

# 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.aglisboa.home.sapo.pt) / <http://www.facebook.com/AGLisboa>  
Fundada em 17.04.1990



Circular nº 020/2021

Lisboa, 9/06/2021

**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, 20 de junho de 2021

**Local:** Lisboa Ginásio Clube

## Manhã

HORÁRIO	ATIVIDADE	TRS
9:00 - 9:20	AQUECIMENTO	INF+INI
<b>9:20 - 10:00</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>	
10:00 - 10:20	AQUECIMENTO	JUV+JUN+SEN
<b>10:20 - 11:00</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>	
11:00 - 11:20	AQUECIMENTO	1ª Div
<b>11:20 - 12:00</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>	

HORÁRIO	ATIVIDADE	TRI 1	TRI 2
12:00 - 12:20	AQUECIMENTO	JUN	SEN
<b>12:20 - 13:00</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		





## Tarde

<b>HORÁRIO</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>TRI 1</b>	<b>TRI 2</b>
14:30 - 14:50	AQUECIMENTO	<b>INF G1</b>	<b>INI G1</b>
<b>14:50 - 15:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
15:30 - 15:50	AQUECIMENTO	<b>INF G2</b>	<b>INI G2</b>
<b>15:50 - 16:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
16:30 - 16:50	AQUECIMENTO	<b>JUV G1</b>	<b>(1ªDIV) INI+JUV+JUN</b>
<b>16:50 - 17:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
17:30 - 17:50	AQUECIMENTO	<b>JUV G1</b>	<b>SEN (1ªDIV)+Elites</b>
<b>17:50 - 18:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		

## Clubes Participantes:

<b>GMNA</b>	<b>Gimnoanima</b>
<b>GCO</b>	<b>Ginásio Clube de Odivelas</b>
<b>GSC</b>	<b>Grupo Sportivo de Carcavelos</b>
<b>LGC</b>	<b>Lisboa Ginásio Clube</b>
<b>SCP</b>	<b>Sporting Clube de Portugal</b>
<b>SLB</b>	<b>Sport Lisboa e Benfica</b>
<b>SFRAA</b>	<b>Sociedade Filarmónica Recreio Artístico da Amadora</b>

## Informações Complementares

Todos os elementos, para entrar no recinto de prova, terão que ser portadores do Original do Termo de Responsabilidade COVID devidamente preenchido.

Regras de circulação (mais detalhes seguirão, durante a próxima semana, com o plano de contingência da prova):

- Após acreditação e passagem pelo controlo sanitário inicial, o grupo começará por dirigir-se aos balneários;
- De seguida, irão para o Ginásio de aquecimento articular, e os ginastas devem levar consigo as suas coisas, não deve ficar nada no balneário;
- Quando chamados para o recinto de prova, os ginastas deverão deixar as suas coisas em local a indicar pela organização e dirigirem-se ao local de prova.
- Após finalizar a sua prova, deverão passar pelo local onde deixaram os seu pertences para levantar as suas coisas, e dirigirem-se para a saída.

Dadas as restrições atuais e controlo que tem de ser feito ao número de pessoas no local, só poderão estar no recinto de competição: até 2 treinadores, por clube, devidamente credenciados, ginastas, juízes e equipa de organização;



Os treinadores no recinto de competição e no recinto de aquecimento devem utilizar vestuário e calçado desportivo (sapatos de desporto com sola de borracha ou sapatilhas de ginástica e roupa desportiva – fato de treino ou similar) sob pena de lhes ser vedada a presença no recinto;

Os participantes apenas poderão entrar nas instalações desportivas, no máximo 15 minutos antes do horário de aquecimento articular do seu grupo, não podendo haver exceções;

Cada grupo terá direito a um período de 30 minutos de aquecimento articular, realizado num ginásio (a indicar com a ordem de passagem), passando depois para o recinto da prova, onde será realizado aquecimento no aparelho de competição (20 minutos), como indicado na tabela, dando início de seguida à prova sem passagens de aquecimento;

As Cartas de Competição devem ser entregues até ao início da competição;

O Chefe de Painel de Juízes (CPJ), fará a chamada dos ginastas para o respetivo Grupo de Competição antes de se iniciar o período 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 tabelada, para que quando forem chamados a prova possa decorrer sem atrasos;

Os períodos de aquecimento podem ser antecipados até 60 minutos, por possíveis inerências da competição. Contudo, na zona de acreditação, será feita um controlo de entradas no local, e os grupos vão entrando à medida que se receber a autorização da direção de prova para tal, de modo a evitar a sobreposição de grupos por espaço;

À 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 respetivamente nos seus Códigos de Pontuação 2017-2020, Manual FGP 2021 e Manual AGL 2021.

Com os nossos melhores cumprimentos,

O Departamento Técnico

Ginástica de Trampolins

Davide Dias