

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

<b>CIRCULAR Nº 21/2011</b>	<b>LISBOA 11/03/2011</b>
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> Clubes participantes, Imprensa.	
<b>ASSUNTO:</b> Ginástica de Trampolins: Prova Qualificativa de Duplo Mini-Trampolim – Versão Atualizada	

Exmos. Senhores,

Junto enviamos o Programa de Prova da Prova Qualificativa de Duplo Mini-Trampolim.

**Datas:** 19 e 20 de Março de 2011

**Local:** Pavilhão Municipal de Lagos

## PROGRAMA / HORÁRIO

**Treinos:** 09H00 – 12:00 – Treinos Livres

### Competição

**19 de Março de 2011**

Horário	Actividade	DMT 1	DMT 2
13:30	Abertura do Recinto		
13:45 - 14:00	Aquecimento	Iniciados Fem - G1	Juvenis Fem - G1
14:00 - 14:30	Competição	Iniciados Fem - G1	Juvenis Fem - G1
14:30 - 14:45	Aquecimento	Iniciados Fem - G2	Juvenis Fem - G2
14:45 - 15:15	Competição	Iniciados Fem - G2	Juvenis Fem - G2
15:15 - 15:30	Aquecimento	Iniciados Fem - G3	Juvenis Fem - G3
15:30 - 16:00	Competição	Iniciados Fem - G3	Juvenis Fem - G3
16:00 - 16:15	Aquecimento	Iniciados Fem - G4	Juvenis Fem - G4
16:15 - 16:45	Competição	Iniciados Fem - G4	Juvenis Fem - G4
16:45 - 17:00	Aquecimento	Iniciados Fem - G5	Juniores Fem - G1
17:00 - 17:30	Competição	Iniciados Fem - G5	Juniores Fem - G1
17:30 - 17:45	Aquecimento	Iniciados Fem - G6	Juniores Fem - G2
17:45 - 18:15	Competição	Iniciados Fem - G6	Juniores Fem - G2
18:15 - 18:30	Aquecimento	Iniciados Fem - G7	Elite Jun Fem
18:30 - 19:00	Competição	Iniciados Fem - G7	Elite Jun Fem
19:00 - 19:15	Aquecimento	Iniciados Fem - G8	Elite Jun Masc / Elite Sen Fem
19:15 - 19:45	Competição	Iniciados Fem - G8	Elite Jun Masc / Elite Sen Fem
19:45 - 20:00	Aquecimento	Iniciados Fem - G9	Elite Seniores Masc
20:00 - 20:30	Competição	Iniciados Fem - G9	Elite Seniores Masc



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

## 20 de Março de 2011

Horário	Actividade	DMT 1	DMT 2
8:30	Abertura do Recinto		
8:45 - 9:00	Aquecimento	Iniciados Masc - G1	Juvenis Masc - G1
9:00 - 9:30	Competição	Iniciados Masc - G1	Juvenis Masc - G1
9:30 - 9:45	Aquecimento	Iniciados Masc - G2	Juvenis Masc - G2
9:45 - 10:15	Competição	Iniciados Masc - G2	Juvenis Masc - G2
10:15 - 10:30	Aquecimento	Iniciados Masc - G3	Juvenis Masc - G3
10:30 - 11:00	Competição	Iniciados Masc - G3	Juvenis Masc - G3
11:00 - 11:15	Aquecimento	Iniciados Masc - G4	Juniores Masc - G1
11:15 - 11:45	Competição	Iniciados Masc - G4	Juniores Masc - G1
11:45 - 12:00	Aquecimento	Iniciados Masc - G5	Juniores Masc - G2
12:00 - 12:30	Competição	Iniciados Masc - G5	Juniores Masc - G2
12:30 - 12:45	Aquecimento	Seniores Fem - G1	Seniores Masc - G1
12:45 - 13:15	Competição	Seniores Fem - G1	Seniores Masc - G1
13:15 - 13:30	Aquecimento	Seniores Fem - G2	Seniores Masc - G2
13:30 - 14:00	Competição	Seniores Fem - G2	Seniores Masc - G2

## INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

### 1 - VESTUÁRIO

- Todos os ginastas têm que usar equipamento de acordo com o que se encontra definido nos regulamentos e Código de Pontuação da Federação de Ginástica de Portugal.
- Todos os ginastas têm que usar em local regulamentar o emblema da Entidade (e só da Entidade) que representam. Todos os Treinadores têm que usar Fato de Treino (da Entidade) “convencional” e sapatilhas. O não cumprimento desta regra resultará na impossibilidade de permanência no recinto de competição.

### 2 – PERÍODOS DE AQUECIMENTO

- Os períodos de aquecimento intermédios poderão ser antecipados até 30 minutos.
- Os ginastas terão acesso à área de aquecimento, quando o grupo anterior iniciar a competição. (cerca de uma 40 minutos antes da sua competição)

### 3 – DESENROLAR DA COMPETIÇÃO

- Após os períodos de aquecimento, não haverá lugar a passagens de aquecimento iniciando-se de imediato a competição.



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 4 – CARTAS DE COMPETIÇÃO

- As Cartas de Competição têm que ser entregues na respectiva Mesa de Júri, durante os primeiros 10 minutos do primeiro aquecimento da respectiva Categoria.
- Todas as Cartas de Competição têm que ser preenchidas em terminologia oficial, incluindo os valores de dificuldade dos elementos, indicando o número do ginasta e posição no grupo.
- O não cumprimento destas regras, implica que os ginastas não serão integrados na competição.

## 5 – REFERÊNCIAS ESPECIAIS

- Os ginastas com asterisco à frente do nome, estão directamente apurados para o Campeonato Nacional de Duplo Mini-Trampolim.

## 6 – PRÉMIOS

- Em virtude do evento em assunto ser um apuramento para o Campeonato Nacional, não haverá lugar a entrega de prémios.

## 7 – PARTICIPAÇÃO NA COMPETIÇÃO

- A presença na competição só sera autorizada se todas as questões relativas a pagamentos, filiação e seguro desportivo, estiverem solucionados até às 12 horas do dia 18 de Março de 2011.

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Federação de Ginástica de Portugal  
O Departamento Técnico de Ginástica de Trampolins

Eduardo Mendes  
Director Técnico Nacional

Fernando Saldanha  
Vice-Presidente

