



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

CAMPEONATO TERRITORIAL DE BASE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

9 DE MAIO DE 2026

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA – PAVILHÃO 1

HORÁRIO	ESCALÃO	PROGRAMA	
		PAINEL 1	PAINEL 2
09H05 - 09H15	BASE	ABERTURA DO RECINTO ACESSO AO PRATICÁVEL DE COMPETIÇÃO	
09H15 - 09H45		AQUECIMENTO GERAL 1.ª PASSAGEM	
09H45 - 10H27		COMPETIÇÃO: 1.ª PASSAGEM	
		GF INI B	PMx JUV B + PMx JUN B + GF JUN B
10H27 - 10H57		AQUECIMENTO GERAL 2.ª PASSAGEM	
10H57 - 11H42		COMPETIÇÃO: 2.ª PASSAGEM	
		GF INI B	PF JUN B + GF JUV B
11H42 - 12H12		AQUECIMENTO GERAL 3.ª PASSAGEM	
11H12 - 12H51		COMPETIÇÃO: 3.ª PASSAGEM	
		GF INI B	GF JUV B
12H51 - 13H20		PAUSA ALMOÇO	
13H20 - 13H30		REABERTURA DO RECINTO ACESSO AO PRATICÁVEL DE COMPETIÇÃO	
13H30 - 14H00		AQUECIMENTO GERAL 4.ª PASSAGEM	
14H00 - 14H42		COMPETIÇÃO: 4.ª PASSAGEM	
		PF INI B	PF JUV B + GF JUV B + PMx INI B
14H42 - 15H12		AQUECIMENTO GERAL 5.ª PASSAGEM	
15H12 - 15H42		COMPETIÇÃO: 5.ª PASSAGEM	
		PF SEN B + GF SEN B	PF JUV B
15H42-16H00		CERIMÓNIA PROTOCOLAR	

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. **AGCX** – ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DE CONDEIXA
5. **ALBI** – ASSOCIAÇÃO JUVENIL, GIMNODESPORTIVA E CULTURAL MAGDA ROCHA
6. **CGOH** – CLUB DE GINÁSTICA DE OLIVEIRA DO HOSPITAL
7. **GRVM** – GRUPO RECREATIVO “O VIGOR DA MOCIDADE”

CLUBES	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
AAC	16	0	16
AE3P	33	1	34
AGCC	36	0	36
AGCX	20	0	20
ALBI	24	0	24
CGOH	5	0	5
GRVM	34	2	36
TOTAL	168	3	171

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 1 de maio 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_INI_B_COM_AGDC

CATEGORIA	SIGLA	ESCALÃO BASE	SIGLA
PARES FEMININOS	PF	INICIADO	INI B
PARES MISTOS	PMx	JUVENIL	JUV B
GRUPOS FEMININOS	GF	JUNIOR	JUN B
		SENIOR	SEN B

2. MÚSICAS

2.1. As músicas deverão estar em formato mp3 e ser enviadas, por WeTransfer, até às 23:59 do dia de 1 maio 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. Para além de imagens recolhidas pela própria instituição, 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 para divulgação a todos os clubes participantes.**

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

Associação de Ginástica do Centro
Coordenadora Técnica de Acrobática
Raquel Coelho

1.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
1	Inês Marques / Luísa Lobo / Mariana Rocha	AGCC	INI B	GF	COM	4	1	09:45
2	Matilde Sousa / Filipa Pereira / Camila Lourenço	AGCX	JUN B	GF	COM		2	09:48
3	Sofia Godinho / Lara Monteiro / Laura Marson	AGCC	INI B	GF	COM	4	1	09:51
4	Ema Lourenço/Mariana Ferreira/Maria Jerónimo	GRVM	JUN B	GF	COM	11	2	09:54
5	Beatriz Freitas/ Inês Fonseca/ Cleo Sucena	AAC	INI B	GF	COM	2	1	09:57
6	Mª Carolina Rocha / Georgeana Tirean / Constança Monteiro	AGCC	JUN B	GF	COM		2	10:00
7	Marina Silva/Miriam Gomes/Maria Clemente	GRVM	INI B	GF	COM	12	1	10:03
8	Marta Marques / Mariana Gavinhos / Laura Madaleno	AE3P	JUN B	GF	COM	3	2	10:06
9	Margarida Henriques / Sofia Rodrigues / Mª Francisca Santos	AGCC	INI B	GF	COM	5	1	10:09
10	Maria Cordeiro/Joana Mota/Oriana Gonçalves	CGOH	JUN B	GF	COM	13	2	10:12
11	Carminho Almeida/Filipa Lage/Lara Geraldo	GRVM	INI B	GF	COM	13	1	10:15
12	João Monteiro / Maria Inês Saraiva	AE3P	JUN B	PMx	COM		2	10:18
13	Matilde Carvalho / Yara / Inês Sousa	AGCC	INI B	GF	COM	5	1	10:21
14	MªTeresa Mogo/Eduardo Agreira	GRVM	JUV B	PMx	COM	10	2	10:24

2.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
15	Matilde Cruz/Rita Machado	GRVM	JUN B	PF	COM	11	2	10:57
16	Emanuela Sanches / Olívia Fowler / Laura Lopes	ALBI	INI B	GF	COM		1	11:00
17	Luísa Baltazar / Inês Gomes	AE3P	JUN B	PF	COM	3	2	11:03
18	Sara Tomás / Maria Silva / Maria Miranda	AE3P	INI B	GF	COM		1	11:06
19	Leonor Vaz / Beatriz Almeida	ALBI	JUN B	PF	COM		2	11:09
20	Laura Gomes / Marisa / Mª Carolina Viseu	AGCC	INI B	GF	COM		1	11:12
21	Mariana Isidoro / Maria Clara Ferreira	AGCX	JUN B	PF	COM		2	11:15
22	Maria Matos / Laura Cristóvão / Mariana Almeida	ALBI	INI B	GF	COM		1	11:18
23	Joana Gouveia/Luena Lopes	GRVM	JUN B	PF	COM	11	2	11:21
24	Beatriz Nascimento / Mafalda Soares / Beatriz Carapito	AE3P	INI B	GF	COM		1	11:24

25	Núria Sampaio / Renata Gomes	AE3P	JUN B	PF	COM	3	2	11:27
26	Maria Benedita Adónis / Beatriz Alves / Lara Silva	AE3P	INI B	GF	COM		1	11:30
27	Íris Silva / Diva Isidoro / Olívia Taborda	AGCX	JUV B	GF	COM	8	2	11:33
28	Victória Santos/ Kauanny Rodrigues/ Joana Costa	AAC	INI B	GF	COM	2	1	11:36
29	Matilde Marques / Leonor Marques / Matilde Antunes	ALBI	JUV B	GF	COM	9	2	11:39

3.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
30	Beatriz Cunha / Beatriz Pereira / Carolina Gonçalves	ALBI	JUV B	GF	COM	9	2	12:12
31	Rita Carvalho / Inês Pissarra / Elisa Oliveira	AE3P	INI B	GF	COM		1	12:15
32	Íris Fernandes/Mª Inês Mógo/Matilde Ferreira	GRVM	JUV B	GF	COM		2	12:18
33	Margarida Alves / Margarida Silveira / Isabel Esteves	ALBI	INI B	GF	COM		1	12:21
34	Filipa Dias / Sofia Vilhena / Laura Ataíde	AGCC	JUV B	GF	COM		2	12:24
35	Sofia Domingues / Kelly Alves / Maria Sardinha	AE3P	INI B	GF	COM		1	12:27
36	Carolina Rocha/Joana Sá/Margarida Teixeira	GRVM	JUV B	GF	COM	10	2	12:30
37	Mariana Paiva / Bianca Proença / Laura Fonseca	AE3P	INI B	GF	COM		1	12:33
38	Mª Inês Cardoso / Mª Beatriz Dias / Maria Salgado	AGCC	JUV B	GF	COM	6	2	12:36
39	Diana Campises/ Laura Januário/ Maria Correia	AAC	INI B	GF	COM	1	1	12:39
40	Beatriz Neto / Leticia Baptista / Catarina Relvas	AGCC	JUV B	GF	COM	6	2	12:42
41	Nádia Garcia / Matilde Gil / Giovanna Ginja	ALBI	INI B	GF	COM		1	12:45
42	Mariana Cutelo / Dianna Martins / Melissa Francisco	AE3P	JUV B	GF	COM		2	12:48

4.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
43	Alice Couto / Carminho Pereira	AGCX	INI B	PF	COM		1	14:00
44	Alice Simões/Sofia Baptista/Emma Rosa	AAC	JUV B	GF	COM	1	2	14:03
45	Gabriela Branco/Mª João Câmara	GRVM	INI B	PF	COM	13	1	14:06
46	Matilde Duarte / Bárbara Ribeiro / Mariana Sousa	AGCX	JUV B	GF	COM	8	2	14:09
47	Diana Silva / Leonor Simões	AGCC	INI B	PF	COM	4	1	14:12

48	Francisca Pinto/Lourenço Oliveira	GRVM	INI B	PMx	COM		2	14:15
49	Leonor Grilo / Leonor Clemente	AGCC	INI B	PF	COM	5	1	14:18
50	Júlia André/ Sofia Martins	AAC	JUV B	PF	COM	1	2	14:21
51	Lia Almeida / Diana Alves	AGCX	INI B	PF	COM		1	14:24
52	Daniela Pais / Sofia Pombo	AE3P	JUV B	PF	COM		2	14:27
53	Leonor Jorge/Leonor Pinto	GRVM	INI B	PF	COM	12	1	14:30
54	Mafalda Almeida / Joana Panão	AGCX	JUV B	PF	COM	8	2	14:33
55	Benedita Gonçalves/M ^a João Rocha	GRVM	INI B	PF	COM	12	1	14:36
56	Bárbara Correia / Beatriz Dias	AGCC	JUV B	PF	COM	6	2	14:39

5.ª PASSAGEM

N.º	GINASTAS	CLUBE	ESC	CAT	EXC	EQUIPA	PAINEL	HORA
57	Carlota Pinto / Rita Nujo / Carlota Silva	AGCC	SEN B	GF	COM		1	15:12
58	Núria Rosa / Carlota Rodrigues	ALBI	JUV B	PF	COM	9	2	15:15
59	Maria Rato/ Francisca Serens/ Inês Rodrigues	GRVM	SEN B	GF	COM		1	15:18
60	Lara Marques/Maria Brito	CGOH	JUV B	PF	COM		2	15:21
61	Laura Santos / Mafalda Gonçalves / Inês Silva	AGCX	SEN B	GF	COM		1	15:24
62	Leonor Vilela/Madalena Pereira	GRVM	JUV B	PF	COM	10	2	15:27
63	Beatriz Gamboa / Filipa Carecho	AE3P	SEN B	PF	COM		1	15:30
64	Suraje Pinto/Helena Barata	GRVM	JUV B	PF	COM		2	15:33
65	Raquel Fontes / Iara Ribeiro	ALBI	SEN B	PF	COM		1	15:36
66	Mariana Maciel/ Teresa Miranda	AAC	JUV B	PF	COM	2	2	15:39