

1.º TORNEIO DE NÍVEIS DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

12 de Fevereiro – Colégio Rainha Santa Isabel (CRSI)

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

| HORÁRIO | PROGRAMA |
|---------------|--|
| | JURI 1 |
| 9H15 | ABERTURA DO RECINTO |
| 10H- 10H20 | AQUECIMENTO GERAL 1.ª PASSAGEM |
| 10H20 - 11H05 | 1.ª PASSAGEM |
| 11h05 - 11h10 | DEMONSTRAÇÃO GpT: Classe RainhaGym do Colégio Rainha Santa Isabel |
| 11H10 - 11H30 | AQUECIMENTO GERAL 2.ª PASSAGEM |
| 11H30 - 12H05 | 2.ª PASSAGEM |
| 12H05 - 12H25 | AQUECIMENTO GERAL 3.ª PASSAGEM |
| 12H25 - 13H | 3.ª PASSAGEM |
| 13H - 13H05 | DEMONSTRAÇÃO GpT: Classe Sub20 da Secção de Ginástica da Associação Académica de Coimbra |
| 13H05 - 13H30 | CERIMÓNIA PROTOCOLAR |

| CLUBES | FEMININO | MASCULINO | TOTAL |
|--------------|-----------|-----------|-----------|
| ACMC | 12 | 0 | 12 |
| AE3P | 41 | 2 | 43 |
| CGOH | 19 | 4 | 23 |
| TOTAL | 72 | 6 | 78 |

Clubes Participantes:

ACMC – ASSOCIAÇÃO CRISTÃ DA MOCIDADE COIMBRA

AE3P – ASSOCIAÇÃO ESTRELA DE TRÊS PONTAS

CGOH – CLUBE DE GINÁSTICA DE OLIVEIRA DO HOSPITAL

Informações Complementares – Ginástica Acrobática

1. Diagramas

- Os diagramas deverão estar em formato pdf e devem ser enviados, por WeTransfer, até às 23:59 de 28 de junho 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 | SIGLA | NÍVEIS | SIGLA | EXERCÍCIO | SIGLA |
|-----------------|-------|---------|-------|------------|-------|
| Par Feminino | PF | Nível 1 | N1 | Equilíbrio | EQ |
| Par Masculino | PM | Nível 2 | N2 | Dinâmico | DIN |
| Par Misto | PMx | Nível 3 | N3 | Combinado | COM |
| Grupo Feminino | GF | Nível 4 | N4 | | |
| Grupo Masculino | GM | Nível 5 | N5 | | |
| | | Nível 6 | N6 | | |
| | | Nível 7 | N7 | | |

2. Músicas

- As músicas deverão estar em formato mp3 e ser enviadas, por WeTransfer, até às 23:59 de 06 de fevereiro 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 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). 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;
- Solicitamos a colaboração de todos os técnicos para que garantam que apenas os ginastas participantes na prova entrem no recinto de competição.
- A prova decorrerá sem público.
- Os treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as alterações e 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.

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

Associação de Ginástica do Centro
Coordenador Técnico de Acrobática
Joana Santos

1.ª PASSAGEM

| ORDEM | N.º | GINASTAS | CLUBE | NÍVEL | CATEGORIA | EXERCÍCIO |
|-------|-----|--|-------|-------|-----------|-----------|
| 1 | 1 | Raquel Correia / Leonor Henriques | CGOH | 1 | PF | COM |
| 2 | 2 | Letícia Marques / Luísa Pereira | CGOH | 1 | PF | COM |
| 3 | 3 | Beatriz Caetano / Mariana Dinis | CGOH | 1 | PF | COM |
| 4 | 4 | Maria João Brito / Inês Melo | CGOH | 1 | PF | COM |
| 5 | 5 | Clara Gandarês / Maria João Morgado | CGOH | 1 | PF | COM |
| 6 | 6 | Matilde Leandro / Beatriz Carapito | AE3P | 1 | PF | COM |
| 7 | 7 | Carlota Antunes / Inês Melo | CGOH | 1 | PF | COM |
| 8 | 8 | Maria João Garcia / Ísis Fernandes | CGOH | 1 | PF | COM |
| 9 | 9 | Lídia Lemos / Mariana Simões | CGOH | 1 | PF | COM |
| 10 | 10 | Daniel Elias / Maria Vitória Bento | AE3P | 1 | PMx | COM |
| 11 | 11 | Vicente Costa / Rodrigo Silvestre | CGOH | 1 | PM | COM |
| 12 | 12 | Duarte Francisco / Guilherme Silvestre | CGOH | 1 | PM | COM |

2.ª PASSAGEM

| ORDEM | N.º | GINASTAS | CLUBE | NÍVEL | CATEGORIA | EXERCÍCIO |
|-------|-----|--|-------|-------|-----------|-----------|
| 1 | 13 | Matilde Pereira / Sofia Batista / Lara Silva | AE3P | 1 | GF | COM |
| 2 | 14 | Juliana Condeço / Laura Florentim / Matilde Simões | AE3P | 1 | GF | COM |
| 3 | 15 | Maria Clara Silva / Maria Mel Ribeiro / Elisa Oliveira | AE3P | 1 | GF | COM |
| 4 | 16 | Bianca Proença / Julieta Alfredo / Beatriz Castro | AE3P | 1 | GF | COM |
| 5 | 17 | Leonor Barata / Mafalda Lança / Maria Miranda | AE3P | 1 | GF | COM |
| 6 | 18 | Elsie Bates / Leonor Cunha / Micaela Alves | CGOH | 2 | GF | COM |
| 7 | 19 | Dianna Martins / Núria Sampaio / Ana Sofia Gil | AE3P | 4 | GF | COM |
| 8 | 20 | Madalena Martins / Maria Cardoso / Sofia Vilhena | ACMC | 4 | GF | COM |
| 9 | 21 | Frederica Ribeiro / Mariana Cutelo / Matilde Araújo | AE3P | 4 | GF | COM |
| 10 | 22 | Frederico Moreira / Renata Gomes | AE3P | 4 | PMx | COM |

3.ª PASSAGEM

| ORDEM | N.º | GINASTAS | CLUBE | NÍVEL | CATEGORIA | EXERCÍCIO |
|-------|-----|--|-------|-------|-----------|-----------|
| 1 | 23 | Maria Garcia / Maria Rita Rodrigues | AE3P | 4 | PF | COM |
| 2 | 24 | Sara Tomás / Sofia Pombo | AE3P | 4 | PF | COM |
| 3 | 25 | Beatriz Meruje / Maria Inês Rodrigues | AE3P | 4 | PF | COM |
| 4 | 26 | Maria Inês Teixeira / Ana Luísa Delgado | AE3P | 4 | PF | COM |
| 5 | 27 | Maria Benedita Braz / Inês Novo / Georgiana Torean | ACMC | 5 | GF | COM |
| 6 | 28 | Beatriz Neto / Filipa Silva / Leonor Dias | ACMC | 5 | GF | COM |
| 7 | 29 | Daniela Pais / Íris Augusto / Mariana Paiva | AE3P | 5 | GF | COM |
| 8 | 30 | Diana Simões / Luísa Morgato / Maria Beatriz Dias | ACMC | 5 | GF | COM |
| 9 | 31 | Patrícia Correia / Laura Madaleno | AE3P | 7 | PF | COM |
| 10 | 32 | Inês Figueiró / Joanna Martins / Mariana Gavinhos | AE3P | 7 | GF | COM |