

DISTRIBUIÇÃO: FGP e Clubes inscritos

ASSUNTO: Gym For Life Regional da Associação de Ginástica de Lisboa 2024 - Informações

Data: 23 de março de 2024

Local: Pavilhão Paz e Amizade, Loures

Abertura do recinto: 8h00

Coorganização: Câmara Municipal de Loures

Direção de Prova: Bruno Oliveira e Mariana Lemos

Clubes Participantes

Gym for Life Regional

- ADO - Associação Desportiva de Odivelas
- ADCLO - Associação Desportiva do Clube da Linha - Oeiras
- AssQE - Associação Qe, IPSS
- CDCRMF - Centro Desportivo C.R. Moinhos da Funcheira
- CSQ - Centro Shotokai de Queluz
- CAA - Clube Atlético de Alvalade
- CAQ - Clube Atlético de Queluz
- CDAEAO - Clube Desportivo Agrupamento de Escolas Amadora Oeste
- CDESR - Clube Desportivo da Escola Secundária da Ramada
- CDESMT - Clube Desportivo Escola Secundária Miguel Torga
- CFE - Clube Futebol de Estremoz
- CIMM - Colégio Integrado Monte Maior
- ESGC - Espaço da Semente Clube Desportivo
- GMNA - Gimnoanima
- GMFR - Gimnofrietas - Associação Desportiva Cultural e Social de Frietas
- GDZ - Grupo Desportivo do Zambujeiro
- HCL - Hóquei Clube da Lourinhã
- LGC - Lisboa Ginásio Clube
- PSACRD - Pirilampo Sábio - Associação Cultural, Recreativa e Desportiva
- SEA - Sociedade Euterpe Alhandrense
- SMSA - Sociedade Musical Sportiva Alvidense

- STOS - Sociedade Tuna Operária de Sintra
- SAD - Sport Algés e Dafundo
- SCS - Sport Clube Sanjoanense
- SLB - Sport Lisboa e Benfica
- SCP - Sporting Clube de Portugal
- SCT - Sporting Clube de Torres

YoungGym

- AxCC - Acromix Camarate Clube
- GDRCVF - Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale Figueira

Considerações

1. Irão existir 5 espaços específicos por onde vão circular as diferentes classes/grupos – Acreditação | Zona de Aquecimento Geral 1 (16m x 7m x 3m(A)) | Zona de Aquecimento Geral 2 (16m x 11m x 4m(A)) | Zona de Aquecimento Específico 3 (14m x 14m) | Zona de Apresentação;
2. Será montado um sistema de rotações pelos diferentes espaços de forma que cada grupo/classe esteja em cada um dos espaços no máximo 10mins com 1min para transição para o espaço seguinte, de acordo o croqui em anexo.
3. Na zona de apresentação estará montado um praticável com 7 rolos (14m por 14m) orientados na vertical, tendo em consideração a posição dos avaliadores. Não será possível a rotação ou remoção do praticável.
4. Todos os ginastas deixarão os seus pertences nas bancadas de participantes, durante a passagem pelas diferentes zonas de aquecimento e exibição, sendo que após a sua exibição deverão sair da zona dos participantes;
5. Antes da hora prevista para a acreditação ou depois da sua exibição, os grupos poderão assistir ao evento das bancadas do público;
6. Os horários para o dia do evento seguem, em anexo. Este planeamento indica horas de chegada das classes, tempo de permanência em cada zona do pavilhão e horário de exibição;
7. Qualquer atraso dos grupos implicará a passagem direta para a zona do percurso correspondente à hora de chegada. Atrasos superiores à hora de exibição, ficará à responsabilidade da Direção de prova analisar a situação e decidir a possibilidade ou não de apresentação;
8. Só poderão entrar no pavilhão, pela zona acreditada, ginastas, treinadores e dirigentes inscritos pelos respetivos clubes e filiados, aquando da inscrição, e elementos da organização.

Música

Os grupos participantes deverão enviar as **músicas** em formato mp3, até ao dia **14 de março**, para gptodos.agl@gmail.com. Contudo, por segurança, os clubes deverão levar as músicas em suporte de pen.

Fotografia

Uma vez que o Evento irá dispor de LedWall, solicita-se o envio de uma **fotografia** da classe e **logo** do **clube**, até dia **14 de março**, juntamente com o ficheiro da música, para gptodos.agl@gmail.com.

Material Gímnico Disponível:

- Praticável 14x14
- Pista Airtrack
- 4 colchões de queda
- 1 Minitrampolim
- 1 reuther
- 1 tapete

Qualquer material necessário à apresentação que não conste nesta listagem deverá ser garantido pelo clube/classe.

Determinações

Ver manual GpT AGL 2024.

Público

Será permitida a presença de público no limite máximo da lotação do pavilhão, entrada livre.

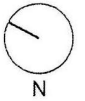
Cerimónia Protocolar

Durante a realização das cerimónias protocolares os ginastas devem apresentar-se de fato de treino, ser portadores do respetivo estandarte e perfilar (se for o caso) de forma ordeira respeitando a solenidade do momento. Cada clube deverá levar um porta-estandarte mais dois elementos representativos da classe que irá participar na cerimónia.

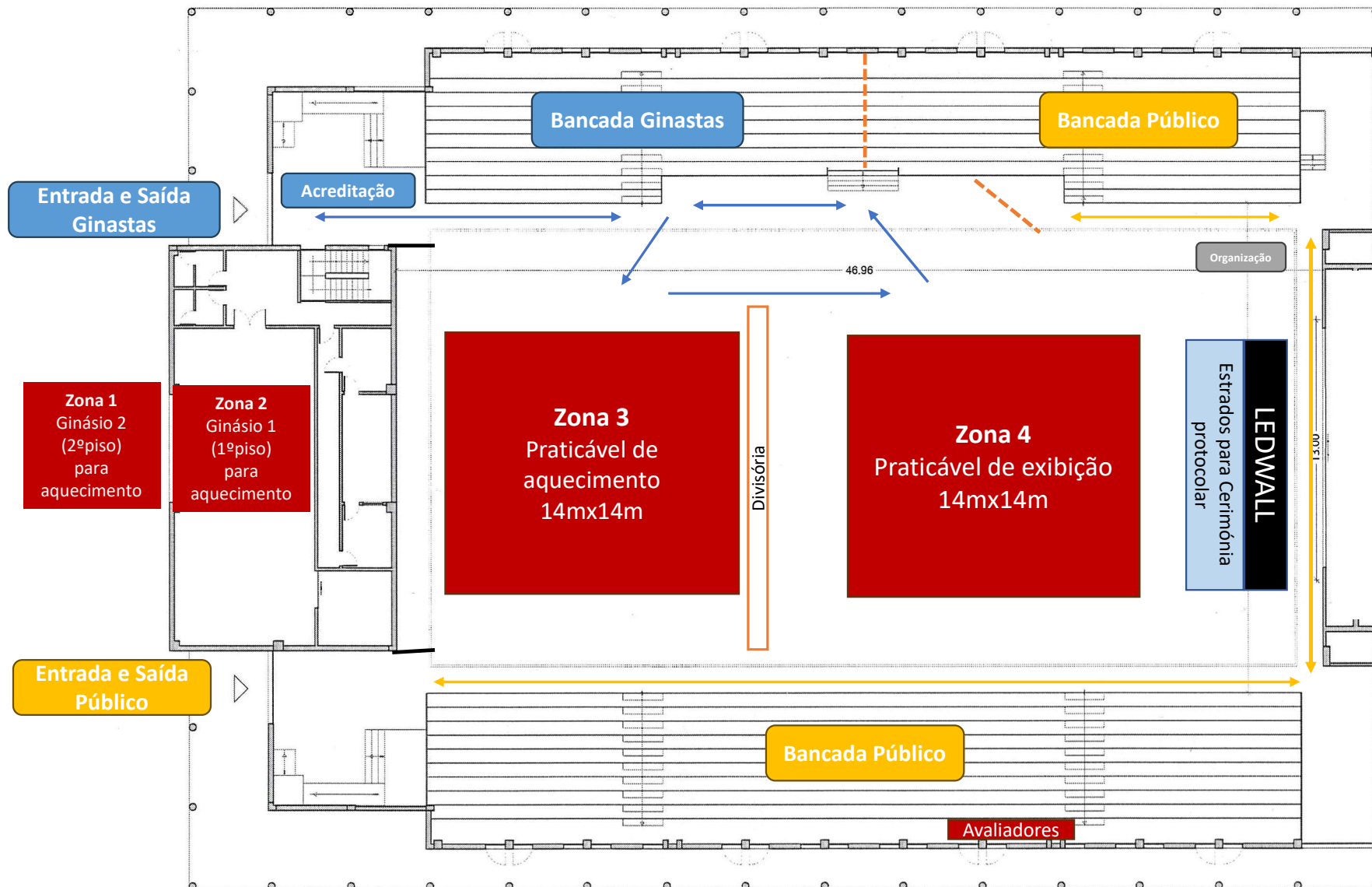
A Cerimónia Protocolar terá início com o desfile dos Clubes/Grupos participantes, seguindo-se o anúncio e entrega das respetivas menções. Os elementos das classes indicados para o desfile devem deslocar-se para a entrada da Zona 4 – Aquecimento específico, cerca de 10mins antes da respetiva cerimónia protocolar.

Com os melhores cumprimentos,

A Direção



- Legenda:**
- Delimitação zona público / ginastas
 - Passagem fechada
 - ↔ Zona circulação público
 - ↔ Zona circulação ginastas



- Percurso ginastas:**
- 1º Acreditação
 - 2º Bancada ginastas
 - 3º Ginásio 2 p/ aquecimento
 - 4º Ginásio 1 p/ aquecimento
 - 5º Praticável de aquecimento
 - 6º Praticável de competição
 - 7º Bancada