



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

CAMPEONATO TERRITORIAL DE 1.^a DIVISÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

19 DE ABRIL DE 2026

CENTRO MUNICIPAL DE GINÁSTICA CARLOS CIDADE

HORÁRIO	ESCALÃO	PROGRAMA	
		PAINEL 1 (EQUILÍBRIO)	PAINEL 2 (DINÂMICO)
08H20-8H30	1.ª DIVISÃO	ABERTURA DO RECINTO	
08H30-8H45		MEDIÇÕES DE GINASTAS	
8H45-09H45		AQUECIMENTO GERAL E AQUECIMENTO 1.ª PASSAGEM	
09H45-10H12		COMPETIÇÃO: 1.ª PASSAGEM	
		GF JUN	PF JUV + PMx JUV + GF JUV
10H12-10H25		AQUECIMENTO 2.ª PASSAGEM	
10H25-10H49		COMPETIÇÃO: 2.ª PASSAGEM	
		PF JUN + PMx JUN	PF SEN + PF SEN E + PMx SEN E
10H49-11H15		AQUECIMENTO 3.ª PASSAGEM	
11H15-11H42		COMPETIÇÃO: 3.ª PASSAGEM	
		PF JUV + PMx JUV + GF JUV	GF JUN
11H42-11H55		AQUECIMENTO 4.ª PASSAGEM	
11H55-12H19		COMPETIÇÃO: 4.ª PASSAGEM	
		PF SEN + PF SEN E + PMx SEN E	PF JUN + PMx JUN
12H20-13H00	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”

CLUBES	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
AAC	8	3	11
AGCC	14	1	15
ALBI	3	0	3
GRVM	11	1	12
TOTAL	36	5	41

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 11 de abril 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_JUV1.^a_DIN_AGDC

ESCALÃO	SIGLA	CATEGORIA	SIGLA	EXERCÍCIO	SIGLA
Juvenil	JUV	Par Feminino	PF	Equilíbrio	EQ
Júnior	JUN	Par Misto	PMx	Dinâmico	DIN
Sénior	SEN	Grupo Feminino	GF		
Sénior Elite	SEN E				

2. MÚSICAS

- 2.1. As músicas deverão estar em formato mp3 e ser enviadas, por WeTransfer, até às 23:59 do dia 11 de abril 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

1.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
1	Beatriz Branco / Ana Clara / Constança Proença	AGCC	JUN	GF	EQ	2	1	9:45
2	Joana Belo / Júlia Pires / Rita Balrôa	ALBI	JUV	GF	DIN		2	9:48
3	Yasmin Biosa / Matilde Rocha / Lara Faustino	GRVM	JUN	GF	EQ	3	1	9:51
4	Mª Teresa Rodrigues / Inês Jacinto / Luna Santiago	AGCC	JUV	GF	DIN		2	9:54
5	Filipa Pereira / Maria Rodrigues / Maria Santos	AAC	JUN	GF	EQ	1	1	9:57
6	Marta Abrantes / Matilde Jacinto	AGCC	JUV	PF	DIN		2	10:00
7	Maria Henriques / Ema Duarte / Matilde Gonçalves	GRVM	JUN	GF	EQ	3	1	10:03
8	Simão Ferreira / Maria Santo	AAC	JUV	PMx	DIN		2	10:06
9	Carlota Pinto / Rita Nujo / Carlota Silva	AGCC	JUN	GF	EQ	2	1	10:09

2.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
10	Maria Amorim / Maria Correia	GRVM	JUN	PF	EQ	3	1	10:25
11	Margarida Garcia / Inês Ataíde	AGCC	SEN	PF	DIN		2	10:28
12	Marta Rainha / Alice Pires	AAC	JUN	PF	EQ		1	10:31
13	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	SEN E	PF	DIN		2	10:34
14	Filipe Martins / Leonor Oliveira	AAC	JUN	PMx	EQ	1	1	10:37
15	João Carreira / Inês Nossa	GRVM	SEN E	PMx	DIN		2	10:40
16	Pedro Gonçalves / Mª Clara Teixeira	AGCC	JUN	PMx	EQ	2	1	10:43
17	David Silva / Maria Marques	AAC	JUN	PMx	EQ	1	1	10:48

3.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
1	Beatriz Branco / Ana Clara / Constança Proença	AGCC	JUN	GF	DIN	2	2	11:15
2	Joana Belo / Júlia Pires / Rita Balrôa	ALBI	JUV	GF	EQ		1	11:18
3	Yasmin Biosa / Matilde Rocha / Lara Faustino	GRVM	JUN	GF	DIN	3	2	11:21
4	Mª Teresa Rodrigues / Inês Jacinto / Luna Santiago	AGCC	JUV	GF	EQ		1	11:24
5	Filipa Pereira / Maria Rodrigues / Maria Santos	AAC	JUN	GF	DIN	1	2	11:27
6	Marta Abrantes / Matilde Jacinto	AGCC	JUV	PF	EQ		1	11:30
7	Maria Henriques / Ema Duarte / Matilde Gonçalves	GRVM	JUN	GF	DIN	3	2	11:33
8	Simão Ferreira / Maria Santo	AAC	JUV	PMx	EQ		1	11:36
9	Carlota Pinto / Rita Nujo / Carlota Silva	AGCC	JUN	GF	DIN	2	2	11:39

4.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
10	Maria Amorim / Maria Correia	GRVM	JUN	PF	DIN	3	2	11:55
11	Margarida Garcia / Inês Ataíde	AGCC	SEN	PF	EQ		1	11:58
12	Marta Rainha / Alice Pires	AAC	JUN	PF	DIN		2	12:01
13	Joana Silva / Sofia Ferreira	GRVM	SEN E	PF	EQ		1	12:04
14	Filipe Martins / Leonor Oliveira	AAC	JUN	PMx	DIN	1	2	12:07
15	João Carreira / Inês Nossa	GRVM	SEN E	PMx	EQ		1	12:10
16	Pedro Gonçalves / Mª Clara Teixeira	AGCC	JUN	PMx	DIN	2	2	12:13
17	David Silva / Maria Marques	AAC	JUN	PMx	DIN	1	2	12:18