

CIRCULAR DE PROVA

VERSÃO 3 - 03.02.2023

Campeonato Territorial de Duplo Mini Trampolim e Tumbling 5 de fevereiro – Estádio Universitário de Coimbra (Pavilhão 1)

Exmos. Senhores,

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

HORÁRIO	Atividade	Tumbling	Airtrack	DMT
8:45	Abertura do Recinto			
9:00	Treinos Livres			
9:30 – 9:45	Aquecimento	Iniciados BASE F + Juv. BASE F & M	Benjamins F & M	
9:45 – 10:05	Competição			
10:05 – 10:20	Aquecimento	Jun. BASE F & M + Sen. BASE F & M	Infantis Femininos G1	
10:20 – 10:40	Competição			
10:40 – 10:55	Aquecimento		Infantis Femininos G2	Infantis Femininos G1
10:55 – 11:15	Competição			
11:15 – 11:30	Aquecimento		Infantis Femininos G3 + Infantis M	Infantis Femininos G2 + Infantis Masculinos G1
11:30 – 11:50	Competição			
11:55	Entrega de Prémios			
12:20 – 12:35	Aquecimento	Clube A4		Iniciados BASE F & M
12:35 – 12:55	Competição			
12:55 – 13:10	Aquecimento	Jun. e Sen. 1ª DIV F & M + ELITES Jun. + Sen.		Juv. BASE F + Jun. BASE F + Ini. 1ª DIV F
13:10 – 13:30	Competição			
13:30 – 13:45	Aquecimento	Iniciados F 1ª DIV + Juv. 1ª DIV		Juv. 1ª DIV F & M + Jun. 1ª DIV F & M + Sen. 1ª DIV M + Sen. ELITE F & M
13:45 – 14:05	Competição			
14:10	Desfile Final e Entrega de Prémios			

Participantes DMT:

AAC – Associação Académica de Coimbra

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	45	11	56
TOTAL	45	11	56

Participantes TUM:

AAC - Associação Académica de Coimbra

Albigym - Associação Juvenil, Gimnodesportiva e Cultural
Magda Rocha

Clube A4 – Escola de Ginástica de S. João da Madeira

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	54	9	63
Clube A4	11	1	12
Albigym	15	6	21
TOTAL	80	16	96

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 do escalão Benjamins receberão medalhas de participação. Em cada escalão, haverá ainda entrega de medalhas nos restantes escalões, haverá entrega de medalhas individuais e 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)



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

ORDEM DE PASSAGEM DMT

Infantis Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Luana Teixeira	D	AAC
2	Daniela Gonçalves Fonseca	C	AAC
3	Maria Inês Areias	E	AAC
4	Maria da Fonseca Henriques	B	AAC
5	Diana Rosendo Caetano	D	AAC
6	Carolina da Silva Calçarão	D	AAC
7	Luísa Raposo dos Santos	D	AAC
8	Maria Gabriela Reis	E	AAC
9	Maria Carolina Ribeiro	B	AAC
10	Leonor Gomes Revez	B	AAC
11	Sara Filipe Proença	C	AAC

Grupo 2			
	Nome	Equipa	Clube
1	Inês Sanches Tapada	A	AAC
2	Sofia de Carvalho Andrade	A	AAC
3	Sofia Pereira de Oliveira	B	AAC
4	Júlia Pereira Alves	C	AAC
5	Victória Dias dos Santos	A	AAC
6	Inês Ribeiro Marques	A	AAC
7	Marta Vidigal Simões	C	AAC
8	Lara Oliveira	E	AAC

Infantis Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Henrique Martins	A	AAC
2	Miguel Marques	A	AAC
3	Dinis Ferrer Gonçalves	A	AAC

Iniciados BASE Masculino

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Miguel Bejarano	-	AAC

Iniciados BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Rita Afonso	A	AAC
2	Margarida Feio	B	AAC
3	Beatriz Sá Martiniano	C	AAC
4	Matilde Felizardo Rodrigues	C	AAC
5	Joana Freitas	B	AAC
6	Carolina Duarte	B	AAC
7	Luísa Pereira Capelo	C	AAC
8	Joana Borges Faria Moita	A	AAC
9	Leonor Vitória	A	AAC
10	Rita de São José Santos	C	AAC

Juvenis BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Catarina Conceição	A	AAC
2	Rita Francisco	A	AAC
3	Maria Luís Garcia	A	AAC
4	Maria Beatriz Monteiro	A	AAC

Iniciados 1ª DIV Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Matilde Cavaleiro	A	AAC
2	Bárbara Fonseca	A	AAC
3	Maria Carlota Monteiro	A	AAC
4	Maria Carlota Pires	A	AAC

Juvenis 1ª DIV Masculino

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Afonso Roque	-	AAC

Juniores 1ª DIV Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Gaspar Neto	A	AAC
2	Francisco Reis	A	AAC
3	José Pedro Rodrigues	A	AAC

Juniores BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Laura Reis	A	AAC
2	Sofia Loureiro	A	AAC
3	Francisca Correia	A	AAC
4	Matilde Gomes	A	AAC

Juvenis 1ª DIV Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Íris Costa	-	AAC

Juniores 1ª DIV Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Joana Coelho	-	AAC
2	Maria Dias	-	AAC



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

Seniores 1ª DIV Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	João Soares	-	AAC
2	João Saraiva	-	AAC

Seniores ELITE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Rita Abrantes	-	AAC

Seniores ELITE Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Diogo Fernandes	-	AAC

ORDEM DE PASSAGEM TUM – AAC E ALBIGYM

Benjamins Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Milana Zavorotna	B	AAC
2	Leonor Marques Tiago	B	AAC
3	Júlia Pires Carvalho	A	AAC
4	Maria Inês Santo	A	AAC
5	Mafalda Ferreira	A	Albigym
6	Joana Costa Figueiredo	A	AAC
7	Rita Balrôa	A	Albigym
8	Mariana Calado Costa	B	AAC
9	Maria Francisca Belo	A	Albigym

Infantis Femininas

Grupo 2			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria da Luz Ribeiro	F	AAC
2	Matilde Pereira Capelo	C	AAC
3	Mafalda Carvalho Fortunato	E	AAC
4	Rita Lourenço Costa	A	AAC
5	Pilar Mateus	A	Albigym
6	Marisa Dias Da Costa	F	AAC
7	Maria Matos	B	Albigym
8	Juliana Isabel Mendes	E	AAC
9	Francisca Nunes	B	Albigym
10	Iara Maria Ribas	E	AAC
11	Maria Ribeiro Ferreira	B	AAC

Benjamins Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Tiago Faria Mota Feio	A	AAC
2	André Rocha Francisco	A	AAC
3	João Francisco Roque	A	AAC

Infantis Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Sofia Pereira de Oliveira	C	AAC
2	Victória Dias Santos	D	AAC
3	Júlia Reis	A	Albigym
4	Sofia de Carvalho Andrade	D	AAC
5	Maria Teresa Duarte	F	AAC
6	Mariana Brandão Marques Ferreira	B	AAC
7	Sofia Carvalho Santos	A	AAC
8	Inês Sanches Tapada	D	AAC
9	Júlia Maria André	B	AAC
10	Inês Ribeiro Marques	D	AAC
11	Júlia Pereira Alves	C	AAC

Grupo 3			
	Nome	Equipa	Clube
1	Laura Filipa Cunha	A	AAC
2	Leonor Dionísio Ferreira	A	AAC
3	Matilde Gonçalves	B	Albigym
4	Beatriz Simões Fernandes	E	AAC
5	Maiara Pires Ciancola	-	AAC
6	Nina Cristina Abbasi Martins	B	AAC

Infantis Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Danilo Ribeiro	A	Albigym
2	Diogo Sintra Nunes	A	AAC
3	Gonçalo Teixeira Santos	A	AAC
4	Francisco Marques	A	Albigym
5	Miguel Marques	A	Albigym
6	Xavier Oliveira Serra	A	AAC

Iniciadas BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Matilde Rosa Marques	A	AAC
2	Margarida Sengo Henriques	-	AAC
3	Marta Pinto	A	AAC
4	Maria Leonor Fernandes	A	AAC
5	Francisca Alexandra Ferrer	-	AAC

Juvenis BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Sofia Aguiar	SUP A	AAC
2	Madalena Silva	A	AAC
3	Raquel Nolasco	A	AAC
4	Matilde Gaspar	A	AAC
5	Rita Jorge	A	AAC
6	Sofia Pereira	-	Albigym

Juniores BASE Femininas

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

Juvenis BASE Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Guilherme Rato	-	Albigym

Juniores BASE Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Leonardo Lourenço	-	Albigym

Seniores BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Lucas	-	Albigym
2	Carolina Portugal	-	AAC
3	Sofia Saltão	-	AAC

Seniores BASE Masculinos

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

Iniciados 1ª DIV Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Ana Areias	A	AAC
2	Inês Castro	A	AAC
3	Adriana Serra	A	AAC
4	Carolina Figueiredo	A	AAC

Juvenis 1ª DIV Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Madalena Gago	A	AAC
2	Inês Feio	A	AAC
3	Mariana Aguilar	A	AAC
4	Constança Simões	A	AAC

Juniores 1ª DIV Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Madeira	-	AAC

Seniores 1ª DIV Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Matilde Oliveira	-	AAC

Seniores 1ª DIV Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Guilherme Carvalho	-	AAC
2	Rui Prata	-	AAC

Juniores ELITE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Mafalda Miranda	-	AAC

Seniores ELITE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Francisca Pinto	-	AAC

Seniores ELITE Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	João Saraiva	-	AAC



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

ORDEM DE PASSAGEM TUM – CLUBE A4

Iniciados BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Carolina Gaspar	A	A4
2	Isabel Silva	A	A4
3	Gabriela Silva	A	A4
4	Lilia Silva	A	A4

Juvenil BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Eva Paiva	-	A4
2	Sofia Justo	-	A4

Juniores BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Catarina Freitas	A	A4
2	Bruna Santos	A	A4
3	Helena Santos	A	A4
4	Mariana Santos	A	A4

Juniores BASE Masculinos

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Tiago Almeida	-	A4

Seniores BASE Femininas

Grupo 1			
	Nome	Equipa	Clube
1	Maria Antunes	-	A4