



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

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

30 DE MARÇO DE 2025 - AAC

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA – PAVILHÃO 1

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

HORÁRIO	ESCALÃO	PROGRAMA	
		PAINEL 1 (EQUILÍBRIO)	PAINEL 2 (DINÂMICO)
13H05-14H05	1.ª DIVISÃO	AQUECIMENTO GERAL 1.ª DIVISÃO E 2ª DIVISÃO	
14H05-14H20		AQUECIMENTO GERAL 5.ª PASSAGEM	
14H20-14H55		COMPETIÇÃO: 5.ª PASSAGEM	
14H55-15H10		PF JUV + PMX JUV	PF JUN + PF JUN E + GF JUN
15H10-15H40		AQUECIMENTO GERAL 6.ª PASSAGEM	
		COMPETIÇÃO: 6.ª PASSAGEM	
15H40-15H55	2.ª DIVISÃO	PM JUV + GF JUN	GF JUN E + PF SEN E + GF SEN + GF SEN E
15H55-16H25		AQUECIMENTO GERAL 7.ª PASSAGEM	
		COMPETIÇÃO: 7.ª PASSAGEM	
16H25-16H40		GF JUV	GF JUN + PF JUV
		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. **ALBI** – ASSOCIAÇÃO JUVENIL, GIMNODESPORTIVA E CULTURAL MAGDA ROCHA
5. **GRVM** – GRUPO RECREATIVO “O VIGOR DA MOCIDADE”

CLUBES	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
AAC	35	6	41
AE3P	9	0	9
AgCC	31	1	32
ALBIGYM	11	0	11
GRVM	18	0	18
TOTAL	104	7	111

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 25 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 25 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. Não é permitida a permanência no recinto de prova a elementos não autorizados pela Associação de Ginástica do Centro;**
- 3.6. Os treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as alterações e faltas no início da competição, na mesa de direção de prova;**
- 3.7. A recolha de imagens no recinto de prova carece de autorização expressa 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

Raquel Coelho

1ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
1	Alice Simões / Mónica Rocha	AAC	JUN	PF	EQ	2	1
2	Alice Pires/Marta Rainha	AAC	JUV	PF	DIN	3	2
3	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	JUN E	PF	EQ		1
4	Leonor Marques/Mariana Rodrigues	AgCC	JUV	PF	DIN	1	2
5	MªCarlota Pinto/Ema Duarte/Laura Ataíde	AgCC	JUN	GF	EQ		1
6	Yasmin Briosa/Lara Faustino	GRVM	JUV	PF	DIN		2
7	Laura Torres / Leonor Simões / Constança Gomes	AAC	JUN	GF	EQ	2	1
8	Pedro Gonçalves/Mª Clara Teixeira	AgCC	JUV	PMx	DIN	1	2
9	Sofia Santos/Constança Heleno/Carlota Silva	AgCC	JUN	GF	EQ		1
10	Leonor Oliveira/David Silva	AAC	JUV	PMx	DIN	3	2
11	Mª Carvalho/Margarida Silva/Inês Pires	AAC	JUN	GF	EQ	2	1

2.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
12	Rodrigo Amaral / Filipe Martins	AAC	JUV	PM	DIN		2
13	Mª Amorim/Catarina Santos/Mª Correia	GRVM	JUN E	GF	EQ		1
14	Beatriz Branco/Ana Oliveira/Constança Proença	AgCC	JUV	GF	DIN	1	2
15	Margarida Garcia/Inês Ataíde	AgCC	SEN E	PF	EQ		1
16	Marta Abrantes/Rita Nujo/Laura China	AgCC	JUV	GF	DIN		2
17	Mª Vilão/Mª Cunha/ MªCorreia	AAC	SEN	GF	EQ		1
18	Mª Santos/Filipa Pereira/Francisca Fonseca	AAC	JUV	GF	DIN	3	2
19	Mª Duarte/Laura Veloso/Inês Nossa	GRVM	SEN E	GF	EQ		1
20	Mª Marques/Leonor Pimenta/Mª Rodrigues	AAC	JUV	GF	DIN		2

3.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
21	Beatriz Almeida/Mariana Ramos/Leonor Vaz	ALBI	JUN 2.ª	GF	EQ		1
22	Beatriz Gamboa/Leonor Cornélio/Filipa Carecho	AE3P	JUV 2.ª	GF	DIN		2
23	Mª Carolina Rocha/Georgiana Tirean/Leonor Grilo	AgCC	JUN 2.ª	GF	EQ		1
24	Alice Ramos/Matilde Martins/Filipa Sequeira	AAC	JUV 2.ª	GF	DIN	4	2
25	Mª Santo/Ema Lourenço/Margarida Cruz	AAC	JUN 2.ª	GF	EQ		1
26	Mª Teresa Rodrigues/Inês Jacinto/Luna Santiago	AgCC	JUV 2.ª	GF	DIN		2
27	Matilde Gonçalves/Sofia Ribeiro/Sofia Kazak	ALBI	JUN 2.ª	GF	EQ		1
28	Carolina Almeida/Leonor Ferreira/Íris Dias	GRVM	JUV 2.ª	GF	DIN		2
29	Laura Januário/Kamila Laroussi	AAC	JUV 2.ª	PF	EQ	4	1
30	Luísa Baltazar/Matilde Santos/Inês Gomes	AE3P	JUV 2.ª	GF	DIN		2
31	Carolina Sousa/Matilde Jacinto	AgCC	JUV 2.ª	PF	EQ		1
32	Filipa Rodrigues/Mariana Ferreira/Matilde Gaspar	AAC	JUV 2.ª	GF	DIN	4	2

4.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
33	Leonor Lagarto/Diana Tavakoli	AAC	INI 2.ª	PF	COM	5	1
34	Rita Balrôa/Joana Belo/Júlia Pires	ALBI	INI 2.ª	GF	COM		2
35	Matilde Cruz/Rita Machado	GRVM	INI 2.ª	PF	COM		1
36	Vitória Santos/Lara Duarte/Mª Câmara	AAC	INI 2.ª	GF	COM	5	2
37	Mafalda Soares/Carolina Mateus	ALBI	INI 2.ª	PF	COM		1
38	Sofia Godinho/Mª Beatriz Dias/Mafalda Costa	AgCC	INI 2.ª	GF	COM		2
39	Beatriz Vasconcelos/Simão Ferreira	AAC	INI 2.ª	PMx	COM	5	1
40	Frederica Ribeiro/Marta Marques/Laura Madaleno	AE3P	INI 2.ª	GF	COM		2
41	Filipa Silva/Ana Ruas/Constança Monteiro	AgCC	INI 2.ª	GF	COM		1
42	Mª Lança/Mª Fernandes/Mª Almeida	GRVM	INI 2.ª	GF	COM		2

5.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
1	Alice Simões / Mónica Rocha	AAC	JUN	PF	DIN	2	2
2	Alice Pires/Marta Rainha	AAC	JUV	PF	EQ	3	1
3	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	JUN E	PF	DIN		2
4	Leonor Marques/Mariana Rodrigues	AgCC	JUV	PF	EQ	1	1
5	MªCarlota Pinto/Ema Duarte/Laura Ataíde	AgCC	JUN	GF	DIN		2
6	Yasmin Biosa/Lara Faustino	GRVM	JUV	PF	EQ		1
7	Laura Torres / Leonor Simões / Constança Gomes	AAC	JUN	GF	DIN	2	2
8	Pedro Gonçalves/Mª Clara Teixeira	AgCC	JUV	PMx	EQ	1	1
9	Sofia Santos/Constança Heleno/Carlota Silva	AgCC	JUN	GF	DIN		2
10	Leonor Oliveira/David Silva	AAC	JUV	PMx	EQ	3	1
11	Mª Carvalho/Margarida Silva/Inês Pires	AAC	JUN	GF	DIN	2	2

6.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
12	Rodrigo Amaral / Filipe Martins	AAC	JUV	PM	EQ		1
13	Mª Amorim/Catarina Santos/Mª Correia	GRVM	JUN E	GF	DIN		2
14	Beatriz Branco/Ana Oliveira/Constança Proença	AgCC	JUV	GF	EQ	1	1
15	Margarida Garcia/Inês Ataíde	AgCC	SEN E	PF	DIN		2
16	Marta Abrantes/Rita Nujo/Laura China	AgCC	JUV	GF	EQ		1
17	Mª Vilão/Mª Cunha/ MªCorreia	AAC	SEN	GF	DIN		2
18	Mª Santos/Filipa Pereira/Francisca Fonseca	AAC	JUV	GF	EQ	3	1
19	Mª Duarte/Laura Veloso/Inês Nossa	GRVM	SEN E	GF	DIN		2
20	Mª Marques/Leonor Pimenta/Mª Rodrigues	AAC	JUV	GF	EQ		1

7.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
21	Beatriz Almeida/Mariana Ramos/Leonor Vaz	ALBI	JUN 2.ª	GF	DIN		2
22	Beatriz Gamboa/Leonor Cornélio/Filipa Carecho	AE3P	JUV 2.ª	GF	EQ		1
23	Mª Carolina Rocha/Georgiana Tirean/Leonor Grilo	AgCC	JUN 2.ª	GF	DIN		2
24	Alice Ramos/Matilde Martins/Filipa Sequeira	AAC	JUV 2.ª	GF	EQ	4	1
25	Mª Santo/Ema Lourenço/Margarida Cruz	AAC	JUN 2.ª	GF	DIN		2
26	Mª Teresa Rodrigues/Inês Jacinto/Luna Santiago	AgCC	JUV 2.ª	GF	EQ		1
27	Matilde Gonçalves/Sofia Ribeiro/Sofia Kazak	ALBI	JUN 2.ª	GF	DIN		2
28	Carolina Almeida/Leonor Ferreira/Íris Dias	GRVM	JUV 2.ª	GF	EQ		1
29	Laura Januário/Kamila Laroussi	AAC	JUV 2.ª	PF	DIN	4	2
30	Luísa Baltazar/Matilde Santos/Inês Gomes	AE3P	JUV 2.ª	GF	EQ		1
31	Carolina Sousa/Matilde Jacinto	AgCC	JUV 2.ª	PF	DIN		2
32	Filipa Rodrigues/Mariana Ferreira/Matilde Gaspar	AAC	JUV 2.ª	GF	EQ	4	1