



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

CIRCULAR DE PROVA

Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado 17 de março – 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.

TRAMPOLIM SINCRONIZADO

HORÁRIO	TR Aquec 1	TR Aquec 2	TR Comp 1	TR Comp 2
9h15	Abertura do Recinto e Treinos Livres			
9:45 – 10:00	Benjamins F + M			
10:00 – 10:35	Infantis F G1		Benjamins F	
10:35 – 11:10	Infantis F G2 + Infantis M		Infantis F G1	
11:10 – 11:45	Iniciados BASE F + M + Juvenis BASE F + Jun. BASE F + Sen BASE F + Jun. 1ª DIV M + Juv 1ª DIV F + Sen 1ª DIV F + M + Sen. ELITES F		Infantis F G2 + Infantis M	
11:45 – 12:20			Iniciados BASE F + M + Juvenis BASE F + Jun. BASE F + Sen BASE F + Jun. 1ª DIV M + Juv 1ª DIV F + Sen 1ª DIV F + M + Sen. ELITES F	
12:25	Entrega de Prémios Trampolim Sincronizado			

Participantes:

AAC - Associação Académica de Coimbra

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	68	12	80
TOTAL	68	12	80

Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado

17 de março – Estádio Universitário de Coimbra (Pavilhão 1)

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

HORÁRIO	TR Aquec 1	TR Aquec 2	TR Comp 1	TR Comp 2
13h00	Treinos Livres			
13:30 – 13:45	Inf. F G1	Inf. M G1		
13:45 – 14:20	Inf. F G2	Benj. F G1	Inf. F G1	Inf. M G1
14:20 – 14:55	Inf. F G3	Benj. F G2	Inf. F G2	Benj. F G1
14:55 – 15:40	Inf. F G4	Benj. M G1	Inf. F G3	Benj. F G2
			Entrega de Prémios Benjamins F	
15:40 – 16:15	Ini. BASE F + M		Inf. F G4	Benj. M G1
16:15 – 17:00	Juv. BASE F + Jun. BASE F + Sen. BASE F	Juv. 1ª DIV F + Jun. 1ª DIV M + Sen. 1ª DIV M + F + Sen. ELITE F	Ini. BASE F + M	
			Entrega de Prémios Inf + Ini BASE + Benjamins M	
17:00 – 17:40			Juv. BASE F + Jun. BASE F + Sen. BASE F	Juv. 1ª DIV F + Jun. 1ª DIV M + Sen. 1ª DIV M + F + Sen. ELITE F
17:45	Entrega de Prémios Restantes Escalões			

Participantes:

AAC – Associação Académica de Coimbra

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	80	22	102
TOTAL	80	22	102

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 – 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**.

4 – 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.

5 – Prémios

Todos os ginastas do escalão Benjamins receberão medalhas de participação. Em cada escalão, haverá entrega de medalhas individuais e por equipas, com exceção do escalão Benjamins na competição de Trampolim Individual, em que a classificação e entrega de medalhas será feita apenas por equipas.

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

Associação de Ginástica do Centro

Diogo Simões Fernandes

Coordenador Técnico Trampolins
(Diogo Fernandes)

ORDEM DE PASSAGEM

<https://sporttech.io/events/a15b09e9-f5b5-4abe-6299-de3809c4dea0/ovs/event/TRA>