

Circular nº 021/2025

Lisboa, 17/03/2025

**DISTRIBUIÇÃO:** FGP, ATG's e Clubes com Ginástica Trampolins

**ASSUNTO:** Campeonato Territorial de TRI & TRS

**Data:** Sábado, 22 de março de 2025

**Local:** Pavilhão Municipal de Casal de Cambra

**Abertura do recinto:** 08h00

**Direção de competição:** Inês Gonçalves; Davide Dias

### Clubes Participantes

#### AGL

AMR	Associação de Moradores de Ribamar
GMNA	Gimnoanima, Associação Desportiva de Sintra
GCO	Ginásio Clube de Odivelas
GSC	Grupo Sportivo de Carcavelos
LGC	Lisboa Ginásio Clube
SLB	Sport Lisboa e Benfica
SCP	Sporting Clube de Portugal
SFRAA	Sociedade Filarmónica Recreio Artístico da Amadora
URD	União Recreativa do Dafundo

### Manhã

HORÁRIO	ATIVIDADE	TRS 1	TRS 2
08:00 – 08:30	Abertura do recinto / Treinos livres		
8:30 - 8:50	AQUECIMENTO	INF	INI
<b>8:50 - 09:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
09:30 - 09:50	AQUECIMENTO	Elite/Sen 1ªDiv	JUV / JUN / SEN INI/JUV/JUN 1ªDiv
<b>09:50 - 10:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		

HORÁRIO	ATIVIDADE	TRI 1	TRI 2
10:30 - 10:50	AQUECIMENTO	Benjamins Mas	INF Fem G1
<b>10:50 - 11:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
11:30 - 11:50	AQUECIMENTO	Benjamins Fem	INF Fem G2
<b>11:50 – 12:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
12:30 - 12:50	AQUECIMENTO	INF Mas	INF Fem G3
<b>12:50 – 13:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
<b>13:30</b>	<b>CERIMÓNIA PROTOCOLAR</b>		

### Tarde

HORÁRIO	ATIVIDADE	TRI 1	TRI 2
14:00 – 14:30	Abertura do recinto / Treinos livres		
14:30 - 14:45	AQUECIMENTO	N1 Mas / N3 / N4	Ini Mas
<b>14:45 - 15:25</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
15:25 - 15:40	AQUECIMENTO	Níveis 1 F / Nivel 2 M/F	Ini Fem G1
<b>15:40 - 16:20</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
16:20 - 16:35	AQUECIMENTO	Juv/Jun/Sen base Mas	Ini Fem G2
<b>16:35 - 17:15</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
<b>17:15</b>	<b>CERIMÓNIA PROTOCOLAR</b>		

HORÁRIO	ATIVIDADE	TRI 1	TRI 2
17:30 - 17:45	AQUECIMENTO	INI/JUV F 1ª Div Fem	JUV Fem
<b>17:45 - 18:25</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>	INI M 1ª Div	Jun Fem G1
18:25 - 18:40	AQUECIMENTO	JUV/JUN/SEN M 1ª Div	Jun base G2 / Sen Fem
<b>18:40 - 19:20</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
19:20 - 19:35	AQUECIMENTO	Elites Mas/Fem	Jun/Sen 1ª Div Fem
<b>19:50 - 20:30</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>		
<b>20:30</b>	<b>CERIMÓNIA PROTOCOLAR</b>		

## Informações Complementares

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.

## Manuais e regulamentos

Será aplicado o estipulado em:

- Manual AGL Ginástica Trampolins 2025
- Código de Pontuação em vigor na FGP e FIG.

**Em casos omissos a AGL deliberará sobre as medidas a tomar.**

## Recinto de competição

As Cartas de Competição relativas ao escalão Sénior 1ª Divisão devem ser entregues até ao início da competição do grupo anterior. Para os restantes Escalões não são necessárias cartas de 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.

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.

Os ginastas que não se encontrem em competição, devem aguardar na bancada do público. A permanência no recinto de competição (pavilhão e ginásio de aquecimento) é reservada aos ginastas em competição e respetivos treinadores, integrados no Plano Nacional de Formação, com cédula TPDT ativa à data da competição (equipados com fato de treino do clube), Dirigentes, filiados na FGP na presente época e inscritos nas fichas de inscrição, e juízes e elementos da organização.

### **Emblemas nos fatos de competição**

É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional, mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas no CIP sobre vestuário inadequado. Cada ginasta deve utilizar o emblema do seu clube no seu fato de competição, de acordo com as normas FGP em vigor.

### **Protestos**

O procedimento segue o estipulado no Regulamento de Competições/Eventos da AGL Época 2024/2025.

### **Cerimónias Protocolares**

Durante a realização das cerimónias protocolares os ginastas devem apresentar-se de fato de treino, ser portadores do respetivo estandarte e perfilar de forma ordeira respeitando a solenidade do momento. O desfile para a cerimónia protocolar incluirá todos os ginastas participantes.

Na expectativa da V/ participação, deixamos os melhores cumprimentos e Votos de uma boa época desportiva,

O Departamento Técnico de  
Ginástica de Trampolins