

Circular de Prova

Versão 3 – 23 de Maio de 2023

**Encontro de Benjamins
Campeonato Territorial de Infantis, Base e 1ª Divisão**

Ginástica Aeróbica – 2023

Data: 20 de Maio de 2023

Local: Pavilhão Marialvas - Cantanhede

Exmos. Senhores,

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

Horário	
08h30	Abertura do Recinto / Aquecimento
09h00	Reunião de Juízes
09h30	Início da Competição 1ª Divisão e Elites
11h30	Início do Encontro de Benjamins e Competição de Aerodance e Aerostep
11h57	Final da Competição
12h15	Cerimónias Protocolares: Benjamins, 1ª Divisão e Elites
13h00	1ª Avaliação da Seleção Territorial (Iniciadas e Juvenis inscritas)
14h00	Abertura do Recinto
14h30	Reunião de Juízes
15h00	Início da Competição de Infantis e Base
17h59	Final da Competição
18h15	Cerimónias Protocolares: Infantis e Base

Clubes Participantes:

ACG – Academia Cantanhedegym

AGCC – AcroGym Clube de Coimbra

AGCx – Associação de Ginástica de Condeixa

Clube	Feminino	Masculino	Total	Rotinas
ACG	54	6	60	59
AGCC	11	0	11	9
AGCx	16	3	19	19
TOTAL	81	9	90	87

Equipas

BENJAMINS		
AGCX	IM – Gustavo Pimentel PR – Francisca Garrido / Petra Isidoro GR – Gustavo Pimentel / Joana Panão / Mariana Sousa / Olívia Tiago / Petra Isidoro	A
BASE		
INFANTIS		
AGCX	IF – Beatriz Santos PR – Beatriz Santos / Mariana Dias TR – Filipa Pedro / Maria Clara Ferreira / Maria Clara Lamas	B
	IF – Maria Jerónimo PR – Maria Jerónimo / Diva Isidoro TR – Maria Jerónimo / Diva Isidoro / Sofia Nunes	C



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

INICIADOS		
ACG	IF – Maria Inês Santos TR – Maria Inês Santos / Maria Clara Oliveira / Beatriz Afonso GR – Maria Inês Santos / Maria Clara Oliveira / Beatriz Afonso / Leonor Marques / Gabriela Lourenço AD – Maria Inês Santos / Maria Clara Oliveira / Beatriz Afonso / Leonor Marques / Gabriela Lourenço / Pilar Albuquerque / Clara Lopes / Filipa Marto	A
	IF – Mafalda Cruz IM – Manuel Laranjo PR – Mafalda Santos / Sofia Melo TR – Mafalda Santos / Sofia Melo / Leonor Vieira	B
AGCX	IF – Carolina Laranjeira IM – Leonardo Rei PR – Ema Marante / Guilherme Rei GR – Carolina Laranjeira / Ema Marante / Guilherme Rei / Leonardo Rei / Maria Francisca Panão	D
JUVENIS		
ACG	IF – Isabel Laranjo PR – Bruna Marques / João Souza TR – Isabel Laranjo / Gabriela Ferreira / Carolina Henriques GR – Bruna Marques / João Souza / Isabel Laranjo / Gabriela Ferreira / Carolina Henriques	C
JUNIORES		
ACG	IF – Alina Ganiyeva PR – Inês Machado / Inês Martins TR – Alina Ganiyeva / Maria Santos / Edna Henriques GR – Alina Ganiyeva / Maria Santos / Edna Henriques / Inês Martins / Inês Machado	D



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG

1ª Divisão e Elites		
INICIADOS		
ACG	IF – Pilar Albuquerque IM – Miguel Reis PM – Miguel Reis / Lara Cunha TR – Miguel Reis / Lara Cunha / Pilar Albuquerque	A
JUVENIS		
ACG	IF – Rafaela Matos TR – Catarina Soares / Júlia Domingos / Maria Conceição / Irene Parreiral (suplente) GR – Catarina Soares / Júlia Domingos / Maria Conceição / Irene Parreiral / Rafaela Matos / Júlia Pereira (suplente) AD – Gabriela Ferreira / Carolina Henriques / Bruna Marques / Júlia Domingos / Maria Conceição / Júlia Pereira / Leticia Batista / Isabel Laranjo / Catarina Soares (suplentes) / Irene Parreiral (suplente)	B
JUNIORES		
ACG	IF – Marta Moura TR – Maria Rodrigues / Inês Guterres / Sofia Loureiro / Marta Moura (suplente) AD – Marta Moura / Inês Guterres / Maria Rodrigues / Sofia Loureiro / Mariana Lages / Maria Melo / Sofia Gonçalves / Inês Martins / Inês Machado (suplente) AS – Marta Moura / Inês Guterres / Maria Rodrigues / Sofia Loureiro / Mariana Lages / Maria Melo / Sofia Gonçalves / Inês Machado / Inês Martins (suplente)	C

SENIORES		
ACG	IF – Sara Ferreira TR – Beatriz Morais / Sara Ferreira / Juliana Moço / Inês Miranda (suplente) GR – Beatriz Morais / Sara Ferreira / Juliana Moço / Ana Taipina / Maria Dias / João Salvado (suplente) AS – Maria Oliveira / Ana Taipina / Mariana Almeida / Beatriz Morais / Sara Ferreira / Tomás Almeida / Filipa Moura / / Maria Dias / Juliana Moço (suplente) / João Salvado (suplente)	D

Informações

1 – Vestuário

- Todos os ginastas têm de usar equipamento de acordo com o que se apresenta definido nos regulamentos e normas do manual de GA da Federação de Ginástica de Portugal.
- Todos os ginastas têm de usar em local regulamentar o emblema 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 – 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 regulamento no Manual de Filiações e Provas.

Os dirigentes ou treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as faltas no início da competição.

3 – 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.

4 – Desfile e Cerimónias Protocolares:

Os clubes participantes em qualquer evento da AGDC devem fazer-se acompanhar do respectivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares. As cerimónias protocolares realizam-se com o fato de treino.

Apenas se realiza o desfile nas Cerimónias Protocolares.

5 – Música:

As músicas das respectivas rotinas têm de ser enviadas, através do wetransfer para o correio electrónico, agdc.aerobica@gmail.com até às 23h59 do dia 13 de Maio de 2023. As músicas devem estar em formato WAV ou MP3 e devidamente identificadas, utilizando o N^o de prova_Categoria_Escalão_Divisão_Nome dos ginastas_Nome do Clube. Como medida de segurança, para a competição, todos os clubes devem ser portadores das músicas em suporte digital - pen drive - devidamente identificadas.

6 – Referências Especiais:

Em caso de antecipação ou atrasos, poderá haver alterações nos horários. Todos os ginastas em competição terão acesso ao praticável em todos os intervalos e pausas.

ORDEM DE PASSAGEM

Benjamins, 1ª Divisão e Elites

ORDEM	HORA PREVISTA	NOME	CATEGORIA	ESCALÃO	DIVISÃO	CLUBE	EQUIPA
	08h30	Abertura do Recinto					
	09h00	Reunião de Juízes					
	09h30	Início da Competição					
1	09h30	Miguel Reis	IM	INI	1ª	ACG	A
2	09h33	Lara Cunha	IF	INI	1ª	ACG	A
3	09h36	Pilar Albuquerque	IF	INI	1ª	ACG	A
4	09h39	Maria Clara Oliveira	IF	INI	1ª	ACG	
5	09h42	Júlia Domingos	IF	JUV	1ª	ACG	
6	09h45	Maria Conceição	IF	JUV	1ª	ACG	
7	09h48	Beatriz Neves	IF	JUV	1ª	AgCC	
8	09h51	Catarina Soares	IF	JUV	1ª	ACG	
9	09h54	Júlia Pereira	IF	JUV	1ª	ACG	
10	09h57	Beatriz Alves	IF	JUV	1ª	AgCC	
11	10h00	Francisca Pereira	IF	JUV	1ª	AgCC	
12	10h03	Rafaela Matos	IF	JUV	1ª	ACG	B
13	10h06	Irene Parreiral	IF	JUV	1ª	ACG	
14	10h09	Miguel Reis / Lara Cunha	PM	INI	1ª	ACG	A
15	10h12	Maria Rodrigues	IF	JUN	Elite	ACG	
16	10h15	Inês Guterres	IF	JUN	Elite	ACG	
17	10h18	Marta Moura	IF	JUN	Elite	ACG	C
18	10h21	Sara Ferreira	IF	SEN	1ª	ACG	D
19	10h24	Beatriz Morais	IF	SEN	1ª	ACG	
20	10h27	Inês Miranda	IF	SEN	1ª	ACG	
21	10h30	Miguel Reis / Lara Cunha / Pilar Albuquerque	TR	INI	1ª	ACG	A
22	10h33	Catarina Soares / Júlia Domingos / Maria Conceição / Irene Parreiral (suplente)	TR	JUV	1ª	ACG	B
23	10h36	Beatriz Alves / Francisca Pereira / Beatriz Neves	TR	JUV	1ª	AgCC	
24	10h39	Irene Parreiral / Rafaela Matos / Júlia Pereira / Catarina Soares (suplente)	TR	JUV	1ª	ACG	



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

25	10h42	Maria Rodrigues / Inês Guiterrres / Sofia Loureiro / Marta Moura (suplente)	TR	JUN	Elite	ACG	C
26	10h45	Beatriz Morais / Sara Ferreira / Juliana Moço / Inês Miranda (suplente)	TR	SEN	1ª	ACG	D
pausa							
27	11h00	Catarina Soares / Júlia Domingos / Maria Conceição / Irene Parreiral / Rafaela Matos / Júlia Pereira (suplente)	GR	JUV	1ª	ACG	B
28	11h03	Beatriz Morais / Sara Ferreira / Juliana Moço / Ana Taipina / Maria Dias / João Salvado (suplente)	GR	SEN	1ª	ACG	D
INTERVALO							
29	11h30	Gustavo Pimentel	IM	Benjamim		AGCX	A
30	11h33	Sofia Nunes	IF	Benjamim		AGCX	
31	11h36	Gabriela Ferreira / Carolina Henriques / Bruna Marques / Júlia Domingos / Maria Conceição / Júlia Pereira / Leticia Batista / Isabel Laranjo / Catarina Soares (suplente) / Irene Parreiral (suplente)	AD	JUV	1ª	ACG	B
32	11h39	Marta Moura / Inês Guiterrres / Maria Rodrigues / Sofia Loureiro / Mariana Lages / Maria Melo / Sofia Gonçalves / Inês Martins / Inês Machado (suplente)	AD	JUN	1ª	ACG	C
33	11h42	Gustavo Pimentel / Mariana Sousa	PR	Benjamim		AGCX	
34	11h45	Francisca Garrido / Petra Isidoro	PR	Benjamim		AGCX	A
35	11h48	Marta Moura / Inês Guiterrres / Maria Rodrigues / Sofia Loureiro / Mariana Lages / Maria Melo / Sofia Gonçalves / Inês Machado / Inês Martins (suplente)	AS	JUN	1ª	ACG	C
36	11h51	Maria Oliveira / Ana Taipina / Mariana Almeida / Beatriz Morais / Sara Ferreira / Tomás Almeida / Filipa Moura / Maria Dias / Juliana Moço (suplente) / João Salvado (suplente)	AS	SEN	1ª	ACG	D



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

37	11h54	Gustavo Pimentel / Joana Panão / Mariana Sousa / Olívia Tiago / Petra Isidoro	GR	Benjamim		AGCX	A
	11h57	Fim da Competição					
	12h15	Cerimónias Protocolares: Benjamins, 1ª Divisão e Elites					
	13h00	1ª Avaliação da Seleção Territorial (Iniciadas e Juvenis inscritas)					

ORDEM DE PASSAGEM

Infantis e Base

ORDEM	HORA PREVISTA	NOME	CATEGORIA	ESCALÃO	DIVISÃO	CLUBE	EQUIPA
	14h00	Abertura do Recinto					
	14h30	Reunião de Juizes					
	15h00	Início da Competição					
38	15h00	Guilherme Rei	IM	INI	Base	AGCX	
39	15h03	Leonardo Rei	IM	INI	Base	AGCX	D
40	15h06	Manuel Laranjo	IM	INI	Base	ACG	B
41	15h09	Maria Inês Santos	IF	INI	Base	ACG	A
42	15h12	Beatriz Afonso	IF	INI	Base	ACG	
43	15h15	Ema Marante	IF	INI	Base	AGCX	
44	15h18	Leonor Marques	IF	INI	Base	ACG	
45	15h21	Gabriela Lourenço	IF	INI	Base	ACG	
46	15h24	Carolina Laranjeira	IF	INI	Base	AGCX	D
47	15h27	Mafalda Cruz	IF	INI	Base	ACG	B
48	15h30	Isabel Laranjo	IF	JUV	Base	ACG	C
49	15h33	Gabriela Ferreira	IF	JUV	Base	ACG	
50	15h36	Carolina Henriques	IF	JUV	Base	ACG	
51	15h39	Maria Santos	IF	JUV	Base	ACG	



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

52	15h42	Edna Henriques	IF	JUV	Base	ACG	
53	15h45	Mafalda Santos / Sofia Melo	PR	INI	Base	ACG	B
54	15h48	Ema Marante / Guilherme Rei	PR	INI	Base	AGCX	D
55	15h51	Bruna Marques / João Souza	PR	JUV	Base	ACG	C
56	15h54	Matilde Carvalho / Matilde Vicente	PR	JUV	Base	AgCC	
57	15h57	Maria Inês Santos / Maria Clara Oliveira / Beatriz Afonso	TR	INI	Base	ACG	A
58	16h00	Gabriela Lourenço / Mafalda Cruz / Filipa Marto	TR	INI	Base	ACG	
59	16h03	Mafalda Santos / Sofia Melo / Leonor Vieira	TR	INI	Base	ACG	B
60	16h06	Alice Pessoa / Lia Heleno / Clara Lopes	TR	INI	Base	ACG	
61	16h09	Matilde Santos / Mariana Martins / Mariana Madail	TR	INI	Base	ACG	
62	16h12	Isabel Laranjo / Gabriela Ferreira / Carolina Henriques	TR	JUV	Base	ACG	C
63	16h15	Maria Inês Várzeas / Bruna Gomes / Maria Carolina Vaz	TR	JUV	Base	AgCC	
64	16h18	Carolina Laranjeira / Ema Marante / Guilherme Rei / Leonardo Rei / Francisca Panão	GR	INI	Base	AGCX	D
65	16h21	Maria Inês Santos / Maria Clara Oliveira / Beatriz Afonso / Leonor Marques / Gabriela Lourenço	GR	INI	Base	ACG	A
66	16h24	Clara Lopes / Mafalda Cruz / Filipa Marto / Mafalda Santos / Sofia Melo	GR	INI	Base	ACG	
67	16h27	Valentina Alves / Matilde Santos / Beatriz Portugal / Mariana Madail / Mariana Martins / Daniela Morais (suplente)	GR	JUV	Base	ACG	
68	16h30	Bruna Marques / João Souza / Isabel Laranjo / Gabriela Ferreira / Carolina Henriques	GR	JUV	Base	ACG	C
INTERVALO							



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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

69	16h50	Beatriz Santos	IF	Infantil		AGCX	A
70	16h53	Maria Jerónimo	IF	Infantil		AGCX	B
71	16h56	Francisca Panão	IF	Infantil		AGCX	
72	16h59	Filipa Rodrigues	IF	JUN	Base	AgCC	
73	17h02	Maria Celorico	IF	JUN	Base	AgCC	
74	17h05	Alina Ganiyeva	IF	JUN	Base	ACG	D
75	17h08	Inês Machado / Inês Martins	PR	JUN	Base	ACG	D
76	17h11	Maria Jerónimo / Diva Isidoro	PR	Infantil		AGCX	B
77	17h14	Beatriz Santos / Mariana Dias	PR	Infantil		AGCX	A
78	17h17	Rita Gomes / Salvador Gonçalves	PR	Infantil		ACG	
79	17h20	Filipa Rodrigues / Maria Celorico / Íris Fonseca	TR	JUN	Base	AgCC	
80	17h23	Alina Ganiyeva / Maria Santos / Edna Henriques	TR	JUN	Base	ACG	D
81	17h26	Inês Martins / Inês Machado / Bruna Marques	TR	JUN	Base	ACG	
82	17h29	Maria Jerónimo / Diva Isidoro / Sofia Nunes	TR	Infantil		AGCX	B
83	17h32	Filipa Pedro / Maria Clara Ferreira / Maria Clara Lamas	TR	Infantil		AGCX	A
pausa							
84	17h47	Beatriz Santos / Diva Isidoro / Maria Clara Lamas / Mariana Dias / Filipa Pedro	GR	Infantil		AGCX	
85	17h50	Alina Ganiyeva / Maria Santos / Edna Henriques / Inês Martins / Inês Machado	GR	JUN	Base	ACG	D
86	17h53	Mariana Almeida	IF	SEN	Base	ACG	
87	17h56	Maria Inês Santos / Maria Clara Oliveira / Beatriz Afonso / Leonor Marques / Gabriela Lourenço / Pilar Albuquerque / Clara Lopes / Filipa Marto	AD	INI	Base	ACG	A
	17h59	Fim da Competição					
	18h15	Cerimónias Protocolares: Infantis e Base					



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG