

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DE LISBOA

Instituição de Utilidade Pública
D.R.: 260, de 10 de Novembro de 1995 – II Série
www.aglisboa.home.sapo.pt / <http://www.facebook.com/AGLisboa>
Fundada em 17.04.1990



Circular nº 14/2018

Lisboa, 05/03/2018

Distribuição: FGP, Clubes Participantes

Assunto: Campeonato Distrital de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado

Exmos. Senhores:

Com os nossos melhores cumprimentos, junto enviamos as informações relativas ao evento em assunto.

Data: Domingo, 24 de março de 2018

Local: Escola Ferreira de Castro – Ouressa – Mem-Martins

Manhã

| HORÁRIO | ATIVIDADE | |
|----------------------|-------------------|---|
| 8:15 - 9:00 | | TREINOS LIVRES |
| 9:00 - 9:20 | AQUECIMENTO | Infantis |
| 9:20 - 10:00 | COMPETIÇÃO | |
| 10:00 - 10:20 | AQUECIMENTO | INICIADOS \ Juvenis Masculinos |
| 10:20 - 11:00 | COMPETIÇÃO | |
| 11:00 - 11:20 | AQUECIMENTO | Juvenis F \ Juniores \ Seniores \ Elites |
| 11:20 - 12:00 | COMPETIÇÃO | |

| HORÁRIO | ATIVIDADE | TRI 1 | TRI 2 |
|----------------------|-------------------|------------------------|------------------|
| 12:00 - 12:20 | AQUECIMENTO | INFANTIS MASC. | Benjamins |
| 12:20 - 13:00 | COMPETIÇÃO | | |
| 13:00 | | ENTREGA PRÉMIOS | |





Tarde

| HORÁRIO | ATIVIDADE | TRI 1 | TRI 2 |
|----------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 13:30-14:15 | TREINOS LIVRES | | |
| 14:15 - 14:35 | AQUECIMENTO | INFANTIS FEM G1 | INICIADOS FEM G1 |
| 14:35 - 15:10 | COMPETIÇÃO | | |
| 15:10 - 15:30 | AQUECIMENTO | INFANTIS FEM G2 | INICIADOS FEM G2 |
| 15:30 - 16:05 | COMPETIÇÃO | | |
| 16:05 - 16:25 | AQUECIMENTO | INFANTIS FEM G3 | INICIADOS MASC |
| 16:25 - 17:00 | COMPETIÇÃO | | |
| 17:00 - 17:20 | AQUECIMENTO | JUVENIL FEM G1 | JUNIORES \ SENIORES |
| 17:20 - 17:55 | COMPETIÇÃO | | |
| 17:55 - 18:15 | AQUECIMENTO | JUVENIL FEM G2 | INIC \ JUV \ JUN 1ªDiv |
| 18:15 - 18:50 | COMPETIÇÃO | | |
| 18:50 - 19:10 | AQUECIMENTO | JUVENIL MASC | SEN 1ªDiv \ Elites |
| 19:10 - 19:45 | COMPETIÇÃO | | |
| 19:45 | ENTREGA PRÉMIOS | | |

Clubes Participantes

| | |
|---------------|---|
| ADC | Associação Desportiva do Carregado |
| CMC | Colégio Maristas de Carcavelos |
| GMNA | Gimnoanima, APSC – Associação Desportiva de Sintra |
| GCrazy | Gimnocrazy Ginásio Clube |
| GCO | Ginásio Clube de Odivelas |
| GSC | Grupo Sportivo de Carcavelos |
| LGC | Lisboa Ginásio Clube |
| SFRAA | Sociedade Filarmónica Recreio Artístico Amadora |
| SCP | Sporting Clube de Portugal |
| SLB | Sport Lisboa e Benfica |

Informações Complementares

- As Cartas de Competição devem ser entregues até ao início da competição do grupo anterior;
- O Chefe de Painel de Juízes (CPJ), fará a chamada dos ginastas para o respectivo Grupo de Competição antes de se iniciar o período de aquecimento;
- Cada grupo terá direito a um período de aquecimento, realizado no aparelho de competição, dando início de seguida à prova sem passagens de aquecimento;



- Os ginastas devem apresentar-se ao Júri com maillot, antes da competição;
 - Os ginastas devem estar preparados para iniciar o seu período de aquecimento antes da hora prevista;
 - Os períodos de aquecimento podem ser antecipados até 60 minutos, por possíveis inerências da competição;
 - Só poderão estar no recinto de competição: treinadores devidamente redenciados, ginastas e os delegados dos clubes;
 - Todas as entidades participantes devem se portadores do seu estandarte para o desfile final e entrega de prémios;
 - A organização da prova reserva-se o direito de proceder a alterações de programação caso o julgue necessário;
 - Todas as entidades participantes devem indicar na Mesa de Organização quais os ginastas que faltam à Prova;
 - As prestações dos ginastas são pontuadas segundo os critérios "Definidos" pela FIG e FGP respectivamente nos seus Códigos de Pontuação 2017-2020 e Manual FGP 2018.
- **Programa de Competição:**
- Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins, onde só existe competição por equipas Mistas.
 - O programa técnico segue as determinações nacionais, exceto para as categorias de Benjamins e Infantis.
 - O Escalão de Benjamins realizará duas séries (F1+F2), sendo que terá de ser realizado 7 elementos técnicos e só competirá em Trampolim Individual.
 - O Escalão de Infantis realizará duas séries (F1+F2), sendo que terá de ser realizado 10 elementos técnicos diferentes na F1.

Com os nossos melhores cumprimentos,

O Departamento Técnico
Ginástica de Trampolins