



ASSOCIAÇÃO DE  
**GINÁSTICA**  
DO **CENTRO**

# 1.º TORNEIO DE NÍVEIS DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

04 DE FEVEREIRO DE 2024 - GRVM

GRUPO DESPORTIVO VIGOR DA MOCIDADE – CAMPO DOS SARDÕES

HORÁRIO	PROGRAMA
	<b>PAINEL 1</b>
8h45	ABERTURA DO RECINTO
9H30 - 9H40	AQUECIMENTO GERAL 1.ª PASSAGEM
9H40 - 10H25	<b><u>1.º PASSAGEM</u></b>
10H25 - 10H35	AQUECIMENTO GERAL 2.ª PASSAGEM
10H35 - 11H20	<b><u>2.º PASSAGEM</u></b>
11H20 - 11H30	AQUECIMENTO GERAL 3.ª PASSAGEM
11H30 - 12H15	<b><u>3.º PASSAGEM</u></b>
12H15 - 12H25	AQUECIMENTO GERAL 4.ª PASSAGEM
12H25 - 13H10	<b><u>4.º PASSAGEM</u></b>
13H10 - 13H30	<b><u>CERIMÓNIA PROTOCOLAR</u></b>

### Clubes Participantes:

1. **ACG** – ASSOCIAÇÃO CANTANHEDEGYM
2. **AE3P** – ASSOCIAÇÃO ESTRELA DE TRÊS PONTAS
3. **CGOH** – CLUBE DE GINÁSTICA DE OLIVEIRA DO HOSPITAL
4. **GRVM** – GRUPO RECREATIVO “O VIGOR DA MOCIDADE”

CLUBES	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
ACG	6	1	7
AE3P	57	6	63
CGOH	23	2	25
GRVM	37	3	40
<b>TOTAL</b>	<b>123</b>	<b>12</b>	<b>135</b>

## Informações Complementares:

### 1. DIAGRAMAS

- 1.1. Os diagramas deverão estar em formato pdf e devem ser enviados, por WeTransfer, até às 23:59 do dia 29 de janeiro para o e-mail: [agdc.acrobatica@gmail.com](mailto:agdc.acrobatica@gmail.com);
- 1.2. 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.: 10\_GF\_N1\_COM\_AGDC

CATEGORIA	SIGLA	NÍVEIS	SIGLA	NÍVEIS	SIGLA	EXERCÍCIO	SIGLA
Par Feminino	PF	Nível 1	N1	Nível 9	N9	Equilíbrio	EQ
Par Masculino	PM	Nível 2	N2	Nível 10	N10	Dinâmico	DIN
Par Misto	PMx	Nível 3	N3	Nível 11	N11	Combinado	COM
Grupo Feminino	GF	Nível 4	N4	Nível 12	N12		
Grupo Masculino	GM	Nível 5	N5	Nível 13	N13		
		Nível 6	N6	Nível 14	N14		
		Nível 7	N7	Nível 15	N15		
		Nível 8	N8				

### 2. MÚSICAS

- 2.1. As músicas deverão estar em formato mp3 e ser enviadas, por WeTransfer, até às 23:59 do dia 29 de janeiro para o e-mail: [agdc.acrobatica@gmail.com](mailto:agdc.acrobatica@gmail.com);
- 2.2. As músicas devem estar devidamente identificadas utilizando a mesma nomenclatura atribuída aos diagramas;

**2.3. 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**

**3.1. 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;**

**3.2. 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;**

**3.3. Os exercícios são realizados com a frente para os painéis de juízes;**

**3.4. Solicitamos a colaboração de todos os técnicos para que garantam que apenas os ginastas participantes na prova entrem no recinto de competição.**

**3.5. Os treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as alterações e faltas no início da competição, na mesa de direção de prova.**

**3.6. 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
1	1	Lara Costa / Inês Simões / Rita Costa	GRVM	1	GF
2	2	Carmo Breia / Maria Luísa / Inês Melo	CGOH	1	GF
3	3	Inês Pereira / Diana Simões / Sofia Sá Rico	GRVM	1	GF
4	4	Leonor Pires / Mira Kenens / M.ª Vitória Cordeiro	CGOH	1	GF
5	5	Ana Lúcia / Inês Umbelino / Lara Patrício	GRVM	1	GF
6	6	Eduardo Agreira / Pedro Costa	GRVM	2	PM
7	7	Rita Meruje / M.ª Francisca Pereira	AE3P	1	PF
8	8	Inês Sampaio / Mariana Dinis	CGOH	1	PF
9	9	Francisca Dias / Helena Costa	AE3P	1	PF
10	10	Maria Mendes / Beatriz Caetano	CGOH	1	PF
11	11	Constança Coelho / Sofia Baptista	AE3P	1	PF
12	12	Melissa Robalo / Benedita Pereira	CGOH	1	PF
13	13	Maria Mendonça / Margarida Pissarra	AE3P	1	PF
14	14	Eva Silva / Laura Salvador	ACG	1	PF
15	15	Carolina Pereira / Margarida Monteiro	CGOH	1	PF

## 2.ª PASSAGEM

ORDEM	N.º	GINASTAS	CLUBE	NÍVEL	CATEGORIA
1	16	Mariana Rito / Camila Costa	AE3P	1	PF
2	17	Benedita Costa / Cíntia Simões	CGOH	1	PF
3	19	Maria Amado / Leonor Henriques	CGOH	1	PF
4	20	Inês Pissarra / Olivia Hodgkinson	AE3P	1	PF
5	21	Matilde Pereira / Beatriz Castro	AE3P	1	PF
6	22	Laura Fonseca / M.ª Alice Almeida	AE3P	1	PF
7	18	Duarte Gamboa / Simone Travassos	AE3P	1	PMx
8	25	Vicente Costa / Mia Shub	CGOH	1	PMx
9	23	Daniel Elias / M.ª Vitória Bento	AE3P	1	PMx
10	27	Duarte Francisco / Francisca Marques	CGOH	1	PMx
11	28	Duarte Coelho / Madalena Almeida	AE3P	1	PMx
12	26	Duarte Gamboa / Matilde Alfaia	AE3P	1	PMx
13	29	Clara Gandarez / M.ª João Garcia / Elsie Bates	CGOH	2	GF

### 3.ª PASSAGEM

ORDEM	N.º	GINASTAS	CLUBE	NÍVEL	CATEGORIA
1	30	M.ª Miguel Miranda / Inês Afonso	AE3P	2	PF
2	31	Mafalda Lança / Vitória Proença	AE3P	2	PF
3	32	Matilde Ferreira / Petra Ferreira	GRVM	2	PF
4	33	M.ª Mel Ribeiro / Elisa Oliveira	AE3P	2	PF
5	34	M.ª Inês Silva / Lara Silva	AE3P	2	PF
6	35	M.ª Clara Silva / Beatriz Carapito	AE3P	2	PF
7	40	Julieta Alfredo / Bianca Proença / Renata Gomes	AE3P	3	GF
8	36	Alana Silva / Melissa Francisco	AE3P	3	PF
9	37	Maria Clemente / Maria Paulino / Constança Quaresma	GRVM	4	GF
10	38	Ana Luísa Delgado / Laura Vaz / Maria Rodrigues	AE3P	4	GF
11	39	Sárvia Visandule / Vitória Marques / Carolina Cardoso	GRVM	4	GF
12	41	Daniela Pestana / Miriam Gomes / Helena Barata	GRVM	4	GF
13	42	Sara Tomás / Beatriz Alves / Melissa Francisco	AE3P	4	GF
14	43	Leonor Vilela / Victória Janeiro	GRVM	4	PF
15	44	Mariana Paiva / M.ª Inês Rodrigues	AE3P	4	PF

## 4.ª PASSAGEM

ORDEM	N.º	GINASTAS	CLUBE	NÍVEL	CATEGORIA
1	45	Gonçalo Neves / Eliza Cunha	AE3P	4	PMx
2	46	Lourenço Oliveira / Carminho Almeida	GRVM	4	PMx
3	47	Frederico Moreira / Renata Gomes	AE3P	4	PMx
4	48	Leonor Marques / M.ª Luísa Lança / M.ª Inês Almeida	GRVM	5	GF
5	49	Núria Sampaio / Mariana Gavinhos / Sofia Pombo	AE3P	5	GF
6	50	Camila Tomé / Francisca Machado / Heloísa Macedo	ACG	5	GF
7	51	Maria Inês Luís / Joana Rocha / Luena Lopes	GRVM	5	GF
8	52	Frederica Ribeiro / Maria Teixeira / Maria Garcia	AE3P	5	GF
9	53	Suraje Pinto / Margarida Teixeira / Leonor Reis	GRVM	5	GF
10	54	Dianna Martins / Ana Gil	AE3P	5	PF
11	55	Teresa Simões / Teresa Mógo	GRVM	5	PF
12	56	Daniela Pais / Íris Augusto / Matilde Araújo	AE3P	6	GF
13	57	Lara Lopes / Matilde Madeira / Matilde Gonçalves	GRVM	6	GF
14	58	João Souza / Margarida Nunes	ACG	7	PMx