



ASSOCIAÇÃO DE  
GINÁSTICA  
DO CENTRO

# CIRCULAR DE PROVA

## Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado

29 de março – Estádio Universitário de Coimbra (Pavilhão 1) Versão 3 - 24/03/2025

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
10:45h	Abertura do Recinto e Treinos Livres			
11:30 – 11:45	Benjamins F + M + Ini. 1ª DIV Mix			
11:45– 12:20	Infantis F + M		Benjamins F + M + Ini. 1ª DIV Mix	
12:20 – 12:55	Ini. BASE F + M + Juv. BASE F + Jun. BASE F + Sen. BASE F + Ini. 1ª DIV F + M + Mix + Sen. 1ª DIV M + Sen. 1ª DIV F Norte		Infantis F + M	
12:55 – 13:40			Ini. BASE F + M + Juv. BASE F + Jun. BASE F + Sen. BASE F + Ini. 1ª DIV F + M + Sen. 1ª DIV M + Sen. 1ª DIV F Norte	
13:45	Entrega de Prémios Trampolim Sincronizado			

#### Participantes:

AAC - Associação Académica de Coimbra

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	49	13	62
TOTAL	49	13	62

# Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado

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

## TRAMPOLIM INDIVIDUAL

HORÁRIO	TR Aquec 1	TR Aquec 2	TR Comp 1	TR Comp 2
13h45	<b>Treinos Livres</b>			
14:30 – 14:45	Inf. F G1	Benj. M + Inf. M + Sen. BASE F		
14:45 – 15:30	Inf. F G2	Benj. F G1	Inf. F G1	Benj. M + Inf. M + Sen. BASE F
15:30 – 16:15	Ini. BASE F + M	Benj. F G2	Inf. F G2	Benj. F G1
16:15 – 17:00	Ini. 1ª DIV F + M + Jun. 1ª DIV F + M + Sen. 1º DIV F + M + Sen 1ª Div F Norte + Sen Elite F Norte	Juv. BASE F + M + Jun. BASE F + M	Ini. BASE F + M	Benj. F G2
17:00 – 17:45			Ini. 1ª DIV F + M + Jun. 1ª DIV F + M + Sen. 1º DIV F + M + Sen 1ª Div F Norte + Sen Elite F Norte	Juv. BASE F + M + Jun. BASE F + M
17:50	<b>Entrega de Prémios Todos os Escalões</b>			

### Participantes:

AAC – Associação Académica de Coimbra

Clube	Fem	Masc	TOTAL
AAC	72	20	92
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>92</b>

## **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. Pessoas externas à competição não estão autorizadas a entrar e/ou permanecer no recinto de competição.

### **2 – Períodos de Aquecimento e Prova**

Os períodos de aquecimento intermédios e a prova podem ser antecipados até **30 minutos**, em acordo com decisão da Direção de Prova.

### **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 Juízes, 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- Bar**

A pedido da direção relembramos que o exercício de bar tem de ser previamente autorizado pela mesma, sendo de informar que nesta prova o bar será da responsabilidade da AGDCentro.



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

## 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/112eb4b5-0ac5-48ec-6698-0f9518f86666/ovs/event/SYN>