



CIRCULAR DE PROVA

VERSÃO 3 - 06.01.2023

Campeonato Territorial de Mini Trampolim

7 de janeiro – Estádio Universitário de Coimbra
(Pavilhão 3)

Exmos. Senhores,

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

Horário	Atividade	MT 1	MT 2	MT 3
14:30	Abertura do Recinto			
15:00	Treinos Livres Benj B Fem + Benj Fem. G1/2/3 + Inf Fem. + Masc.			
15:30 – 15:40	Aquecimento	Benj B Fem. G1	Benj Fem. G1	Inf Fem. G1
15:40 – 16:00	Competição			
16:00 – 16:10	Aquecimento	Benj B Fem. G2	Benj Fem. G2	Inf Fem. G2
16:10 – 16:30	Competição			
16:30 – 16:40	Aquecimento	Benj B Fem. G3	Benj Fem. G3	Inf Masc. G1
16:40 – 17:00	Competição			
17:00 – 17:30	Entrega de Prémios Benj B Fem + Inf	Treinos Livres Benj Fem. G4/5/6 + restantes escalões		
17:30 – 17:40	Aquecimento	Benj B Masc. G1	Benj Fem. G4	Inic Fem. G1 + Inic Masc. G1 + Juv Fem. G1 + Juv Masc. G1 + Jun Masc. G1
17:40 – 18:00	Competição			
18:00 – 18:10	Aquecimento	Benj Masc. G1	Benj Fem. G5	Jun Fem. G1 + Sen Fem. G1 + Sen Masc. G1
18:10 – 18:30	Competição			
18:30 – 18:40	Aquecimento	Benj Masc. G2	Benj Fem. G6	
18:40 – 19:00	Competição			
19:05	Entrega de Prémios restantes escalões			

Participantes:

AAC – Associação Académica de Coimbra
AGCX – Associação de Ginástica de Condeixa
Albigym – Associação Juvenil, Gimnodesportiva e Cultural
Magda Rocha

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	94	30	124
AGCX	19	4	23
Albigym	13	10	23
TOTAL	126	44	170

Informações Complementares – Ginástica de Trampolins

1 – Vestuário

Todos os ginastas têm de usar equipamento de acordo com o que se encontra definido nos regulamentos e Código de Pontuação da Federação de Ginástica de Portugal. Todos os ginastas têm de usar em local regulamentar o emblema da Entidade (e só da Entidade) que representam. 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.

2 – Períodos de Aquecimento

Os períodos de aquecimento intermédios podem ser antecipados até **30 minutos**.

3 – Cartas de Competição

As Cartas de Competição têm de ser entregues na Mesa de Direção de Prova, **até 30 minutos antes do início da competição**. Todas as Cartas de Competição têm de ser preenchidas em terminologia oficial, incluindo os valores de dificuldade dos elementos, indicando o número do ginasta e posição no grupo. O não cumprimento destas regras implica que os ginastas não sejam integrados na competição.

4 – Participação na Competição

A presença na competição só é autorizada se todas as questões relativas a pagamentos, filiação e seguro desportivo estiverem solucionados até à data de realização da competição, conforme regulamentado no Manual de Filiações e Provas. Os dirigentes ou treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as faltas no início da competição, **junto à mesa de direção de prova**.

5 – Filiações

Todos os Ginastas, Treinadores e Dirigentes têm de estar devidamente filiados na Federação de Ginástica de Portugal e fazer prova de possuírem Seguro desportivo válido de acordo com a legislação em vigor.

6 – Prémios

Todos os ginastas dos escalões Benjamins B e Benjamins receberão medalhas de participação. Em cada escalão, haverá ainda entrega de medalhas individuais e por equipas, com exceção dos escalões de Benjamins B e Benjamins, em que a classificação e entrega de medalhas será feita apenas por equipas.

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

Associação de Ginástica do Centro

Carolina Lucas

Diogo Simões Fernandes

Coordenação Técnica G. Trampolins
(Carolina Lucas e Diogo Fernandes)

ORDEM DE PASSAGEM

Escalão Benjamins B – Femininos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Clara Gouveia	B	AAC
2	Martina Fernandes Jorge	H	AAC
3	Maria Eduarda Gomes	F	AAC
4	Diana Abbasi Martins	G	AAC
5	Maria Rita Ribeiro	C	AAC
6	Maria Beatriz Pereira	F	AAC
7	Matilde Simões Bastos	D	AAC
8	Maria Magalhães Fernandes	F	AAC
9	Constança Rodrigues Góis	D	AAC
10	Madalena de Moura Marcelino	C	AAC

Grupo 2			
	Nome	Equipa	Clube
1	Francisca de Almeida Rente	E	AAC
2	Rita Henriques Marques	B	AAC
3	Benedita Ferreira	A	AAC
4	Sofia Videira Gama	B	AAC
5	Vitoria Marques Araujo	F	AAC
6	Margarida Dinis Martins	G	AAC
7	Francisca Duarte Vicente	C	AAC
8	Mariana Amado	A	AGCX
9	Maria Carminho Neves	E	AAC
10	Cleo Lopes Sucena	H	AAC
11	Joana Marques Martins	G	AAC

Grupo 3			
	Nome	Equipa	Clube
1	Benedita Salgueiro Abreu	C	AAC
2	Carolina Oliveira Fernandes	D	AAC
3	Joana Lourenço Costa	B	AAC
4	Benedita Santos	A	AAC
5	Maria Mafalda Nabais	E	AAC
6	Laura Gonçalves Cardoso	A	AAC
7	Milana Shellar	A	AGCX
8	Petra Isidoro	A	AGCX
9	Gabriela Calapez Lourenço	E	AAC
10	Maria Carolina Chorosa	H	AAC

Escalão Benjamins B – Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Tiago Filipe Proença	B	AAC
2	António Pedro Alcântara	A	AAC
3	Afonso Duarte Figueiredo	C	AAC
4	João Francisco Jaco	B	AAC
5	Miguel Pereira Martins	C	AAC
6	Daniel Abbasi Martins	C	AAC
7	Rodrigo Manuel Reis	A	AAC
8	João Gonçalves Cordeiro	A	AAC
9	Tomás Amendoeira de Matos	B	AAC
10	Matias Duarte Resende	D	AAC
11	Daniel Tavakoli	D	AAC
12	Bernardo Rosário Eufrásio Antunes	D	AAC

Escalão Benjamins – Femininos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Alice Clode Na Cusé	SUP K	AAC
2	Beatriz Lima Freitas	K	AAC
3	Sara Freire Rodrigues	J	AAC
4	Sofia Nunes	D	AGCX
5	Francisca Garrido	C	AGCX
6	Maria Rita Henriques da Silva	J	AAC
7	Mafalda Ferreira	A	Albigym
8	Hsu chieh-en	G	AAC
9	Maria Francisca Belo	A	Albigym
10	Mariana Dias	B	AGCX
11	Inês Silva	C	AAC

Grupo 2			
	Nome	Equipa	Clube
1	Lara Prata Antunes	A	AAC
2	Filipa Paiva Rodrigues	M	AAC
3	Maria Clara Lamas	A	AGCX
4	Francisca Panão	A	AGCX
5	Clara Domingos Moura	D	AAC
6	Olívia Taborda	C	AGCX
7	Matilde Freire de Carvalho	M	AAC
8	Mafalda Rita Henriques	A	AAC
9	Beatriz Santos	A	AGCX
10	Lara Morais de Carvalho	K	AAC
11	Rita Balrôa	A	Albigym

Grupo 3			
	Nome	Equipa	Clube
1	Joana Costa Figueiredo	H	AAC
2	Vida Teixeira	N	AAC
3	Alice Carvalho	B	AAC
4	Maria Clara Ferreira	C	AGCX
5	Benedita Jardim Simões	J	AAC
6	Gabriela Rodrigues	A	AAC
7	Maria Leonor Martins	A	AAC
8	Maria Jerónimo	B	AGCX
9	Joana Panão	D	AGCX
10	Matilde Gomes Alexandre	K	AAC

Grupo 4			
	Nome	Equipa	Clube
1	Beatriz Maria Pino	B	AAC
2	Leonor Marques Tiago	I	AAC
3	Beatriz Neves Nunes	I	AAC
4	Margarida Sanches Tapada	G	AAC
5	Ana Rita Gouveia	K	AAC
6	Camila Torrão	B	AGCX
7	Maria Inês Santo	H	AAC
8	Mariana Calado Costa	H	AAC
9	Júlia Pires Carvalho	I	AAC
10	Diva Isidoro	A	AGCX

Grupo 5			
	Nome	Equipa	Clube
1	Carlota Laranjeira	B	AAC
2	Carolina Costa Cristovão	G	AAC
3	Helena Relva Santana	N	AAC
4	Mariana Sousa	D	AGCX
5	Teresa Maria Miranda	G	AAC
6	Maria Clara Francisco	N	AAC
7	Bianca Almas Malhão	D	AAC
8	Iris Martins Azul	D	AAC
9	Lara Lamego Ulberg	M	AAC
10	Constança Vilela	B	AAC

Grupo 6			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Carolina Antunes	J	AAC
2	Milana Zavorotna	M	AAC
3	Maria Rita Machado	C	AAC
4	Isabel Malicia Santos	D	AAC
5	Maria Rita Ferreira	C	AAC
6	Mariana Martins Gaspar	I	AAC
7	Alice Fonseca Ramos	H	AAC
8	Filipa Pedro	C	AGCX
9	Clara de Oliveira	C	AAC

Escalão Benjamins – Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	João de Jesus Areias	A	AAC
2	João Francisco Roque	D	AAC
3	Matias de Margato Paula	B	AAC
4	Miguel Monteiro	A	AAC
5	Gabriel Lima	A	AAC
6	Gustavo Pimentel	-	AGCX
7	Diogo Porfirio Lourenço	B	AAC

Grupo 2			
	Nome	Equipa	Clube
1	Ricardo Maxuel Mendes	E	AAC
2	André Rocha Francisco	D	AAC
3	José Pedro Silvestre	E	AAC
4	Duarte Ferrer Gonçalves	E	AAC
5	Tiago Faria Mota Feio	D	AAC
6	Valentin Alekseevich Iria	D	AAC
7	João António Miranda	B	AAC
8	Tiago Marques Daniel	B	AAC

Escalão Infantis – Femininos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Inês Mendes	C	AAC
2	Rita Lourenço Costa	A	AAC
3	Júlia Maria André	D	AAC
4	Laura Mendes Gameiro	SUP A	AAC
5	Maiara Pires Cianciola	D	AAC
6	Laura Filipa Cunha	A	AAC
7	Nina Cristina Martins	D	AAC
8	Leonor Dionísio Ferreira	A	AAC
9	Bárbara Beatriz Morais	C	AAC
10	Sofia Carvalho Santos	A	AAC

Grupo 2			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Ribeiro Ferreira	B	AAC
2	Carolina Laranjeira	-	AGCX
3	Alice Maria Sousa	D	AAC
4	Matilde Pereira Capelo	B	AAC
5	Ema Marante	-	AGCX
6	Mariana Brandão Ferreira	B	AAC
7	Inês Sofia Jesus	C	AAC
8	Laura Santiago Januário	C	AAC
9	Mya Derraz Da Silva	B	AAC
10	Pilar Mateus		Albigym

Escalão Infantis – Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	José Pimentel	-	AGCX
2	Danilo Ribeiro	A	Albigym
3	Francisco Marques	A	Albigym
4	Miguel Marques	A	Albigym
5	João Mesquita Neves	A	AAC
6	Gonçalo Teixeira Santos	A	AAC
7	Pedro Marques Pinto	A	AAC
8	Guilherme Rei	-	AGCX
9	Diogo Sintra Nunes	A	AAC

Escalão Iniciados – Femininos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Carolina Lopes	-	Albigym

Escalão Iniciados – Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Leonardo Rei	-	AGCX
2	António Lourenço	-	Albigym

Escalão Juvenis – Femininos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Sofia Pereira	-	Albigym

Escalão Juvenis – Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Miguel Belo	-	Albigym
2	Guilherme Rato	-	Albigym

Escalão Juniores – Femininos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Sofia Reis	A	Albigym
2	Rita Campos	-	Albigym
3	Madalena Alves	A	Albigym
4	Margarida Cabral Coutinho	A	Albigym
5	Diana Mateus	-	Albigym

Escalão Juniores – Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Leonardo Lourenço	-	Albigym
2	João Hugo Dias	-	Albigym

Escalão Seniores – Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Lucas	-	Albigym
2	Maria Henriques	-	Albigym

Escalão Seniores – Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Gonçalo Pissarra	-	Albigym
2	Rodrigo Sousa	-	Albigym