



## Ginástica Ao Centro

31 de Maio de 2026

Parque do Mandanelho (Oliveira do Hospital)

A Associação de Ginástica do Centro vem, por este meio, enviar informações relativas ao evento em epígrafe.

HORÁRIO	PROGRAMA GERAL
11h – 14h	Abertura do Recinto para treinos
15h30	Início das apresentações
16h30	Cerimónia Protocolar / Desfile

CLUBES PARTICIPANTES
AACo - Associação Académica de Coimbra
CGOH - Clube de Ginástica de Oliveira do Hospital
GymCRSI - Colégio Rainha Santa Isabel



COIMBRA, PORTUGAL | 962 215 571 | NIF 506 364 089

[AGDCENTRO@GMAIL.COM](mailto:AGDCENTRO@GMAIL.COM)

[WWW.AGDCENTRO.ORG](http://WWW.AGDCENTRO.ORG)

PROGRAMA			
	Clube	Classe	Horas
1	CGOH	ESPARGATAS	15:30
2	CRSI	MINIMISTA	15:35
3	CGOH	PINOTES	15:40
4	AAC	ARAMISTA	15:45
5	CGOH	PIRUJETAS	15:50
6	CRSI	MISTA	15:55
7	CGOH	CAMBALHOTAS	16:00
8	AAC	PRÉ-COMPETIÇÃO INFANTIS 1	16:05
9	CRSI	RAINHA GYM	16:10
10	CGOH	ACROMANIA	16:15
11	AAC	SUB20	16:20

#### Informações técnicas:

1. O recinto estará aberto e disponível para treinos das 11h00 às 14h00, no praticável de aquecimento e no praticável de apresentação. A partir das 14h00, apenas poderão utilizar o praticável de aquecimento.

2. Não existir zonas específicas por onde vão circular as diferentes classes durante o evento:
  - 2.1. Zona de Aquecimento (praticável de aquecimento)
  - 2.2. Praticável de Prova
  - 2.3. Zona de Espera Pré-Apresentação
  - 2.4. Zona de Espera Pós-Apresentação
3. No que diz respeito ao período de treinos, peço que indiquem a que horas contam chegar ao local para que possa agilizar um horário para os treinos, nomeadamente no praticável de apresentação.
4. Na zona de aquecimento, cada classe terá 30min de aquecimento partilhados com outra classe.
5. Todo o material extra utilizado nas apresentações deve ser retirado da zona de apresentação no final da mesma e devolvido ao local de origem;
6. Não deverão ser deixados pertences em nenhuma das zonas de forma a que as classes seguintes tenham todo o espaço disponível.
7. No final de cada apresentação, cada classe terá a oportunidade de tirar uma fotografia da classe na zona pós-apresentação.

**Local:**

Parque do Mandanelho, Oliveira do Hospital

[Parque do Mandanelho](#)

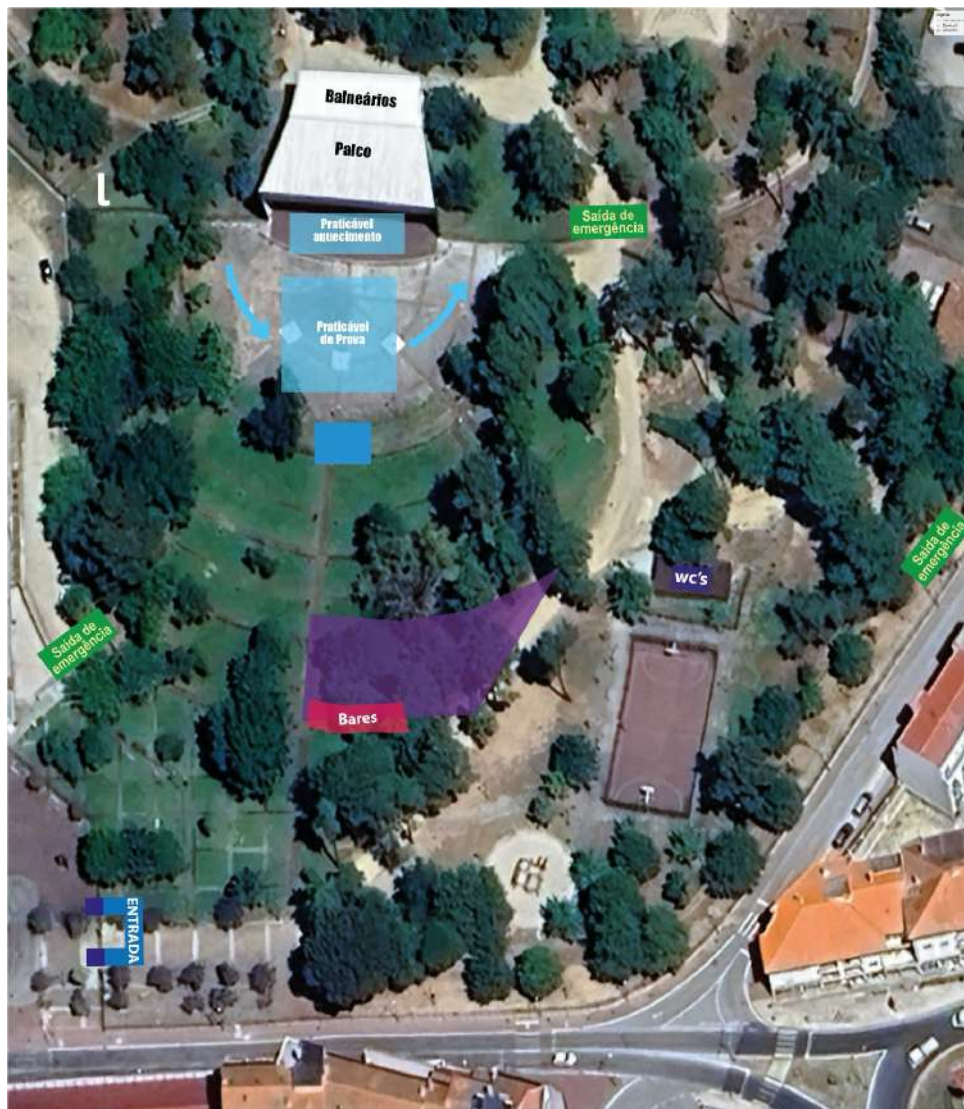


COIMBRA, PORTUGAL | 962 215 571 | NIF 506 364 089

[AGDCENTRO@GMAIL.COM](mailto:AGDCENTRO@GMAIL.COM)

[WWW.AGDCENTRO.ORG](http://WWW.AGDCENTRO.ORG)

## Mapa do espaço e circuito:



## Público:

- Antes da hora prevista para o aquecimento ou depois da sua exibição, os grupos poderão assistir ao evento das bancadas do público.
- Será permitida a presença de público, entrada livre.

### Suporte musical:

- O suporte musical (formato MP3) deverá ter sido enviado via **WeTransfer** para **agdc.gpt@gmail.com** até **23 de maio de 2026**.
- Identificação obrigatória do ficheiro: **NOME CLUBE\_NOME CLASSE**.
- Os clubes devem trazer cópias numa pen usb como backup.

### Desfile:

- Apenas **dois ginastas por classe** participarão no desfile;
- Todos os clubes devem ser portadores do estandarte do clube para o desfile.

### Rui Sousa

Coordenador Técnico Territorial de GpT

Email: [agdc.gpt@gmail.com](mailto:agdc.gpt@gmail.com)