



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

# II TORNEIO DE NÍVEIS DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

04 DE MAIO DE 2025 - GRVM

GRUPO RECREATIVO VIGOR DA MOCIDADE – CAMPO DOS SARDÕES

## PROGRAMA

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

## Clubes Participantes:

1. **AE3P** – ASSOCIAÇÃO ESTRELA DE TRÊS PONTAS
2. **AGCC** – ACROGYM CLUBE DE COIMBRA
3. **AGCX** – ASSOCIAÇÃO GINÁSTICA DE CONDEIXA
4. **CGOH** – CLUBE GINÁSTICA DE OLIVEIRA DO HOSPITAL
5. **GRVM** – GRUPO RECREATIVO “O VIGOR DA MOCIDADE”

| CLUBES       | FEMININO   | MASCULINO | TOTAL      |
|--------------|------------|-----------|------------|
| AE3P         | 45         | 7         | 52         |
| AgCC         | 14         | 1         | 15         |
| AGCx         | 16         | 0         | 16         |
| CGOH         | 7          | 0         | 7          |
| GRVM         | 19         | 0         | 19         |
| <b>TOTAL</b> | <b>101</b> | <b>8</b>  | <b>109</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 28 de abril 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, nível e sigla do clube, usando a seguinte terminologia abaixo apresentada, caso contrário os diagramas não são considerados como enviados.

EX.: 24\_GF\_N3\_AGDC

| CATEGORIA       | SIGLA | NÍVEIS  | SIGLA | NÍVEIS   | SIGLA |
|-----------------|-------|---------|-------|----------|-------|
| Par Feminino    | PF    | Nível 1 | N1    | Nível 9  | N9    |
| Par Masculino   | PM    | Nível 2 | N2    | Nível 10 | N10   |
| Par Misto       | PMx   | Nível 3 | N3    | Nível 11 | N11   |
| 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 28 de abril 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. 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. Cada clube deverá designar um elemento do seu clube responsável pelos registos fotográficos ao longo dos esquemas, sendo que esses registos deverão ser partilhados com a AGDC.**

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

Associação de Ginástica do Centro

Coordenador Técnico de Acrobática

Raquel Coelho

## 1.ª PASSAGEM

| ORDEM | N.º | GINASTAS                                    | CLUBE | NÍVEL | CATEGORIA |
|-------|-----|---------------------------------------------|-------|-------|-----------|
| 1     | 1   | Gonçalo Neves / Sofia Batista               | AE3P  | 1     | PMx       |
| 2     | 2   | Manuel Freitas / Mª Vitória Pereira         | AGCC  | 1     | PMx       |
| 3     | 3   | Duarte Coelho / Vitória Proença             | AE3P  | 1     | PMx       |
| 4     | 4   | Duarte Gamboa / Maria Pires                 | AE3P  | 1     | PMx       |
| 5     | 5   | Francisca Agostinho / Noah Defossé          | AE3P  | 1     | PMx       |
| 6     | 6   | Manuel Pereira / Maria Almeida              | AE3P  | 1     | PMx       |
| 7     | 7   | Mª do Carmo Ribeiro / Mª do Rosário Ribeiro | AGCC  | 1     | PF        |
| 8     | 8   | Carolina Gonçalves / Lea Zlotar             | AE3P  | 1     | PF        |
| 9     | 9   | Vitória Neves / Sofia Almeida               | GRVM  | 1     | PF        |
| 10    | 10  | Margarida Mendes / Leonor Simões            | AGCC  | 1     | PF        |
| 11    | 11  | Madalena Almeida / Francisca Agostinho      | AE3P  | 1     | PF        |
| 12    | 12  | Francisca Lisboa / Matilde Alfaia           | AE3P  | 1     | PF        |
| 13    | 13  | Júlia Esteves / Mª Francisca Pereira        | AE3P  | 1     | PF        |
| 14    | 14  | Margarida Campos / Maria Guiomar            | AE3P  | 1     | PF        |

## 2.ª PASSAGEM

| ORDEM | N.º | GINASTAS                                                 | CLUBE | NÍVEL | CATEGORIA |
|-------|-----|----------------------------------------------------------|-------|-------|-----------|
| 15    | 1   | Constança Quaresma / Mariana Pimentel / Beatriz Carvalho | GRVM  | 1     | GF        |
| 16    | 2   | Alice Sousa / Beatriz Silva / Lara Bernardo              | AE3P  | 1     | GF        |
| 17    | 3   | Sofia Rico / Leonor Carvalho / Ilona Guban               | GRVM  | 1     | GF        |
| 18    | 4   | Miriam Bento / Daniela Ferreira / Carolina Cardoso       | GRVM  | 1     | GF        |
| 19    | 5   | Mafalda Lança / Margarida Pissarra                       | AE3P  | 2     | PF        |
| 20    | 6   | Carolina Pereira / Carmo Breia                           | CGOH  | 2     | PF        |
| 21    | 7   | Inês Pissarra / Olivia Hodgkinson                        | AE3P  | 2     | PF        |
| 22    | 8   | Mª Beatriz Caetano / Francisca Marques                   | CGOH  | 2     | PF        |
| 23    | 9   | Maria Mendonça / Laura Fonseca                           | AE3P  | 2     | PF        |
| 24    | 10  | Lara Costa / Lara Patrício                               | GRVM  | 2     | PF        |
| 25    | 11  | Constança Coelho / Eliza Cunha                           | AE3P  | 2     | PF        |
| 26    | 12  | Inês Pissarra / Mª Miguel Miranda                        | AE3P  | 2     | PF        |
| 27    | 13  | Mª Inês Santos / Laura Gomes / Sofia Garrido             | AGCC  | 2     | GF        |
| 28    | 14  | Sofia Pinto / Constança Carvalho / Leonor Tiago          | GRVM  | 2     | GF        |
| 29    | 15  | Inês Melo / Cíntia Simões / Mª Vitória Santos            | CGOH  | 2     | GF        |

### 3.ª PASSAGEM

| ORDEM | N.º | GINASTAS                                             | CLUBE | NÍVEL | CATEGORIA |
|-------|-----|------------------------------------------------------|-------|-------|-----------|
| 30    | 1   | Inês Simões / Diana Simões / Joana Gonçalves         | GRVM  | 3     | GF        |
| 31    | 2   | Mariana Paiva / Beatriz Carapito                     | AE3P  | 4     | PF        |
| 32    | 3   | Mª Francisca Santos / Íris Henriques                 | AGCX  | 4     | PF        |
| 33    | 4   | Matilde Araújo / Melissa Francisco                   | AE3P  | 4     | PF        |
| 34    | 5   | Lara Monteiro / Luísa Lobo / Mariana Rocha           | AGCC  | 4     | GF        |
| 35    | 6   | Mª Clara Silva / Mª Benedita Adónis / Mª Clara Silva | AE3P  | 4     | GF        |
| 36    | 7   | Maria Fresco / Yara Madeira / Catarina Relvas        | AGCC  | 4     | GF        |
| 37    | 8   | Bianca Proença / Julieta Alfredo / Clara Fernandes   | AE3P  | 4     | GF        |

### 4.ª PASSAGEM

| ORDEM | N.º | GINASTAS                                          | CLUBE | NÍVEL | CATEGORIA |
|-------|-----|---------------------------------------------------|-------|-------|-----------|
| 38    | 1   | Olívia Taborda / Íris Silva / Alice Couto         | AGCX  | 5     | GF        |
| 39    | 2   | Daniela Pais / Núria Sampaio / Sofia Pombo        | AE3P  | 5     | GF        |
| 40    | 3   | Mariana Sousa / Matilde Duarte / Filipa Lage      | AGCX  | 5     | GF        |
| 41    | 4   | Dianna Martins / Mariana Gavinhos / Renata Gomes  | AE3P  | 5     | GF        |
| 42    | 5   | Mariana Isidoro / Leonor Pinto                    | AGCX  | 5     | PF        |
| 43    | 6   | Joana Panão / Bárbara Ribeiro                     | AGCX  | 5     | PF        |
| 44    | 7   | João Monteiro / Frederico Moreira                 | AE3P  | 5     | PM        |
| 45    | 8   | Mª Inês Teixeira / Mariana Cutelo / Ana Sofia Gil | AE3P  | 6     | GF        |
| 46    | 9   | Miriam Rosa / Mafalda Almeida                     | AGCX  | 7     | PF        |
| 47    | 10  | Inês Silva / Laura Santos                         | AGCX  | 7     | PF        |