

**DISTRIBUIÇÃO:** FGP, CMLourinhã e Clubes inscritos

**ASSUNTO:** Gym For Life Regional da Associação de Ginástica de Lisboa 2023 - Informações

**Data:** 1 de abril de 2023

**Local:** Pavilhão do Hóquei Clube da Lourinhã

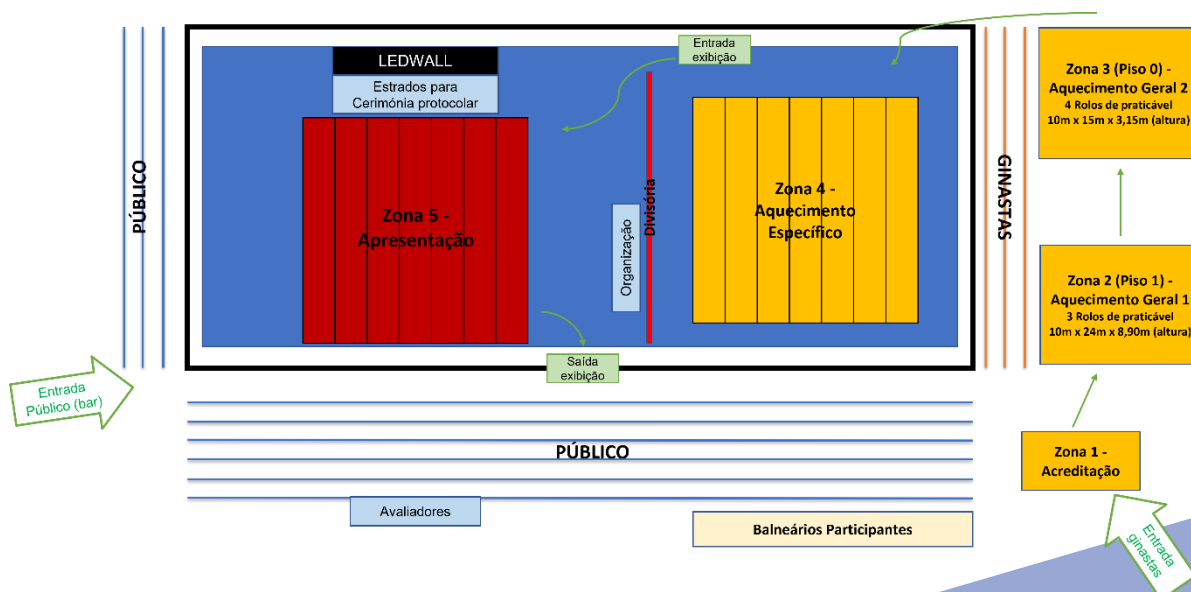
**Coorganização:** Hóquei Clube da Lourinhã e Câmara Municipal da Lourinhã

### Introdução

O Gym for Life Regional é um evento que, por norma, reúne um número elevado de grupos participantes pelo que o programa foi construído com o intuito de potenciar a utilização das classes pelos diferentes espaços. Este ano a AGL encontrou no Município Da Lourinhã as condições para receber o GFL Regional. A AGL pretende continuar a promover uma sinergia entre o desporto e o turismo, proporcionando aos clubes espaços de diversão, passeio e convívio, potenciando o evento numa festa da ginástica da região.

### Considerações

1. Irão existir 5 espaços específicos por onde vão circular as diferentes classes/grupos – Acreditação | Zona de Aquecimento Geral 1 (10m x 24m x 8,90m(A)) | Zona de Aquecimento Geral 2 (10m x 15m x 3,15m(A)) | Zona de Aquecimento Específico (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 esquema seguinte:



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 indicará 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 **18 de março**, para [gptodos.agl@gmail.com](mailto:gptodos.agl@gmail.com). Contudo, por segurança, os clubes deverão levar as músicas em suporte de pen.

### Fotografia

Uma vez que o Evento dispõe de LedWall, solicita-se o envio de uma **fotografia** da classe e **logo** do **clube**, até dia **18 de março**, juntamente com o ficheiro da música.

### Material Gímnico Disponível:

- Praticável 14x14
- 16 Colchões 2 x 1
- 4 Colchões 2 x 1 x 1,25
- 2 Colchões 3 x 2 x 0,30
- 3 Colchões 2 x 1 x 0,30
- 3 Colchões 2 x 1 x 0,20
- 1 Pista Airtrack 12 x 2
- 2 Mini-Trampolins Open End
- 1 Banco Sueco
- 1 Plinto

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

## Determinações

Ver manual GpT AGL 2023.

## 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.

## Almoço/Jantar

No seguimento da parceria com o Município da Lourinhã, através do Serviço de Desporto, estará disponível um serviço de refeições em cantina escolar (5mins a pé do pavilhão), para as refeições no dia do evento. Preço unitário da refeição – 8,04€ por pessoa, já com a taxa legal de IVA incluída.

Para aquisição de refeições, deverão preencher o formulário, [link](#), até ao dia **12 de março** e envio do comprovativo de pagamento para [inscricoes@aglisboa.pt](mailto:inscricoes@aglisboa.pt), o IBAN AGL: PT50 0033 0000 4524 6234 0380 5.

<u>01 Abril - Almoço</u>	<u>01 Abril - Jantar</u>
Horário do serviço de refeições na cantina – Das 12h às 15h	Horário do serviço de refeições na cantina – 18h às 21h
Ementa:	Ementa:
Sopa - Aveludado de Legumes	Sopa - Creme de Cenoura c/ hortelã
Prato de Carne - Frango assado c/ arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino	Prato de Carne - Strogonoff de Porco c/ esparguete, salada de alface, tomate e cenoura ralada
Prato Vegetariano - Brás de Legumes c/ azeitonas e salada mista	Prato Vegetariano - Hambúrguer de Couve flor com queijo, arroz alegre e salada mista
Sobremesas - Frutas da época diversa , sobremesas (gelatina, arroz doce, pudim ovos, mousse de chocolate)	Sobremesas - Frutas da época diversa , sobremesas (gelatina, arroz doce, pudim ovos, mousse de chocolate)
Bebidas - Água engarrafada, Sumo Néctar (copo)	Bebidas - Água engarrafada, Sumo Néctar (copo)
Pão de Mistura	Pão de Mistura

## **Local**

Um dirigente ou treinador, poderá, na zona da acreditação, levantar os passaportes turísticos, mapas, senhas e vouchers para o grupo, ao longo do dia, independente da acreditação específica para a entrada na prova. O passaporte turístico terá acesso aos seguintes serviços:

### Espaços Museológicos:

- Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro (localidade: Vimeiro) – Entrada livre para atletas e acompanhantes;
- Dino Parque da Lourinhã (localidade: Abelheira) - Vouchers de desconto para cada participante.
- Igreja do Castelo (localidade: Lourinhã) - Abertura da Igreja do Castelo para visitas

Nota: Aguarda-se detalhes sobre os horários de abertura/fecho

- Museu da Lourinhã (localidade: Lourinhã) – Na compra do bilhete de entrada no Museu, o valor é descontado na compra de artigos da loja.

### Restaurantes:

- Restaurante Castelo - Oferece 10% desconto no total da refeição;
- Restaurante Amigos do Solar - Menu 12€/pessoa (Frango grelhado + Bebida + Sobremesa + Café + Oferta couvert (pão, azeitonas, paté caseiro e manteiga))

## **Autocarros**

Existirá uma zona atrás do pavilhão destinada aos autocarros dos clubes.

## **Bem-vindos à Lourinhã!**

Com os melhores cumprimentos,

A Direção