

**TORNEIO DE NIVEIS DE GINÁSTICA ACROBÁTICA****N1, N2, N3 E N4****30 FEVEREIRO – COLÉGIO RAINHA SANTA ISABEL**

Exmos. Senhores,

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

| HORÁRIO | PROGRAMA |
|---------------|---|
| 8.00 | Abertura do Recinto Aquecimento na Zona de Aquecimento -1ºPassagem/2ºPassagem/3ºPassagem |
| 8.15 - 8.45 | Aquecimento no Praticavel de Competição -1ºPassagem/2ºPassagem/3ºPassagem |
| 8.45 - 9.20 | 1º Passagem - Pares e Trios N4 |
| 9.25 - 9.30 | 5 min de aquecimento 2º passagem |
| 9.30 - 10.00 | 2º Passagem - Pares e Trios N2, N3 |
| 10.00 | Aquecimento na Zona de Aquecimento - 4ºPassagem/5ºPassagem/6ºPassagem |
| 10.00 - 10.05 | 5 min de aquecimento 3º passagem |
| 10.10 - 10.50 | 3º Passagem - Trios N1 |
| 10.50 | Desfile e Entrega de Medalhas - N4, N3, N2 e N1 (Trios) |
| 10.50 - 11.25 | Aquecimento no Praticavel de Competição - 4ºPassagem/5ºPassagem/6ºPassagem |
| 10.25 - 10.30 | 5 min de aquecimento 4º passagem |
| 10.30 - 11.30 | 4º Passagem - Pares N1 |
| 11.30 - 11.35 | 5 min de aquecimento 5º passagem |
| 11.35 - 12.35 | 5º Passagem - Pares N1 |
| 12.35 - 12.40 | 5 min de aquecimento 6º passagem |
| 12.40- 14.00 | 6º Passagem - Pares N1 |
| 14:00 | Desfile e Entrega de Prémios N1 (Pares) |

Participantes:

AgCC – ACROGYM CLUBE DE COIMBRA

AAC – ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA

ACM - ASSOCIAÇÃO CRISTÃ DA MOCIDADE

GRVM – GRUPO RECREATIVO “O VIGOR DA MOCIDADE

| Clube | Fem | Masc | TOTAL |
|--------------|------------|-----------|------------|
| AgCC | 21 | 2 | 23 |
| AAC | 171 | 17 | 188 |
| ACM | 8 | 2 | 10 |
| GRVM | 11 | 0 | 11 |
| TOTAL | 211 | 21 | 232 |

Informações Complementares - Ginástica Acrobática

1 – Diagramas

- Os diagramas deverão ser enviados no modelo disponibilizado pela AGC e devidamente preenchidos no caso do N1, N2 e N3, e no modelo disponível no site da FGP no caso do N4.
- Estes têm que dar entrada na AGC até 5ªfeira, dia 28 de Maio às 13h00, via correio eletrónico para: agdcentro@gmail.com.
- Os diagramas que não derem entrada para o correio eletrónico indicado e/ou dentro do prazo definido sofrem uma penalização de 0.3pts.
- Os diagramas têm de ser enviados em ficheiros independentes, identificados com número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a seguinte terminologia abaixo apresentada, caso contrário os diagramas não são considerados como enviados.

Exp: 26_W2_JUV_EQ_Sigla do Clube

| | |
|----------------|-----------|
| Nível 1 | N1 |
| Nível 2 | N2 |
| Nível 3 | N3 |
| Nível 4 | N4 |

| | |
|------------------------|------------|
| Par Feminino | W2 |
| Par Masculino | M2 |
| Par Misto | Mx2 |
| Grupo Feminino | W3 |
| Grupo Masculino | M4 |

| | |
|-------------------|------------|
| Equilíbrio | EQ |
| Dinâmico | DIN |
| Combinado | COM |

2 – Músicas

- As músicas deverão dar entrada na AGC até 5ªfeira, dia 28 de Maio às 14h00, via correio eletrónico para agdcentro@gmail.com, em formato mp3.
- As músicas deverão estar devidamente identificadas utilizando a mesma nomenclatura atribuída aos diagramas.
- 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

- Todos os ginastas deverão participar no Desfile Final e Cerimónia Protocolar, sendo este realizado com fato de Competição.
- 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.
- Todos os Treinadores têm de usar Fato de Treino (da Entidade) “convencional” e sapatilhas. O não cumprimento desta regra resulta na impossibilidade de permanência no recinto de competição.
- Os exercícios são realizados com a frente para os painéis de juízes.
- Solicitamos a colaboração de todos os técnicos para que controlem a presença dos ginastas nas zonas de aquecimento e competição, permitindo apenas a presença dos que se encontram no período competitivo, para um melhor desenrolar da competição.
- Os dirigentes ou treinadores dos clubes presentes deverão indicar todas as faltas no início da competição, na mesa de direção de prova.

4 – Filiações

- Todos os Ginastas, Treinadores e Dirigentes têm de estar devidamente filiados na Federação de Ginástica de Portugal e fazer prova de possuírem seguro desportivo válido de acordo com a legislação em vigor.

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

Associação de Ginástica do Distrito Centro

Coordenador Técnico Distrital

G. Acrobática

Cláudia Rodrigues

ORDEM DE PASSAGEM



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

| NRº | 1º PASSAGEM | | | | |
|-----|-------------|----|------|---|------|
| 1 | WP | N4 | Comb | Benedita Tenente / Ana Mafalda Vieira | AAC |
| 2 | WP | N4 | Comb | Ana Sofia Gois / Maria Joao Baptista | AAC |
| 3 | WP | N4 | Comb | Margarida Almeida / Mariana Barata | AAC |
| 4 | WP | N4 | Comb | Erica Ferreira / Francisca Baptista | AAC |
| 5 | WP | N4 | Comb | Beatriz Alves / Constança Aires | AAC |
| 6 | WP | N4 | Comb | Gabriela Reis / Camila Cunha | AAC |
| 7 | WP | N4 | Comb | Mariana Santos / Matilde Gapo | AAC |
| 8 | WP | N4 | Comb | Diana Nazareth / Maria Amaral | AAC |
| 9 | WG | N4 | Comb | Ana Filipa Dias / Matilde Martins Brás / Lara Fonseca | GRVM |
| 10 | WG | N4 | Comb | Bianca Carvalho/ Catarina Santos / Joana Branco | AAC |
| 11 | WG | N4 | Comb | Mariana Silva/ Inês Macedo / Inês Seguro | AAC |

| NRº | 2º PASSAGEM | | | | |
|-----|-------------|----|------|--|------|
| 12 | MxP | N2 | Comb | Bruno Pinheiro / Mª Almeida Videira | ACM |
| 13 | WP | N2 | Comb | Bianca Cristina Dias / Inês Martins Simões | GRVM |
| 14 | WP | N2 | Comb | Isabel Dias / Ana Pires | ACM |
| 16 | WP | N2 | Comb | Inês Margarida Ferreira / Maria Filipa Agante | GRVM |
| 17 | WP | N2 | Comb | Ana Carolina Ferreira / Beatriz Margarida Carvalho | GRVM |
| 18 | WP | N2 | Comb | Mariana Magalhães/Constança Heleno | AgCC |
| 19 | WP | N2 | Comb | MªBeatriz Abreu/MªInês Lança | AgCC |
| 20 | WG | N2 | Comb | Constança Rocha/ Maria Modesto / Sara Janeiro | AAC |
| 21 | WG | N2 | Comb | Patrícia Seixas/ Ana Matilde Alçada/ Inês Ribeiro | AgCC |
| 22 | WG | N2 | Comb | MªSofia Pires/ Leonor Serra/ MªApóstolo | AgCC |

| NRº | 3º PASSAGEM | | | | |
|-----|-------------|----|------|---|------|
| 24 | WG | N1 | Comb | Leonor Gaspar/ Leonor Carvalho/ MªInês Gouveia | AgCC |
| 25 | WG | N1 | Comb | Andreia Baptista/ Rita Simoes / Maria Miguel Pereira | AAC |
| 26 | MG | N1 | Comb | Bernardo Rego / Rodrigo Faria / Manuel Maria Gomes | AAC |
| 27 | WG | N1 | Comb | Ana Carolina Vilão / Ariana Almeida / Carolina Ortiz | AAC |
| 28 | MG | N1 | Comb | Benjamim Fonseca / Francisco Reis / Rui Pedro Prata | AAC |
| 29 | WG | N1 | Comb | Maria Moita / Ana Catarina Aires / Kénia Francisco | AAC |
| 30 | WG | N1 | Comb | MªRafaela Porto/ Beatriz Pereira/ Sofia Costa | AgCC |
| 31 | WG | N1 | Comb | MªMiguel Ferreira/ Mariana Sá/ Sofia Costa | AgCC |
| 32 | WG | N1 | Comb | Carolina Galvão / Diogo Silva / Leonor Simões | AAC |
| 33 | WG | N1 | Comb | Mariana Santos / Maria Anastácio / Ana Filipa Seguro | AAC |
| 34 | WG | N1 | Comb | Ana Luz Martins /Inês Santos / Joana Francisca Caldeira | AAC |
| 35 | WG | N1 | Comb | Lourenço Costa / Maria Magalhães / Leticia Eduardo | AAC |



| NRº | 4º PASSAGEM | | | | |
|-----|-------------|----|------|--|------|
| 38 | W2 | N1 | Comb | Mariana Sousa / Clara Andrade | ACM |
| 40 | W2 | N1 | Comb | Matilde Dinis Marques / Carolina Borges Domingues | AAC |
| 41 | W2 | N1 | Comb | Isabela Gabriel Cadima / Inês Geraldo Borges | GRVM |
| 43 | W2 | N1 | Comb | Ana Carolina Peres / Rita Mendes Nujo | AAC |
| 45 | W2 | N1 | Comb | Margarida Pais Bettencourt / Sofia Alexandra Henriques | AAC |
| 46 | W2 | N1 | Comb | Ema Fernandes / Petra Pinto | AAC |
| 47 | M2 | N1 | Comb | José Rodrigues / Nuno Ferreira | ACM |
| 49 | W2 | N1 | Comb | Francisca Ferreira Almeida / Maria Inês Tomé | AAC |
| 51 | W2 | N1 | Comb | Patrícia Almeida / Francisca Gil da Fonseca | AAC |
| 52 | W2 | N1 | Comb | Daniela Pires Vieira / Maria Ribeiro Tomás | AAC |
| 53 | W2 | N1 | Comb | Beatriz Botelho Costa / Maria Miguel Folgado | AAC |
| 54 | W2 | N1 | Comb | Bárbara Mata de Carvalho / Matilde Sofia Gomes | AAC |
| 55 | W2 | N1 | Comb | Ana Beatriz Fernandes / Mariamar da Silva Almeida | AAC |
| 109 | W2 | N1 | Comb | Nina Pinheiro / Júlia Vieira Rodrigues | AAC |
| 57 | W2 | N1 | Comb | Catarina Santos Seabra / Laura Jorge Reis | AAC |
| 31 | WG | N1 | Comb | Clara Dias / Marta Santos | AAC |
| 59 | W2 | N1 | Comb | Mª Beatriz Monteiro / Beatriz Mendes Gameiro | AAC |
| 61 | W2 | N1 | Comb | Constança Almeida Gomes / Lara Ramalho Caetano | AAC |
| 62 | W2 | N1 | Comb | Joana Calado / Georgiana Tirean | ACM |
| 63 | MX2 | N1 | Comb | Gonçalo Peres / Iris Jesus | AAC |
| 65 | W2 | N1 | Comb | Beatriz Castanheira / Beatriz Lopes | AAC |
| 67 | W2 | N1 | Comb | Carlota Gomes / Petra Leite | AgCC |
| 68 | W2 | N1 | Comb | Catarina Sofia CAvaleiro / Maria Luisa Magalhães | AAC |

| NRº | 5º PASSAGEM | | | | |
|-----|-------------|----|------|---|------|
| 69 | W2 | N1 | Comb | Sara de Jesus Gomes / Leonor Lagoa Marques | AAC |
| 70 | M2 | N1 | Comb | André Vigário / António Jesus | AgCC |
| 71 | W2 | N1 | Comb | Maria João Gaudêncio / Maria Moura | AAC |
| 72 | W2 | N1 | Comb | Ema Duarte Santos / Inês Faria feio | AAC |
| 73 | W2 | N1 | Comb | Joana Filipa Coelho / Leonor Gomes Simões | AAC |
| 74 | W2 | N1 | Comb | Francisca Rocha Correia / Maria Rita Silva | AAC |
| 75 | W2 | N1 | Comb | Sara Joana Ameida / Filipa Fradigano Gonçalves | AAC |
| 76 | W2 | N1 | Comb | Adriana Couceiro Amaral / Mafalda Dias Cabral | AAC |
| 77 | W2 | N1 | Comb | Ana Margarida Mata / Bárbara Gonçalves Cunha | AAC |
| 78 | W2 | N1 | Comb | Beatriz Castro / Rita Jorge | AAC |
| 79 | W2 | N1 | Comb | Matilde Pocinho Oliveira / Ana Miguel Borges | AAC |
| 80 | MX2 | N1 | Comb | Joaquim António Cunha / Margarida Antunes Silva | AAC |
| 81 | W2 | N1 | Comb | Ana Beatriz Oliveira / Margarida Paiva Figueiredo | AAC |
| 82 | MX2 | N1 | Comb | Lia Amado / Francisco Oliveira | AAC |
| 83 | M2 | N1 | Comb | José Pedro Rodrigues / Henrique dos Santos Tomé | AAC |
| 84 | W2 | N1 | Comb | Mariana Maia Dias / Miriam Daniela Cruz | AAC |
| 85 | W2 | N1 | Comb | Sofia Melo Pereira / Matilde Fiel Dinis | AAC |
| 86 | W2 | N1 | Comb | Eva Santos Gonçalves / Inês do Amaral Pires | AAC |
| 87 | MX2 | N1 | Comb | Vicente Cancela Cortesão / Ana Carolina Mano | AAC |
| 89 | W2 | N1 | Comb | Camila Caetano / Sara Brito | AAC |
| 90 | W2 | N1 | Comb | Maria Santo Dias / Maria MARques Moura | AAC |
| 91 | W2 | N1 | Comb | Rita Seguro Roque / Francisca Simões de Moura | AAC |
| 92 | W2 | N1 | Comb | Leonor Silva Correia / Olívia Kretsul | AAC |



| NRº | 6º PASSAGEM | | | | |
|-----|-------------|----|------|---|-----|
| 93 | W2 | N1 | Comb | Maria Leonor Pereira / Maria Almeida Dias | AAC |
| 94 | W2 | N1 | Comb | Lara Santos Costa / Margarita Alekseevna Iria | AAC |
| 95 | W2 | N1 | Comb | Maria Manuel Cortesão / Ana João Folgado | AAC |
| 96 | W2 | N1 | Comb | Maria Leonor Maia / Letícia José Ferreira | AAC |
| 97 | M2 | N1 | Comb | João Pedro Morais/Duarte José Ascensão | AAC |
| 98 | M2 | N1 | Comb | Gaspar Neto / João Gustavo Lima | AAC |
| 99 | M2 | N1 | Comb | Manuel Job Almeida/Miguel Maria da Costa | AAC |
| 100 | W2 | N1 | Comb | Francisca Neves Freixo / Sara Guerra Cunha | AAC |
| 101 | M2 | N1 | Comb | Afonso Miguel Roque / David Antunes Silva | AAC |
| 102 | W2 | N1 | Comb | Maria Bárbara Santos / Maria Miguel Neto | AAC |
| 103 | W2 | N1 | Comb | Maria Coimbra Gaspar / Rafaela Marques Lourenço | AAC |
| 104 | W2 | N1 | Comb | Catarina Sobreiro Melo / Maria Filipe Matos | AAC |
| 117 | W2 | N1 | Comb | Maria Teresa Tabanez / Bárbara Filipa Tenreiro | AAC |
| 106 | W2 | N1 | Comb | Catarina Filipe Batista / Francisca Brito | AAC |
| 108 | W2 | N1 | Comb | Mafalda António Miranda / Sofia Oliveira Loureiro | AAC |
| 110 | W2 | N1 | Comb | Carolina Tomás* / Flor Caetano | AAC |
| 111 | W2 | N1 | Comb | Laura Sofia Carvalho / Maria Beatriz Ruivo | AAC |
| 112 | W2 | N1 | Comb | Maria Carolina Rocha/ Mariana Velez | AAC |
| 113 | MX2 | N1 | Comb | Manuel Costa/ Catarina Ortiz | AAC |
| 114 | W2 | N1 | Comb | Maria Miguel Monteiro / Matilde Vicente | AAC |
| 115 | MX2 | N1 | Comb | Maria Inês Lebre / Pedro Bacelar | AAC |
| 116 | W2 | N1 | Comb | Maria Rafael Almeida/ Leonor Fonseca | AAC |
| 118 | W2 | N1 | Comb | Inês Castro / Mariana Domingues | AAC |
| 119 | W2 | N1 | Comb | Sofia Seco / Mafalda Marques Sá | AAC |