



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

CAMPEONATO TERRITORIAL DE 2.^a DIVISÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

15 DE MARÇO DE 2026

CENTRO MUNICIPAL DE GINÁSTICA CARLOS CIDADE

HORÁRIO	ESCALÃO	PROGRAMA	
		PAINEL 1 (EQUILÍBRIO)	PAINEL 2 (DINÂMICO)
08H30-8H40	2.ª DIVISÃO	ABERTURA DO RECINTO	
8H40-09H30		AQUECIMENTO GERAL E AQUECIMENTO 1.ª PASSAGEM	
09H30-10H00		COMPETIÇÃO: 1.ª PASSAGEM	
		PF JUV + PMx JUN	PF JUN + PMx JUV + PF GCAL *
10H00-10H35		AQUECIMENTO 2.ª PASSAGEM	
10H35-11H17		COMPETIÇÃO: 2.ª PASSAGEM	
		GF JUN	GF JUV + GF JUN GCAL *
11H17-11H52		AQUECIMENTO 3.ª PASSAGEM	
11H52-12H22		COMPETIÇÃO: 3.ª PASSAGEM	
		PF JUN + PMx JUV + PF GCAL *	PF JUV + PMx JUN
12H22-12H57		AQUECIMENTO 4.ª PASSAGEM	
12H57-13H39		COMPETIÇÃO: 4.ª PASSAGEM	
		GF JUV + GF JUN GCAL *	GF JUN
13H40-14H30		CERIMÓNIA PROTOCOLAR	

Clubes Participantes:

1. **AAC** – ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA - SECÇÃO DE GINÁSTICA
2. **AGCC** – ACROGYM CLUBE DE COIMBRA
3. **ALBI** – ASSOCIAÇÃO JUVENIL, GIMNODESPORTIVA E CULTURAL MAGDA ROCHA
4. **GRVM** – GRUPO RECREATIVO “O VIGOR DA MOCIDADE”
5. **GCAL*** – GINÁSIO CLUBE ACROTUMB DE LEIRIA

CLUBES	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
AAC	27	2	29
AgCC	5	0	5
ALBIGYM	11	0	11
GRVM	11	1	12
GCAL	5	0	5
TOTAL	59	3	62

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 7 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_DIN_AGDC

CATEGORIA	SIGLA	EXERCÍCIO	SIGLA
Par Feminino	PF	Equilíbrio	EQ
Par Misto	PMx	Dinâmico	DIN
Grupo Feminino	GF		

2. MÚSICAS

- 2.1. As músicas deverão estar em formato mp3 e ser enviadas, por WeTransfer, até às 23:59 do dia 7 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	Carolina Almeida / M ^a Inês Almeida	GRVM	JUV	PF	EQ		1
2	Maria Oliveira / Beatriz Vasconcelos	AAC	JUN	PF	DIN		2
3	Carolina Sousa / Mafalda Costa	AgCC	JUV	PF	EQ		1
4	Leonor Vaz / Beatriz Almeida	ALBI	JUN	PF	DIN		2
5	Beatriz Dias / Íris Azul	AAC	JUV	PF	EQ	1	1
6	Francisca Machado / Sara Alves	GRVM	JUN	PF	DIN	4	2
7	Tomás Gouveia / Maria Fanfa	AAC	JUN	PMx	EQ	2	1
8	Manuel Simões / Constança Ferreira	AAC	JUV	PMx	DIN	3	2
9	João Redinha / Íris Dias	GRVM	JUN	PMx	EQ	4	1
10	Beatriz Rasteiro / Nathalia Santos	GCAL*	JUV	PF	DIN		2

2.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
11	Maria Vilão / Matilde Martins / Mafalda Henriques	AAC	JUV	GF	EQ	1	1
12	Leonor Ferreira / Matilde Cruz / Rita Machado	GRVM	JUN	GF	DIN	4	2
13	Beatriz Ribeiro / Carolina Lopes / Matilde Gonçalves	ALBI	JUV	GF	EQ		1
14	Leonor Pimenta / Matilde Gaspar / Filipa Rodrigues	AAC	JUN	GF	DIN	2	2
15	Maria Carvalho / Maria Pais / Maria Medronho	AAC	JUV	GF	EQ	3	1
16	Carolina Mateus / Beatriz Barata / Mafalda Soares	ALBI	JUN	GF	DIN		2
17	Matilde Ramos / Joana Rocha / Sofia Santos	GRVM	JUV	GF	EQ		1
18	Matilde Quinteiro / Filipa Sequeira / Alice Ramos	AAC	JUN	GF	DIN		2
19	Carlota Carrito / Maria Fresco / Maria Ferreira	AgCC	JUV	GF	EQ		1
20	Margarida Cruz / Maria Costa / Margarida Tapada	AAC	JUN	GF	DIN	2	2
21	Lara Duarte / Joana Moita / Leonor Lagarto	AAC	JUV	GF	EQ	1	1
22	Leonor Matos / Clara Silva / Beatriz Lourenço	ALBI	JUN	GF	DIN		2
23	Maria Anjos / Ana Rasia / Isabel Santos	AAC	JUV	GF	EQ	3	1
24	Renata Luís / Helena Olival / Beatriz Palheira	GCAL*	JUN	GF	DIN		2

3.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
25	Carolina Almeida / M ^a Inês Almeida	GRVM	JUV	PF	DIN		2
26	Maria Oliveira / Beatriz Vasconcelos	AAC	JUN	PF	EQ		1
27	Carolina Sousa / Mafalda Costa	AgCC	JUV	PF	DIN		2
28	Leonor Vaz / Beatriz Almeida	ALBI	JUN	PF	EQ		1
29	Beatriz Dias / Íris Azul	AAC	JUV	PF	DIN	1	2
30	Francisca Machado / Sara Alves	GRVM	JUN	PF	EQ	4	1
31	Tomás Gouveia / Maria Fanfa	AAC	JUN	PMx	DIN	2	2
32	Manuel Simões / Constança Ferreira	AAC	JUV	PMx	EQ	3	1
33	João Redinha / Íris Dias	GRVM	JUN	PMx	DIN	4	2
34	Beatriz Rasteiro / Nathalia Santos	GCAL*	JUV	PF	EQ		1

4.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL
35	Maria Vilão / Matilde Martins / Mafalda Henriques	AAC	JUV	GF	DIN	1	2
36	Leonor Ferreira / Matilde Cruz / Rita Machado	GRVM	JUN	GF	EQ	4	1
37	Beatriz Ribeiro / Carolina Lopes / Matilde Gonçalves	ALBI	JUV	GF	DIN		2
38	Leonor Pimenta / Matilde Gaspar / Filipa Rodrigues	AAC	JUN	GF	EQ	2	1
39	Maria Carvalho / Maria Pais / Maria Medronho	AAC	JUV	GF	DIN	3	2
40	Carolina Mateus / Beatriz Barata / Mafalda Soares	ALBI	JUN	GF	EQ		1
41	Matilde Ramos / Joana Rocha / Sofia Santos	GRVM	JUV	GF	DIN		2
42	Matilde Quinteiro / Filipa Sequeira / Alice Ramos	AAC	JUN	GF	EQ		1
43	Carlota Carrito / Maria Fresco / Maria Ferreira	AgCC	JUV	GF	DIN		2
44	Margarida Cruz / Maria Costa / Margarida Tapada	AAC	JUN	GF	EQ	2	1
45	Lara Duarte / Joana Moita / Leonor Lagarto	AAC	JUV	GF	DIN	1	2
46	Leonor Matos / Clara Silva / Beatriz Lourenço	ALBI	JUN	GF	EQ		1
47	Maria Anjos / Ana Rasia / Isabel Santos	AAC	JUV	GF	DIN	3	2
48	Renata Luís / Helena Olival / Beatriz Palheira	GCAL*	JUN	GF	EQ		1

AQUECIMENTO 1.ª PASSAGEM EM PRATICÁVEL DE COMPETIÇÃO							
1ª PASSAGEM - PF JUV + PMx JUN + PF JUN + PMx JUV + PF JUV GCAL*							
CAT	ESC	EXC	N.º	GINASTAS	CLUBE	EQUIPA	HORA
PF	JUV	EQ	1	Carolina Almeida / Mª Inês Almeida	GRVM		9:30
PF	JUN	DIN	2	Maria Oliveira / Beatriz Vasconcelos	AAC		9:33
PF	JUV	EQ	3	Carolina Sousa / Mafalda Costa	AgCC		9:36
PF	JUN	DIN	4	Leonor Vaz / Beatriz Almeida	ALBI		9:39
PF	JUV	EQ	5	Beatriz Dias / Íris Azul	AAC	1	9:42
PF	JUN	DIN	6	Francisca Machado / Sara Alves	GRVM	4	9:45
PMx	JUN	EQ	7	Tomás Gouveia / Maria Fanfa	AAC	2	9:48
PMx	JUV	DIN	8	Manuel Simões / Constança Ferreira	AAC	3	9:51
PMx	JUN	EQ	9	João Redinha / Íris Dias	GRVM	4	9:54
PF	JUV	DIN	10	Beatriz Rasteiro / Nathalia Santos	GCAL*		9:57
AQUECIMENTO 2.ª PASSAGEM EM PRATICÁVEL DE COMPETIÇÃO							
2ª PASSAGEM - GF JUN + GF JUV + GF JUN GCAL*							
GF	JUV	EQ	11	Maria Vilão / Matilde Martins / Mafalda Henriques	AAC	1	10:35
GF	JUN	DIN	12	Leonor Ferreira / Matilde Cruz / Rita Machado	GRVM	4	10:38
GF	JUV	EQ	13	Beatriz Ribeiro / Carolina Lopes / Matilde Gonçalves	ALBI		10:41
GF	JUN	DIN	14	Leonor Pimenta / Matilde Gaspar / Filipa Rodrigues	AAC	2	10:44
GF	JUV	EQ	15	Maria Carvalho / Maria Pais / Maria Medronho	AAC	3	10:47
GF	JUN	DIN	16	Carolina Mateus / Beatriz Barata / Mafalda Soares	ALBI		10:50
GF	JUV	EQ	17	Matilde Ramos / Joana Rocha / Sofia Santos	GRVM		10:53
GF	JUN	DIN	18	Matilde Quinteiro / Filipa Sequeira / Alice Ramos	AAC		10:56
GF	JUV	EQ	19	Carlota Carrito / Maria Fresco / Maria Ferreira	AgCC		10:59
GF	JUN	DIN	20	Margarida Cruz / Maria Costa / Margarida Tapada	AAC	2	11:02
GF	JUV	EQ	21	Lara Duarte / Joana Moita / Leonor Lagarto	AAC	1	11:05
GF	JUN	DIN	22	Leonor Matos / Clara Silva / Beatriz Lourenço	ALBI		11:08
GF	JUV	EQ	23	Maria Anjos / Ana Rasia / Isabel Santos	AAC	3	11:11
GF	JUN	DIN	24	Renata Luís / Helena Olival / Beatriz Palheira	GCAL*		11:14
AQUECIMENTO 3.ª PASSAGEM EM PRATICÁVEL DE COMPETIÇÃO							
3ª PASSAGEM - PF JUV + PMx JUN + PF JUN + PMx JUV + PF JUV GCAL*							
PF	JUV	DIN	25	Carolina Almeida / Mª Inês Almeida	GRVM		11:52
PF	JUN	EQ	26	Maria Oliveira / Beatriz Vasconcelos	AAC		11:55
PF	JUV	DIN	27	Carolina Sousa / Mafalda Costa	AgCC		11:58
PF	JUN	EQ	28	Leonor Vaz / Beatriz Almeida	ALBI		12:01
PF	JUV	DIN	29	Beatriz Dias / Íris Azul	AAC	1	12:04
PF	JUN	EQ	30	Francisca Machado / Sara Alves	GRVM	4	12:07
PMx	JUN	DIN	31	Tomás Gouveia / Maria Fanfa	AAC	2	12:10
PMx	JUV	EQ	32	Manuel Simões / Constança Ferreira	AAC	3	12:13
PMx	JUN	DIN	33	João Redinha / Íris Dias	GRVM	4	12:16



PF	JUV	EQ	34	Beatriz Rasteiro / Nathalia Santos	GCAL*		12:19
AQUECIMENTO 4.ª PASSAGEM EM PRATICÁVEL DE COMPETIÇÃO							
4ª PASSAGEM - GF JUN + GF JUV + GF JUN GCAL*							
GF	JUV	DIN	35	Maria Vilão / Matilde Martins / Mafalda Henriques	AAC	1	12:57
GF	JUN	EQ	36	Leonor Ferreira / Matilde Cruz / Rita Machado	GRVM	4	13:00
GF	JUV	DIN	37	Beatriz Ribeiro / Carolina Lopes / Matilde Gonçalves	ALBI		13:03
GF	JUN	EQ	38	Leonor Pimenta / Matilde Gaspar / Filipa Rodrigues	AAC	2	13:06
GF	JUV	DIN	39	Maria Carvalho / Maria Pais / Maria Medronho	AAC	3	13:09
GF	JUN	EQ	40	Carolina Mateus / Beatriz Barata / Mafalda Soares	ALBI		13:12
GF	JUV	DIN	41	Matilde Ramos / Joana Rocha / Sofia Santos	GRVM		13:15
GF	JUN	EQ	42	Matilde Quinteiro / Filipa Sequeira / Alice Ramos	AAC		13:18
GF	JUV	DIN	43	Carlota Carrito / Maria Fresco / Maria Ferreira	AgCC		13:21
GF	JUN	EQ	44	Margarida Cruz / Maria Costa / Margarida Tapada	AAC	2	13:24
GF	JUV	DIN	45	Lara Duarte / Joana Moita / Leonor Lagarto	AAC	1	13:27
GF	JUN	EQ	46	Leonor Matos / Clara Silva / Beatriz Lourenço	ALBI		13:30
GF	JUV	DIN	47	Maria Anjos / Ana Rasia / Isabel Santos	AAC	3	13:33
GF	JUN	EQ	48	Renata Luís / Helena Olival / Beatriz Palheira	GCAL*		13:36

