Melo	Iniciadas	Corda	11:41	3
54	CNM	Aurora Simões	Iniciadas	Corda	11:44	
55	AECG	Benedita Fernandes	Iniciadas	Corda	11:47	
56	ACM	Filipa Serrano	Iniciadas	Corda	11:50	
57	AECG	Leonor Alves	Iniciadas	Corda	11:53	
58	ACM	Raquel Antunes	Iniciadas	Corda	11:56	
59	AECG	Leonor Silva	Iniciadas	Corda	11:59	
60	AECG	Madalena Monteiro	juvenil	Corda	12:02	
61	ACM	Maria Baptista	Juvenil	Bola	12:05	
62	AECG	Filipa Alves	Juvenil	Bola	12:08	
63	AECG	Núria Capão	Juvenil	Bola	12:11	
64	CNM	Ana Laura Cardoso	Junior	Arco	12:14	
65	AECG	Francisca Teixeira	Junior	Arco	12:17	
66	AECG	Bárbara Monteiro	Junior	Arco	12:20	
67	AECG	Mariana Santos	Junior	Arco	12:23	
68	CNM	Maria Inês Ramos	Senior	Maças	12:26	
69	ACM	Inês Meneses	Senior	Maças	12:29	
70	AECG	Tatiana Valente	Senior	Maças	12:32	
71	ACM	Carolina Simões	Senior	Maças	12:35	

Entrega de prémios 1ª Divisão e diplomas

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