

CIRCULAR Nº 3/2025	26 de Abril de 2025
DISTRIBUIÇÃO: ATs e Clubes	
ASSUNTO: Campeonato Territorial de TeamGym e Micro-teamgym AGC, AGDL, AGS e AGD2	

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio disponibilizar a circular de prova da competição acima referida.

Data: 11 de maio de 2025

Local: **Pavilhão da Escola Básica Afonso de Paiva**
 Rua Doutor Francisco José Palmeiro
 6000-230 Castelo Branco

Programa: Territorial de Teamgym | Domingo, 11 de maio

09h00	Aquecimento Geral 30'		
	Solo	<i>Tumbling</i>	Mini-trampolim
09h30	ZUGA_INF_F_01	ZUGA_INF_F_02	AEFDS_SEN_MX_09
09h40	ZUGA_INI_F_04	ZUGA_INI_MX_05	AEFDS_JUVE_F_06
09h50	AEFDT_JUN_F_07	ZUGA_JUN_F_08	EGFA_INI_F_03
10h00	AEFDS_SEN_MX_09	ZUGA_INF_F_01	ZUGA_INF_F_02
10h10	AEFDS_JUVE_F_06	ZUGA_INI_F_04	ZUGA_INI_MX_05
10h20	EGFA_INI_F_03	AEFDT_JUN_F_07	ZUGA_JUN_F_08
10h30	ZUGA_INF_F_02	AEFDS_SEN_MX_09	ZUGA_INF_F_01
10h40	ZUGA_INI_MX_05	AEFDS_JUVE_F_06	ZUGA_INI_F_04
10h50	ZUGA_JUN_F_08	EGFA_INI_F_03	AEFDT_JUN_F_07

11h10	Competição (Teamgym)
	Solo
11h10	Período de Aquecimento 3'
11h13	ZUGA_INF_F_01
11h16	Período de Aquecimento 3'
11h19	ZUGA_INF_F_02
11h22	Período de Aquecimento 3'
11h25	EGFA_INI_F_03
11h28	Período de Aquecimento 3'
11h31	ZUGA_INI_F_04
11h34	Período de Aquecimento 3'
11h37	ZUGA_INI_MX_05
11h40	Período de Aquecimento 3'
11h43	AEFDS_JUVE_F_06
11h46	Período de Aquecimento 3'
11h49	AEFDT_JUN_F_07
11h52	Período de Aquecimento 3'
11h55	ZUGA_JUN_F_08
11H58	Período de Aquecimento 3'
12h01	AEFDS_SEN_MX_09

INTERVALO 8'

12h09	Competição (Teamgym)	
	Tumbling	Mini-Trampolim
12h09	Período de Aquecimento 3'	
12h12	ZUGA_INF_F_01	ZUGA_INF_F_02
12h15	Período de Aquecimento 3'	
12h18	EGFA_INI_F_3	ZUGA_INI_F_04
12h21	Período de Aquecimento 3'	
12h24	ZUGA_INI_MX_05	AEFDS_JUVE_F_6
12h27	Período de Aquecimento 3'	
12h30	AEFDT_JUN_F_07	ZUGA_JUN_F_08
12h33	Período de Aquecimento 3'	
12h36	AEFDS_SEN_MX_09	ZUGA_INF_F_01
12h39	Período de Aquecimento 3'	
12h42	ZUGA_INF_F_02	EGFA_INI_F_3
12h45	Período de Aquecimento 3'	
12h48	ZUGA_INI_F_04	ZUGA_INI_MX_05
12h51	Período de Aquecimento 3'	
12h54	AEFDS_JUVE_F_6	AEFDT_JUN_F_07
12h57	Período de Aquecimento 3'	
13h00	ZUGA_JUN_F_08	AEFDS_SEN_MX_09

Cerimónia Protocolar 10`

13h00	Cerimónia Protocolar
13h00	AGDC: Infantis Femininos (AGDC) 1º e 2º Lugar Iniciados Femininos (AGDC) 1º Lugar Iniciados Mixtos (AGDC) 1º Lugar Juniores (AGDC) 1º Lugar
	AGDL: Iniciados Femininos (AGDL) 1º Lugar
	AGD2: Juvenis Femininos (AGD2) 1º Lugar Juniores Femininos (AGD2) 1º Lugar Seniores Mixtos (AGD2) 1º Lugar

Programa: Territorial de Micro-Teamgym | Domingo, 11 de maio

13h15	Aquecimento (Micro-Teamgym)	
	Tumbling	Mini-Trampolim
13h15	ADR_INF_F_10	AEFDT_INI_F_16
13h25	GCAL_INF_F_12	ADR_INF_F_11
13h35	ADR_INI_F_14	GCAL_INF_F_13
13h45	EGFA_INF_F_23	GCAL_INI_MX_15
13h55	ADR_JUV_F_18	ZUGA_JUV_F_17
14h05	AEFDT_JUV_MX_20	AEFDT_JUV_F_19
14h15	ZUGA_SEN_F_22	GCAL_JUN_F_21
14h25	AEFDT_INI_F_16	ADR_INF_F_10
14h35	ADR_INF_F_11	GCAL_INF_F_12
14h45	GCAL_INF_F_13	ADR_INI_F_14
14h55	GCAL_INI_MX_15	EGFA_INF_F_23
15h05	ZUGA_JUV_F_17	ADR_JUV_F_18
15h15	AEFDT_JUV_F_19	AEFDT_JUV_MX_20
15h25	GCAL_JUN_F_21	ZUGA_Sen_F_22

15h30	Competição (Micro-Teamgym)	
	Tumbling	Mini-Trampolim
15h30	Período de Aquecimento 3'	
15h33	ADR_INF_F_10	AEFDT_INI_F_16
15h36	Período de Aquecimento 3'	
15h39	GCAL_INF_F_12	ADR_INF_F_11
15h42	Período de Aquecimento 3'	
15h45	ADR_INI_F_14	GCAL_INF_F_13
15h48	Período de Aquecimento 3'	
15h51	EGFA_INF_F_23	GCAL_INI_MX_15
15h54	Período de Aquecimento 3'	
15h57	ADR_JUV_F_18	ZUGA_JUV_F_17
16h00	Período de Aquecimento 3'	
16h03	AEFDT_JUV_MX_20	AEFDT_JUV_F_19
16h06	Período de Aquecimento 3'	
16h09	ZUGA_SEN_F_22	GCAL_JUN_F_21
16h12	Período de Aquecimento 3'	
16h15	AEFDT_INI_F_16	ADR_INF_F_10
16h18	Período de Aquecimento 3'	
16h21	ADR_INF_F_11	GCAL_INF_F_12
16h24	Período de Aquecimento 3'	
16h27	GCAL_INF_F_13	ADR_INI_F_14
16h30	Período de Aquecimento 3'	
16h33	GCAL_INI_MX_15	EGFA_INF_F_23
16h36	Período de Aquecimento 3'	
16h39	ZUGA_JUV_F_17	ADR_JUV_F_18
16h42	Período de Aquecimento 3'	
16h45	AEFDT_JUV_F_19	AEFDT_JUV_MX_20
16h48	Período de Aquecimento 3'	
16h51	GCAL_JUN_F_21	ZUGA_Sen_F_22

Cerimónia Protocolar 10`

16h55	Cerimónia Protocolar
16h55	AGDC: Juvenil Feminino (AGDC) 1º Lugar Seniores Femininos (AGDC) 1º Lugar AGDL: Infantis Femininos (AGDL) 1º e 2º Lugar Iniciados Mixtos (AGDL) 1º Lugar Juniores Femininos (AGDL) 1º Lugar AGD2: Iniciados Femininos (AGD2) 1º Lugar Juvenis Femininos (AGD2) 1º Lugar Juvenis Mixtos (AGD2) 1º Lugar AGS: Infantis Femininos (AGS) 1º e 2º e 3º Lugar Iniciados Femininos (AGS) 1º lugar Juvenis Femininos (AGS) 1º lugar

1) Participação em Competição

- A presença no recinto da competição só é permitida a ginastas, treinadores, delegados (1 por clube) e juizes em funções, filiados na presente época.
- Os treinadores devem ter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto válido/ativo.
- Treinadores sem TPTD ou com TPTD caducados/suspenso não podem aceder/permanecer no recinto.
- Só podem entrar no recinto de prova pessoas acreditadas para a mesma (ginastas, treinadores, delegados inscritos pelos respetivos clubes e juizes indicados pelo CA e elementos da organização e Direção da competição).
- Todos os participantes (ginastas, treinadores, juizes e delegados), devem ser portadores do cartão de cidadão.
- O não cumprimento das alíneas anteriores pode ser alvo de sanção disciplinar.

2) Competição

- As entradas no recinto serão controladas. Os ginastas e respetivos treinadores só poderão entrar no recinto de competição/aquecimento, no horário definido no programa, não podendo haver exceções. Após término da competição podem permanecer no pavilhão (na bancada reservada aos participantes).

- b) Os delegados, quando presentes, devem assistir à competição na bancada, não podendo permanecer/circular no recinto de competição, a não ser que exista mesa para delegados.
- c) Os ginastas suplentes devem permanecer no recinto de competição, na área destinada aos mesmos.

3) **Músicas e cartas de competição**

- a) Todas as músicas devem ser enviadas em formato mp3, para agdc.teamgym@gmail.com, até às 12h do dia 26 de abril.
- b) As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a sigla do clube, nº da equipa e a especialidade (Ex: ZUGA_Sen_F_42_Solo).
- c) Os clubes também deverão ser portadores das músicas em suporte eletrónico (*pendrive*).
- d) Todas as cartas de competição devem ser enviadas em formato PDF (1 ficheiro por carta) para agdc.teamgym@gmail.com, até às 12h do dia 26 de abril.
- e) As cartas de competição devem estar devidamente identificadas, utilizando a sigla do clube, nº da equipa e a especialidade (Ex: ZUGA_Sen_F_42_Solo).
- f) Alterações às cartas de competição de Solo previamente processadas, deverão ser levadas impressas (8 cópias) e entregues até ao final do período de aquecimento de aparelhos (10') no dia da competição.
- g) Não serão aceites alterações às cartas de *Tumbling* e/ou Mini-trampolim.

4) **Cerimónias Protocolares (CP)**

- a) As Cerimónias iniciam o mais rápido possível após o término da competição, sem qualquer intervalo. Os ginastas/treinadores devem sabê-lo e estar preparados. A ausência à CP é penalizável, com desqualificação.
- b) Sem estandartes.
- c) Só desfilam os medalhados/premiados.
- d) Ginastas medalhados:
 - i) Fato de treino (calças e casaco / sweater) do Clube; todos iguais;
 - ii) Devem aguardar atrás do pódio, ou de lado;
 - iii) Sobem ao pódio por trás do mesmo e não pela frente (o pódio não é uma escada);
 - iv) Sem cumprimentos (beijos / abraços / aperto de mão) aos restantes ginastas nos outros lugares;
 - v) Devem adotar uma atitude protocolar, condigna com o momento (não mascar pastilha elástica, não fazer uso do telemóvel, etc.).

5) Espetadores

- a) A entrada no recinto é gratuita

6) Resultados

- a) O resultado à semelhança das diversas provas poderá ser acompanhado através da Sporttech:

(i) Teamgym: <https://sporttech.io/events/6c66a843-761b-4f3e-71e2-21ca6be25756/ovs/event/TEAM>

(ii) Micro-Teamgym: <https://sporttech.io/events/9066f66b-164d-4fe9-6ef2-11f78b7db7f0/ovs/event/TEAM>

7) Clubes e ginastas participantes

ZUGA	ZakiGym União de Ginástica Albicastrense
EGFA	Escola de Ginástica de Formação Acrobática
GCAL	Ginásio Clube Acrotumb Leiria
AEFDS	Associação de Educação Física e Desporto de São Pedro do Sul
AEFDT	Associação de Educação Física e Desporto de Tondela
ADR	Associação Desportiva Os Raposinhos

• TEAMGYM

ZUGA_INF_F_01	1	Maria Rebelo Palmeiro	2	Carolina Mota
	3	Leonor Ribeiro Leitão	4	Maria Benedita Candeias
	5	Maria Clarisse Correia	6	Eva Gama Reis

ZUGA_INF_F_02	1	Luana Ferreira Mendes	2	Maria Inês Alves
	3	Maria Eduarda Capelo	4	Carolina Dos Santos Março
	5	Matilde Rafael Duarte	6	Francisca Correia Lopes
	7	Matias Castanheiro Ivo	8	Violeta Escalhão Serrano

EGFA_INI_F_03	1	Miriam Soukkani	2	Ema Domingues
	3	Pilar Taveira	4	Inês Cabral
	5	Joana Silva	6	Constança Santos
	7	Leana Marques		

ZUGA_INI_F_04	1	Lia Monteiro Graça	2	Rita Rito
	3	Maria Eduarda Domingues	4	Aurora Fonseca Branco
	5	Francisca Conceição	6	Margarida Amoroso
	7	Carolina Agostinho	8	Mariana Inês Gonçalves

ZUGA_INI_MX_05	1	Ema Matias Domingues	2	Leandro Silva Simões
	3	Guilherme Vilela	4	Diana Couchinho Barata
	5	Iara Sequeira Gonçalves	6	Lara Almeida Marquês
	7	Manuel Jorge		

AEFDS_JUVE_F_06	1	Diana Leitão	2	Francisca Coutinho
	3	Iara Silva	4	Isabela Oliveira
	5	Júlia Quintela	6	Maria Figueiredo
	7	Yara Teixeira	8	Nicole Alves

AEFDT_JUN_F_07	1	CONSTANÇA MENDES	2	DIANA PACHECO
	3	LAURA ANTUNES	4	LEONOR MATOS
	5	MARIA FIGUEIREDO	6	MARIA FONTE
	7	DIANA ARÊDE	8	VERÓNICA COSTA
	9	INÊS BRANQUINHO	10	MADALENA DUARTE
	11	LAURA SERRANO	12	BEATRIZ LAGES

ZUGA_JUN_F_08	1	Carolina Santos	2	Inês Rito
	3	Maria Inês Barata	4	Mariana Amoroso
	5	Maria Beatriz Oneto	6	Maria Beatriz Fernandes
	7	Margarida Jorge	8	Rute Neves
	9	Maria Martinho	10	Matilde Ivo

AEFDS_SEN_MX_09	1	Érica Andrade	2	Lara Costa
	3	Margarida Pereira	4	Maria Inês Almeida
	5	Francisco Almeida	6	Guilherme Fernandes
	7	Martim Neves	8	Rodrigo Cardoso

ADR_INF_F_10	1	Carolina Ramos	2	Laura Rodrigues
	3	Diana Gonçalves	4	Mariana Farinha
	5	Mafalda Matias		

ADR_INF_F_11	1	Constança Mendes	2	Leonor Morgado
	3	Maria Leiria	4	Bianca Gomes
	5	Íris Silva		

GCAL_INF_F_12	1	Madalena Lopes	3	Margarida Santos
	2	Heloisa Dias	4	Leonor Talhão

GCAL_INF_F_13	1	Maisa Francisco	3	Matilde Roque
	2	Emilia Ferreira		

ADR_INI_F_14	1	Irina Rodrigues	2	Luísa Martins
	3	Sarah Freitas	4	Alice Lourenço
	5	Maria Faria		

GCAL_INI_MX_15	1	Mara Rodrigues	3	Ana Julia Sousa
	2	Sara Ferreira	4	Guilherme Lopes

AEFDT_INI_F_16	1	ANA DIAS	3	SIMONE RODRIGUES
	2	MARIA SOUSA		

ZUGA_JUV_F_17	1	Ana Clara Correia	3	Maria Mateus
	2	M ^a Beatriz Correia	4	Matilde Dias

ADR_JUV_F_18	1	Ana Esteves	2	Rita Gomes
	3	Matilde Marques	4	Inês Almeida
	5	Margarida Veríssimo		

AEFDT_JUV_F_19	1	CAROLINA SÃ	3	MARIA FONSECA
	2	MATILDE SILVA	4	ISABEL RIBEIRO

AEFDT_JUV_MX_20	1	MATILDE COIMBRA	4	LEONARDO CRUZ
	2	MARIA CASTRO	5	LEONARDO CORREIA
	3	SOFIA MARTINS	6	MATEUS FONSECA

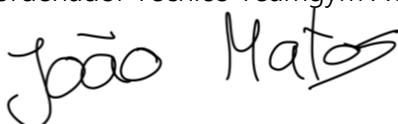
GCAL_JUN_F_21	1	Carolina Cordeiro	3	Mariana Lopes
	2	Barbara Henriques		

ZUGA_SEN_F_22	1	Leonor Oliveira	3	Margarida Caio
	2	Beatriz Poço	4	Ana Rita Alves

EGFA_INF_F_23	1	Maria Teresa Vieira	3	Maria Portugal
	2	Érica Raimundo		

Atentamente, com votos de excelentes competições

Coordenador Técnico Teamgym AGDC



(João Matos)

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TEAMGYM



AGD2

10H00

apolois