



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

CAMPEONATO TERRITORIAL DE 1.^a E 2.^a DIVISÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

09 DE MARÇO DE 2024 - AAC

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA – PAVILHÃO 1



HORÁRIO	ESCALÃO	PROGRAMA	
		PAINEL 1 (EQUILÍBRIO)	PAINEL 2 (DINÂMICO)
8H30-9H45	1.ª DIVISÃO	ABERTURA DO RECINTO + AQUECIMENTO 1.ª DIVISÃO	
9H45-10H00		AQUECIMENTO GERAL 1.ª PASSAGEM	
10H00-10H35		COMPETIÇÃO: 1.ª PASSAGEM	
10H35-10H50		PF JUN + PMX JUN + PMx JUN E + GF JUN E	GF JUV + PF JUN E + PM SEN
10H50-11H20		COMPETIÇÃO: 2.ª PASSAGEM	
11H20-11H35		PF JUV + GF SEN + PMx JUV	GF JUN
11H35-12H10	2.ª DIVISÃO	AQUECIMENTO GERAL 3.ª PASSAGEM	
12H10-12H25		COMPETIÇÃO: 3.ª PASSAGEM	
12H25-12H50		GF JUV	GF JUN
12H50-13H05		AQUECIMENTO GERAL 4.ª PASSAGEM	
13H05-13H30		COMPETIÇÃO: 4.ª PASSAGEM	
13H30-13H45		PMx SEN + PMx JUV + PF JUV + PMx INI (COM)	GF SEN + PF JUN + PM INI (COM)
13H45-14H00	2.ª DIVISÃO	AQUECIMENTO GERAL 5.ª PASSAGEM	
14H00-14H15		COMPETIÇÃO: 5.ª PASSAGEM	
14H15-14H30		PF INI (COM)	GF INI (COM)
14H30-14H45		CERIMÓNIA PROTOCOLAR INICIADOS 2.ª DIVISÃO	

HORÁRIO	ESCALÃO	PROGRAMA	
		PAINEL 1 (EQUILÍBRIO)	PAINEL 2 (DINÂMICO)
13H45-14H45	1.ª DIVISÃO	AQUECIMENTO 1.ª DIVISÃO	
14H45-15H00		AQUECIMENTO GERAL 6.ª PASSAGEM	
15H00-15H35		COMPETIÇÃO: 6.ª PASSAGEM	
15H35-15H50		GF JUV + PF JUN E + PM SEN	PF JUN + PMX JUN + PMx JUN E + GF JUN E
15H50-16H20		COMPETIÇÃO: 7.ª PASSAGEM	
16H20-16H35		GF JUN	PF JUV + GF SEN + PMx JUV
16H35-17H10	2.ª DIVISÃO	AQUECIMENTO GERAL 8.ª PASSAGEM	
17H10-17H25		COMPETIÇÃO: 8.ª PASSAGEM	
17H25-17H45		GF JUN	GF JUV
17H45-18H15		AQUECIMENTO GERAL 9.ª PASSAGEM	
18H15-18H30		COMPETIÇÃO: 9.ª PASSAGEM	
18H30-18H45		GF SEN + PF JUN	PMx SEN + PMx JUV + PF JUV
18H45-19H00	CERIMÓNIA PROTOCOLAR 1.ª E 2.ª DIVISÃO		



Clubes Participantes:

1. **AAC** – ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA - SECÇÃO DE GINÁSTICA
2. **AE3P** – ASSOCIAÇÃO ESTRELA DE TRÊS PONTAS
3. **AGCC** – ACROGYM CLUBE DE COIMBRA
4. **AGCX** – ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DE CONDEIXA
5. **ALBI** – ASSOCIAÇÃO JUVENIL, GIMNODESPORTIVA E CULTURAL MAGDA ROCHA
6. **GRVM** – GRUPO RECREATIVO “O VIGOR DA MOCIDADE”

CLUBES	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
AAC	52	6	58
AE3P	6	0	6
AgCC	25	1	26
AGCX	7	0	7
ALBIGYM	22	0	22
GRVM	18	2	20
TOTAL	130	9	139

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 4 de março para o e-mail: 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.: 24_GF_JUV2.ª_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 4 de março para o e-mail: 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

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
1	Yasmin Briosa / Lara Faustino	GRVM	JUN	PF	EQ	6	1
2	Beatriz Branco/Ana Oliveira/Constança Proença	AgCC	JUV	GF	DIN	1	2
3	Mónica Rocha / Alice Simões	AAC	JUN	PF	EQ	2	1
4	Margarida Silva / Mariana Ferreira / Ana Rasia	AAC	JUV	GF	DIN		2
5	Tomás Gonçalves / Matilde Cruz	GRVM	JUN	PMx	EQ	6	1
6	Constança Heleno/Sofia Santos/Inês Marques	AgCC	JUV	GF	DIN	1	2
7	João Carreira / Maria Henriques	GRVM	JUN E	PMx	EQ	7	1
8	Matilde Vila Nova/Inês Ataíde	AgCC	JUN E	PF	DIN		2
9	Maria Cunha / Maria Correia / Francisca Fonseca	AAC	JUN E	GF	EQ		1
10	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	JUN E	PF	DIN	7	2
11	Maria Duarte / Laura Veloso / Inês Nossa	GRVM	JUN E	GF	EQ	7	1
12	Pedro Neto / Nuno Correia	AAC	SEN	PM	DIN		2

2.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
13	Marta Abrantes/Laura Ataíde	AgCC	JUV	PF	EQ		1
14	Constança Gomes / Raquel Duarte / Maria Vilão	AAC	JUN	GF	DIN	2	2
15	Leonor Marques/Mariana Rodrigues	AgCC	JUV	PF	EQ		1
16	Catarina Santos / Leonor Amorim / Maria Correia	GRVM	JUN	GF	DIN	6	2
17	Marta Rainha / Diana Marques	AAC	JUV	PF	EQ		1
18	Laura Godinho/ Alda Simões/Carlota Silva	AgCC	JUN	GF	DIN		2
19	Bianca Carvalho / Beatriz Carvalho / Filipa Pereira	AAC	SEN	GF	EQ		1
20	Júlia Rodrigues / Leonor Simões / Laura Torres	AAC	JUN	GF	DIN	2	2
21	Catarina Jacinto / Madalena Rodrigues / Maria Rodrigues	AgCC	SEN	GF	EQ		1
22	Núria Reimão / Mariana Domingues / Maria Machado	AAC	JUN	GF	DIN		2
23	Pedro Gonçalves/Mª Clara Teixeira	AgCC	JUV	PMx	EQ	1	1

3.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
24	Maria Costa / Maria Bairrada / Sofia Bairrada	GRVM	JUV 2.ª	GF	EQ		1
25	Sofia Kazak / Sofia Ribeiro / Matilde Gonçalves	ALBI	JUN 2.ª	GF	DIN		2
26	Margarida Cruz / Rita Nujo / Maria Carvalho	AAC	JUV 2.ª	GF	EQ	5	1
27	Beatriz Pereira / Mariana Sá / Joana Sá	AgCC	JUN 2.ª	GF	DIN		2
28	Luísa Baltazar / Matilde Santos / Inês Gomes	AE3P	JUV 2.ª	GF	EQ		1
29	Leonor Vaz / Mariana Ramos / Beatriz Almeida	ALBI	JUN 2.ª	GF	DIN		2
30	Ema Duarte / M.ª Carlota Pinto / Leonor Grilo	AgCC	JUV 2.ª	GF	EQ		1
31	Mariana Dias / Rita Costa / Maria Anjos	AAC	JUN 2.ª	GF	DIN		2
32	Beatriz Barata / Leonor Matos / Amina Grytsiv	ALBI	JUV 2.ª	GF	EQ		1
33	Rita Querido / Bárbara Tenreiro / Maria Costa	AAC	JUN 2.ª	GF	DIN		2
34	Beatriz Gamboa / Leonor Cornélio / Filipa Carecho	AE3P	JUV 2.ª	GF	EQ		1
35	Matilde Soares / Madalena Lourenço / Carolina Lopes	ALBI	JUN 2.ª	GF	DIN		2
36	Leonor Pimenta / Maria Oliveira / Beatriz Dias	AAC	JUV 2.ª	GF	EQ		1

4.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
37	Guilherme Ferro / Ema Lourenço	AAC	SEN 2.ª	PMx	EQ		1
38	Francisca China / M.ª Inês Jesus / Matilde Duarte	AGCX	SEN 2.ª	GF	DIN		2
39	David Silva / Leonor Oliveira	AAC	JUV 2.ª	PMx	EQ	5	1
40	Maria Almeida / Maria Henriques / Clara Silva	ALBI	SEN 2.ª	GF	DIN		2
41	Inês Pires / Maria Santos	AAC	JUV 2.ª	PF	EQ	5	1
42	Petra Simões / Laura China	AGCX	JUN 2.ª	PF	DIN		2
43	Beatriz Gomes / Diana Campises	AAC	JUV 2.ª	PF	EQ		1
44	Filipe Martins / Rodrigo Amaral	AAC	INI 2.ª	PM	COM	3	2
45	Tomás Gouveia / Alice Pires	AAC	INI 2.ª	PMx	COM	3	1

5.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
46	Kamila Laroussi / Laura Januário	AAC	INI 2.ª	PF	COM	4	1
47	Julia Pires / Joana Belo / Rita Balrôa	ALBI	INI 2.ª	GF	COM	8	2
48	Maria Rodrigues / Maria Santo	AAC	INI 2.ª	PF	COM	4	1
49	Carolina Almeida / Leonor Ferreira / Íris Dias	GRVM	INI 2.ª	GF	COM		2
50	Carolina Mateus / Mafalda Soares	ALBI	INI 2.ª	PF	COM	8	1
51	Matilde Ramos / Lara Duarte / Júlia André	AAC	INI 2.ª	GF	COM	3	2
52	Ema Roseiro / Constança Lopes	AGCX	INI 2.ª	PF	COM		1
53	Matilde Gaspar / Filipa Sequeira / Filipa Rodrigues	AAC	INI 2.ª	GF	COM	4	2
54	Matilde Ferreira / Mafalda Ferreira	ALBI	INI 2.ª	PF	COM	8	1

6.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
1	Yasmin Briosa / Lara Faustino	GRVM	JUN	PF	DIN	6	2
2	Beatriz Branco/Ana Oliveira/Constança Proença	AgCC	JUV	GF	EQ	1	1
3	Mónica Rocha / Alice Simões	AAC	JUN	PF	DIN	2	2
4	Margarida Silva / Mariana Ferreira / Ana Rasia	AAC	JUV	GF	EQ		1
5	Tomás Gonçalves / Matilde Cruz	GRVM	JUN	PMx	DIN	6	2
6	Constança Heleno/Sofia Santos/Inês Marques	AgCC	JUV	GF	EQ	1	1
7	João Carreira / Maria Henriques	GRVM	JUN E	PMx	DIN	7	2
8	Matilde Vila Nova/Inês Ataíde	AgCC	JUN E	PF	EQ		1
9	Maria Cunha / Maria Correia / Francisca Fonseca	AAC	JUN E	GF	DIN		2
10	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	JUN E	PF	EQ	7	1
11	Maria Duarte / Laura Veloso / Inês Nossa	GRVM	JUN E	GF	DIN	7	2
12	Pedro Neto / Nuno Correia	AAC	SEN	PM	EQ		1

7.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
13	Marta Abrantes/Laura Ataíde	AgCC	JUV	PF	DIN		2
14	Constança Gomes / Raquel Duarte / Maria Vilão	AAC	JUN	GF	EQ	2	1
15	Leonor Marques/Mariana Rodrigues	AgCC	JUV	PF	DIN		2
16	Catarina Santos / Leonor Amorim / Maria Correia	GRVM	JUN	GF	EQ	6	1
17	Marta Rainha / Diana Marques	AAC	JUV	PF	DIN		2
18	Laura Godinho/ Alda Simões/Carlota Silva	AgCC	JUN	GF	EQ		1
19	Bianca Carvalho / Beatriz Carvalho / Filipa Pereira	AAC	SEN	GF	DIN		2
20	Júlia Rodrigues / Leonor Simões / Laura Torres	AAC	JUN	GF	EQ	2	1
21	Catarina Jacinto/Madalena Rodrigues/Maria Rodrigues	AgCC	SEN	GF	DIN		2
22	Núria Reimão / Mariana Domingues / Maria Machado	AAC	JUN	GF	EQ		1
23	Pedro Gonçalves/Mª Clara Teixeira	AgCC	JUV	PMx	DIN	1	2

8.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
24	Maria Costa / Maria Bairrada / Sofia Bairrada	GRVM	JUV 2.ª	GF	DIN		2
25	Sofia Kazak / Sofia Ribeiro / Matilde Gonçalves	ALBI	JUN 2.ª	GF	EQ		1
26	Margarida Cruz / Rita Nujo / Maria Carvalho	AAC	JUV 2.ª	GF	DIN	5	2
27	Beatriz Pereira / Mariana Sá / Joana Sá	AgCC	JUN 2.ª	GF	EQ		1
28	Luísa Baltazar / Matilde Santos / Inês Gomes	AE3P	JUV 2.ª	GF	DIN		2
29	Leonor Vaz / Mariana Ramos / Beatriz Almeida	ALBI	JUN 2.ª	GF	EQ		1
30	Ema Duarte / M.ª Carlota Pinto / Leonor Grilo	AgCC	JUV 2.ª	GF	DIN		2
31	Mariana Dias / Rita Costa / Maria Anjos	AAC	JUN 2.ª	GF	EQ		1
32	Beatriz Barata / Leonor Matos / Amina Grytsiv	ALBI	JUV 2.ª	GF	DIN		2
33	Rita Querido / Bárbara Tenreiro / Maria Costa	AAC	JUN 2.ª	GF	EQ		1
34	Beatriz Gamboa / Leonor Cornélio / Filipa Carecho	AE3P	JUV 2.ª	GF	DIN		2
35	Matilde Soares / Madalena Lourenço / Carolina Lopes	ALBI	JUN 2.ª	GF	EQ		1
36	Leonor Pimenta / Maria Oliveira / Beatriz Dias	AAC	JUV 2.ª	GF	DIN		2

9.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
37	Guilherme Ferro / Ema Lourenço	AAC	SEN 2.ª	PMx	DIN		2
38	Francisca China / M.ª Inês Jesus / Matilde Duarte	AGCX	SEN 2.ª	GF	EQ		1
39	David Silva / Leonor Oliveira	AAC	JUV 2.ª	PMx	DIN	5	2
40	Maria Almeida / Maria Henriques / Clara Silva	ALBI	SEN 2.ª	GF	EQ		1
41	Inês Pires / Maria Santos	AAC	JUV 2.ª	PF	DIN	5	2
42	Petra Simões / Laura China	AGCX	JUN 2.ª	PF	EQ		1
43	Beatriz Gomes / Diana Campises	AAC	JUV 2.ª	PF	DIN		2