



## Campeonatos Nacionais Escolares



Programa dos  
Desportos  
Gímnicos



## ORGANIZAÇÃO



## COORGANIZAÇÃO



## COLABORAÇÃO E APOIO



## 1. Comissão Organizadora Local (COL)

### Coordenador Nacional da Modalidade

Paula Pata

Carla Rodrigues

### Professor de apoio à Modalidade

Benedita Oliveira

Margarida Castro

Rita Veloso

### Delegado do Desporto Escolar

Rui Guedes

### Professor de Escola

Susana Martins (IPSB)

### Locais de Competição

Instituto Promoção Social Bustos

## 2. Inscrições

As inscrições para os Campeonatos Nacionais Escolares 2016 serão realizadas da seguinte forma:

### a) Modalidades Individuais

1. A CLDE deverá proceder à inscrição dos participantes nas modalidades individuais, através da ligação <http://area.dge.mec.pt/cdecldes>, indicando todos os elementos constituintes e informações adicionais solicitadas. No final da introdução dos dados, poderá concluir o processo exportando os mesmos;
2. A CRDE deverá proceder à inscrição dos árbitros/juízes da DSR através da ligação <http://area.dge.mec.pt/cdedrs>, indicando todos os elementos constituintes e informações adicionais solicitadas, e exportando os dados. Para conclusão do processo, deve informar a DDE/DGE pelo meio mais expedito.

A CRDE validará a conformidade dos dados, concluindo o processo com a informação do preenchimento do formulário à DDE/DGE, através do seguinte correio eletrónico:

[campeonatosnacionaiscolares@dge.mec.pt](mailto:campeonatosnacionaiscolares@dge.mec.pt) e [cndg2016@gmail.com](mailto:cndg2016@gmail.com)

**Todas as inscrições deverão ser submetidas e validadas impreterivelmente até 12 de maio.**

**Não serão aceites inscrições submetidas/validadas fora do prazo estabelecido.**

### 3. Receção das Comitivas

A receção das comitivas será feita no dia **19 de maio de 2016, quinta-feira, entre as 12:00 e as 16:00 horas**, no Cais da Fonte Nova - Aveiro.

Após um enquadramento e receção das comitivas nos vários locais de embarque (DSR/CRDE), será realizada a viagem no comboio dedicado do Desporto Escolar onde são transportadas as várias delegações, procedendo-se também à entrega dos cartões ID aos participantes, com a exceção da delegação do Centro que poderá ser realizada a entrega dos cartões ID (aos participantes) no secretariado local do Cais da Fonte Nova - Aveiro.

À chegada, ainda na Estação de Aveiro, as delegações serão encaminhadas para colocarem as bagagens em local adequado e destinado para o efeito, organizado por modalidades, a fim de serem recebidas depois no Cais da Fonte Nova – Aveiro.

No local junto às bagagens, os professores responsáveis por cada modalidade/alunos, enquadrados pelos chefes de cada delegação, irão receber o seu Guia, bem como as primeiras informações sobre a dinâmica do evento.

No Cais da Fonte Nova, destinado à receção das diversas comitivas, haverá lugar à distribuição da alimentação a cada um dos participantes, assim como, haverá animação dispersa pelo espaço definido. Só entrarão neste espaço os participantes devidamente identificados.

Neste local de receção dos participantes estará também a decorrer a Fase Final do Projecto Complementar do Basquetebol 3x3.

As creditações oficiais (confirmação das inscrições, listagem da base de dados, apresentação da documentação de cada participante) serão realizadas no Instituto de Promoção Social de Bustos, entre as 17h30 e as 18h00.

### 4. Acreditação das Comitivas

Após a primeira fase da acreditação (entrega dos cartões ID aos participantes), os professores responsáveis pelas diferentes disciplinas deverão dirigir-se ao secretariado local (Instituto de Promoção Social de Bustos), onde efetuarão a acreditação oficial de todos os participantes (alunos, juizes/árbitros e professores) e receberão o vestuário e toda a documentação necessária. Para tal será necessária a apresentação **obrigatória** dos seguintes documentos, de acordo com o Regulamento Geral de Provas 2013-1017, revisto em Setembro de 2015:

√ **Bilhete de Identidade/ Cartão do Cidadão** ou Passaporte dos Alunos participantes.

√ **Ficha de Inscrição** do Grupo / Equipa (impressa a partir da Base de Dados do Desporto Escolar), devidamente autenticada pelo respetivo

Presidente do Clube do Desporto Escolar da Escola em causa, com os alunos participantes devidamente assinalados/destacados.

√ Apresentar os documentos de identificação dos alunos pela ordem em que surgem na ficha nominal do Grupo- Equipa.

√ **Protocolos de cooperação** do(s) aluno(s) que frequentem grupo-equipa de Desportos Gímnicos em escola que não a sua escola de origem. De acordo com o ponto 2.4.5. do Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, pp. 5: “Sempre que seja celebrado um protocolo de cooperação, no âmbito dos DG, uma cópia do(s) mesmo(s) terá que acompanhar o aluno nas competições em que este participe. Caso tal não se verifique o aluno participará na atividade, somente como extra competição, não lhe sendo atribuída classificação, (...)”

## 5. Reuniões Técnicas e de Ajuizamento

A reunião técnica, com os professores, será realizada no dia 19 de maio, das 18:00 às 19:00, no Instituto de Promoção Social de Bustos.

A reunião com os juizes/árbitros será realizada no dia 20 de maio, sexta-feira, de manhã, às 09:30.

## 6. Alojamento

O alojamento será efetuado em salas de aula do Instituto de Promoção Social de Bustos pelo que todos os alunos e professores deverão ser portadores de saco-cama, almofada e artigos de higiene pessoal.

### Dinâmica dos banhos

Os banhos serão preferencialmente no período matinal, podendo ainda decorrer noutros períodos sempre que o programa horário assim o permita. Os professores, que desejarem, terão primazia para tomarem banho no período noturno.

**Nota: Quaisquer danos causados no local de alojamento serão imputados às respetivas comitivas. Agradecemos toda a compreensão e colaboração, por parte de professores e alunos, necessárias numa organização desta dimensão.**

## 7. Alimentação

Toda a alimentação será servida no refeitório da Escola de Alojamento.

No final de cada refeição (pequeno-almoço, almoço e jantar), os participantes deverão levantar o reforço alimentar, no refeitório ou no local onde tomaram a refeição. Sempre que se justifique, a organização poderá comunicar alterações à programação inicial.

O almoço final (22 de maio) será servido a todos os participantes no Cais da Fonte Nova, antes do regresso das comitivas aos locais de origem.

## 8. Transportes

Os transportes das comitivas, no decurso dos campeonatos nacionais, serão garantidos por autocarros disponibilizados pela organização.

Será entregue na reunião técnica um mapa de transportes com todas as informações necessárias para o evento.

Todos os participantes poderão usufruir gratuitamente destes meios de transporte, tendo que, para tal, apresentar obrigatoriamente a credencial entregue na acreditação.

## 9. Participação

A fase nacional destina-se, fundamentalmente, a alunos do escalão de Juvenis de ambos os géneros. No entanto, consoante os regulamentos específicos de cada modalidade e a forma definida de apuramento para esta fase, poderão participar alunos de outros escalões etários.

Todos **os participantes são obrigados a cumprir com a programação do evento (integral)**, seguindo o código de conduta definido para os participantes. Define-se por Programação do Evento todos os momentos de competição, transferes, cerimónias protocolares e momentos socioculturais definidos e organizados para o evento.

A atitude, a postura competitiva e a participação nestes Campeonatos Nacionais Escolares, deverão pautar-se por uma responsabilidade e um contributo para a promoção de valores do Desporto Escolar: **Responsabilidade; Espírito de Equipa; Disciplina; Tolerância; e, Respeito.**

Os participantes nestes Campeonatos Nacionais **deverão manter conduta apropriada, acatando as regras e normas de funcionamento** nos locais de competição e alojamento, meios de transporte e eventos Culturais e Sociais.

O **NÃO** cumprimento do ponto anterior será sancionado, pela organização do evento, com a desclassificação do aluno e/ou equipa e convidado (s) a regressar de imediato aos seus locais de origem.

## 10.Regulamento

O Campeonato Nacional de Desporto Gímnicos reger-se-á pelos **Regulamento Geral de Provas e Regulamentos Específicos das diferentes disciplinas gímnicas em competição**, emitidos pela Direção-Geral da Educação – Desporto Escolar.

Poderão participar nas diferentes provas deste campeonato alunos de ambos os géneros, pertencentes aos Estabelecimentos de Educação e Ensino oficial ou particular, aderentes ao projeto de Desporto Escolar, apurados pelos quadros competitivos Regionais (Fase DSR) de Desportos Gímnicos, que reúnam as seguintes condições:

- Alunos inscritos na base de dados do Desporto Escolar até 15 de março de 2016, inclusive;
- Ginástica Acrobática – alunos de nível 3;
- Ginástica Artística – alunos de nível 3;
- Ginástica de Grupo;
- Ginástica de Trampolins – alunos de nível 3.

### CARTAS DE COMPETIÇÃO

Só serão aceites Cartas de Competição do modelo disponibilizado para o CNDG2016 **devidamente preenchidas** (que se encontram anexas ao email informativo do campeonato).

As Cartas de Competição de Ginástica Acrobática e Trampolins têm que ser enviadas por via eletrónica para [cndg2016@gmail.com](mailto:cndg2016@gmail.com) e [campeonatosnacionaiscolares@dge.mec.pt](mailto:campeonatosnacionaiscolares@dge.mec.pt) **até dia 12 de maio (quinta-feira)**, pelo professor responsável, com conhecimento da respectiva CRDE.

Cada Carta de Competição tem de ser enviada em formato PDF e em ficheiro independente.

- As Cartas de Competição de Acrobática têm de vir identificadas com ordem de passagem do par/grupo, especialidade, primeiro nome de cada um dos alunos do par/grupo, e sigla da respetiva Direção de Serviços Regional (DSR). Exemplo: **12\_PMX\_Joana-Francisco\_LVT**

- As Cartas de Competição de Trampolins têm de vir identificadas com a ordem de passagem, género, primeiro e último nome do(a) aluno(a), e sigla da respetiva DSR. Exemplo: **2\_TRF\_MariaSantos\_Centro**

Par Feminino	<b>PF</b>	DSR Alentejo	<b>Alentejo</b>
Par Masculino	<b>PM</b>	DSR Algarve	<b>Algarve</b>
Par Misto	<b>PMX</b>	DSR Centro	<b>Centro</b>
Trio Feminino	<b>GF</b>	DSR Lisboa Vale do Tejo	<b>LVT</b>
Trio Masculino	<b>GM</b>	DSR Norte	<b>Norte</b>
		R. A. Madeira	<b>RAM</b>
Trampolins Feminino	<b>TRF</b>		
Trampolins Masculino	<b>TRM</b>	Ginástica de Grupo	<b>GG</b>

As Cartas de Competição de Ginástica de Grupo e Artística não necessitam de ser enviadas. A partir das indicações expressas (aparelho facultativo devidamente assinalado), quando da inscrição do(a) aluno(a) de Ginástica Artística, a organização providenciará as mesmas.

Qualquer alteração às Cartas de Competição de Acrobática e/ou Trampolins deverá ser feita presencialmente por um professor da delegação responsável pela respetiva disciplina, no dia 20 de maio de 2016 (sexta-feira) - consultar horário e local no programa.

#### **SUPORTE MUSICAL DE GINÁSTICA ACROBÁTICA E DE GRUPO**

O suporte musical para Ginástica Acrobática e Grupo deverá ser enviado pelos professores responsáveis, em formato mp3, por correio eletrónico para [cmdg2016@gmail.com](mailto:cmdg2016@gmail.com) e [campeonatosnacionaiscolares@dge.mec.pt](mailto:campeonatosnacionaiscolares@dge.mec.pt) com conhecimento da respetiva CRDE **até dia 12 de maio (quinta-feira)**.

- O ficheiro com o suporte musical de Acrobática deverá ser identificado utilizando a terminologia já descrita em cima para as Cartas de Competição de Acrobática.
- O ficheiro com o suporte musical para Ginástica de Grupo deverá vir identificado com a ordem de passagem, sigla da disciplina (GG), as iniciais do nome do agrupamento de escolas ou escola não agrupada e sigla da DSR. Exemplo: **3\_GG\_ESSol\_LVT**

Caso existam dificuldades em submeter estes ficheiros, os mesmos poderão ser enviados recorrendo ao sistema de partilha de ficheiros *online* - *Wetransfer*.

No dia 20 de maio, sexta-feira, durante o período de treinos da sua delegação, os professores responsáveis pelas disciplinas de Acrobática e Grupo, deverão dirigir-se à mesa de som, para procederem à verificação da música. Por segurança, deverão ser portadores de uma cópia dos suportes musicais a utilizar, em ficheiro mp3 e cd.



## 11. Ajuizamento e Arbitragem

As diferentes provas do CNDG 2016 serão ajuizadas pelos juízes/árbitros apresentados por cada DSR, pelo que cada delegação terá de se fazer acompanhar pelo número de juízes/árbitros estabelecidos nas quotas definidas para este campeonato. Deste modo serão constituídos os painéis de juízes necessários para o bom funcionamento da competição.

DSR	Norte	Centro	Lisboa VT	Alentejo	Algarve
Disciplina	Juízes/árbitros	Juízes/árbitros	Juízes/árbitros	Juízes/árbitros	Juízes/árbitros
Acrobática	3	3	3	3	3
Artística	2	3	3	2	---
Grupo	1	2	2	1	1
Trampolins	3	2	3	1	1

A constituição dos painéis de ajuizamento será feita de acordo com os Regulamentos Específicos das diferentes disciplinas. No caso de Acrobática e Ginástica de Grupo, os juízes inscritos deverão ter formação/experiência para pontuar os dois domínios, Artístico e Execução, pois a distribuição será aleatória.

A distribuição dos juízes/árbitros pelos painéis será feita por sorteio imediatamente antes de cada prova.

Cada painel terá um Juiz Árbitro (juiz federado) que supervisionará o funcionamento do mesmo.

Os juízes/árbitros deverão ser portadores de calçado adequado para circulação no espaço de competição.

### FORMAÇÃO DE JUÍZES/ÁRBITROS

No dia **20 de Maio de 2016, sexta-feira**, haverá uma reunião, bem como, formação de alunos juízes/árbitros das diferentes disciplinas gímnicas em competição neste campeonato.

A cada juiz/árbitro é obrigatória a participação na formação da disciplina na qual está inscrito para pontuar e deverá fazer-se acompanhar do respetivo Regulamento Específico.

Consultar horário da reunião e respetivas formações no Programa.

**12. Provas****ORDENS DE PASSAGEM**○ **Artística**

Grupo 1 - GAF				Grupo 2 - GAM			
Nº	Nome	Aparelho	DSR	Nº	Nome	Aparelho	DSR
1	1º GAF Lisboa VT		Lisboa VT	1	2º GAM Centro		Centro
2	1º GAF Centro		Centro	2	3º GAM Norte		Norte
3	2º GAF Centro		Centro	3	1º GAM Alentejo		Alentejo
4	2º GAF Norte		Norte	4	2º GAM Norte		Norte
5	2º GAF Alentejo		Alentejo	5	3º GAM Lisboa VT		Lisboa VT
6	1º GAF Alentejo		Alentejo	6	3º GAM Centro		Centro
7	1º GAF Norte		Norte	7	1º GAM Lisboa VT		Lisboa VT
8	3º GAF Lisboa VT		Lisboa VT	8	2º GAM Alentejo		Alentejo
9	3º GAF Centro		Centro	9	2º GAM Lisboa VT		Lisboa VT
10	2º GAF Lisboa VT		Lisboa VT	10	1º GAM Centro		Centro

1ª rotação	Grupo 1 - GAF	Solo
	Grupo 2 - GAM	Aparelho
2ª rotação	Grupo 1 - GAF	Aparelho
	Grupo 2 - GAM	Solo
3ª rotação	Grupo 2 - GAM	Salto
	Grupo 1 - GAF	Salto

○ **Acrobática**

As provas de Acrobática estão organizadas em três grupos de trabalho:

- 1º grupo - Pares mistos;
- 2º grupo – Pares masculinos + Trios femininos;
- 3º grupo – Pares femininos + Trios masculinos.

A prova do grupo 1 decorrerá no mesmo momento da prova de Ginástica de Grupo, alternadamente.

Nos grupos 2 e 3 a competição é feita alternadamente entre Pares e Trios.

Acrobática – grupo 1 – Pares mistos				
Nº	Nome	DSR	Especialidade	Painel
1	1º PMX Norte	Norte	Par misto	1
2	1º PMX RAM	RAM	Par misto	1
3	1º PMX Centro	Centro	Par misto	1
4	1º PMX Lisboa VT	Lisboa VT	Par misto	1
5	1º PMX Algarve	Algarve	Par misto	1
6	1º PMX Alentejo	Alentejo	Par misto	1

<b>Acrobática – grupo 2 – Pares masculinos e Trios femininos</b>				
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>DSR</b>	<b>Especialidade</b>	<b>Painel</b>
7	1º GF RAM	RAM	Trio feminino	3
8	1º PM Lisboa VT	Lisboa VT	Par masculino	2
9	1º GF Norte	Norte	Trio feminino	3
10	1º PM Alentejo	Alentejo	Par masculino	2
11	1º GF Alentejo	Alentejo	Trio feminino	3
12	1º PM Algarve	Algarve	Par masculino	2
13	1º GF Centro	Centro	Trio feminino	3
14	1º PM Norte	Norte	Par masculino	2
15	1º GF Algarve	Algarve	Trio feminino	3
16	1º PM Centro	Centro	Par masculino	2
17	1º GF Lisboa VT	Lisboa VT	Trio feminino	3

<b>Acrobática – grupo 3 – Pares femininos e Trios masculinos</b>				
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>DSR</b>	<b>Especialidade</b>	<b>Painel</b>
18	1º PF Norte	Norte	Par feminino	2
19	1º GM Alentejo	Alentejo	Trio masculino	3
20	1º PF Lisboa VT	Lisboa VT	Par feminino	2
21	1º GM Norte	Norte	Trio masculino	3
22	1º PF Centro	Centro	Par feminino	2
23	1º GM Algarve	Algarve	Trio masculino	3
24	1º PF Alentejo	Alentejo	Par feminino	2
25	1º GM Lisboa VT	Lisboa VT	Trio masculino	3
26	1º PF RAM	RAM	Par feminino	2
27	1º GM Centro	Centro	Trio masculino	3
28	1º PF Algarve	Algarve	Par feminino	2

○ **Grupo**

A prova de Ginástica de Grupo decorrerá no mesmo momento da prova de Acrobática – pares mistos, alternadamente.

<b>Ginástica de Grupo – grupo único</b>				
<b>Nº</b>	<b>Escola</b>	<b>DSR</b>	<b>Painel</b>	
1A	1º Algarve	Algarve	4	
2A	1º Lisboa VT	Lisboa VT	4	
3A	1º Norte	Norte	4	
4A	1º Centro	Centro	4	
5A	1º Alentejo	Alentejo	4	
6A	2º Lisboa VT	Lisboa VT	4	

○ **Trampolins**

Grupo 1 - feminino			Grupo 2 - masculino		
Nº	Nome	DSR	Nº	Nome	DSR
1	2º Fem DSR Centro	Centro	1	1º Mas DSR Lisboa VT	Lisboa VT
2	3º Fem DSR Norte	Norte	2	3º Mas DSR Norte	Norte
3	2º Fem DSR LVT	Lisboa VT	3	2º Mas DSR Norte	Norte
4	1º Fem DSR Norte	Norte	4	1º Mas DSR Alentejo	Alentejo
5	3º Fem DSR LVT	Lisboa VT	5	4º Mas DSR Lisboa VT	Lisboa VT
6	2º Fem DSR Norte	Norte	6	1º Mas DSR Norte	Norte
7	1º Fem DSR LVT	Lisboa VT	7	1º Mas DRS Algarve	Algarve
8	1º Fem DSR Centro	Centro	8	3º Mas DSR Lisboa VT	Lisboa VT
9	1º Fem DSR Alentejo	Alentejo	9	1º Mas DSR Centro	Centro
10	1º Fem DRS Algarve	Algarve	10	2º Mas DSR Lisboa VT	Lisboa VT
11	4º Fem DSR LVT	Lisboa VT	11	2º Mas DSR Centro	Centro

1ª rotação	Grupo 1 - feminino	<b>MT</b>
	Grupo 2 - masculino	<b>Tapete</b>
2ª rotação	Grupo 2 - masculino	<b>MT</b>
	Grupo 1 - Feminino	<b>Tapete</b>

**PERÍODOS DE TREINOS E AQUECIMENTO**

No dia 20 de maio, sexta-feira, será disponibilizado um período de treinos por disciplina e delegação nos respetivos locais de competição – consultar horário específico no programa.

Imediatamente antes de cada uma das provas haverá lugar a um período de aquecimento específico de acordo com o seguinte:

**Artística**

O período de aquecimento de Ginástica Artística realiza-se na zona de competição (Ginásio) imediatamente antes da prova dia 20 de maio, sexta-feira no período da tarde, entre as 13H00 e as 13H45.

**Trampolins**

O período de aquecimento de Trampolins realiza-se na zona de competição (Pavilhão Desportivo) imediatamente antes da prova, dia 22 de maio, domingo de manhã, entre as 07H45 e as 08H30.

**Acrobática**

Os períodos de aquecimento para as provas de Ginástica Acrobática decorrerão por grupo de trabalho, pelo que, os ginastas apenas podem entrar na zona de aquecimento na hora estipulada. Os períodos de aquecimento estão divididos em 2 partes, a primeira em que o aquecimento é realizado na zona de aquecimento, a segunda parte, mais curta, altura em que é disponibilizado o praticável da zona de competição para marcações.

Consultar horários específicos de aquecimento para grupos 1, 2 e 3 no programa.

**Ginástica de Grupo**

O período de aquecimento para Ginástica de Grupo realiza-se entre as 7H40 e as 9H00, dia 21 de maio, sábado. Serão disponibilizados, para cada Grupo, 20 minutos no Ginásio e 10 minutos para passagem de marcações no praticável no recinto de competição.

Antes de iniciarem o período de aquecimento e após a realização dos seus exercícios, todos os ginastas têm de permanecer nas bancadas.

Consultar os horários específicos de aquecimento para Ginástica de Grupo.

**DESFILES/APRESENTAÇÃO DOS GINASTAS E JUÍZES/ÁRBITROS****Artística**

No início da prova de Artística haverá lugar a desfile de apresentação dos ginastas aos respetivos painéis de ajuizamento e público. Assim, no horário definido no programa, os ginastas deverão concentrar-se no local a indicar pela organização da prova e perfilar por grupo de trabalho, pela ordem de passagem.

**Trampolins**

No início da prova de Trampolins haverá lugar a desfile de apresentação dos ginastas aos respetivos painéis de ajuizamento e público. Assim, no horário definido no programa, os ginastas deverão concentrar-se no Ginásio e perfilar por grupo de trabalho, pela ordem de passagem.

**Acrobática e Ginástica de Grupo**

No início das provas de Acrobática e Ginástica de Grupo haverá lugar a desfile de apresentação das delegações em competição nas duas disciplinas gímnicas. Assim, os ginastas deverão concentrar-se no ginásio, no horário definido no programa, e organizar-se por DSR.

**Juízes/Árbitros**

No início de cada prova, imediatamente antes do desfile dos ginastas, haverá também um desfile de apresentação de Juízes/Árbitros. Assim, antes da respetiva prova os Juízes/Árbitros deverão perfilar atrás do seu Chefe de Painel de acordo com as indicações da organização.

### 13. Cerimónias Protocolares e Prémios

Serão entregues certificados a todos os participantes.

No dia 20 de maio, sexta-feira, pelas 16H50, decorrerão as cerimónias protocolares de entrega de medalhas das provas de Ginástica Artística.

No dia 21 de maio, sábado, pelas 14H00 decorrerão as cerimónias protocolares de entrega de medalhas das provas de Acrobática e Ginástica de Grupo.

No dia 22 de maio, domingo, pelas 11H45, decorrerão as cerimónias protocolares de entrega de medalhas das provas de Trampolins.

Participam nas cerimónias protocolares:

- Os(as) alunos(as) classificados(as) nos três primeiros lugares, devendo para tal apresentar-se com o fato de competição e seguir as orientações dadas pela organização da prova.
- Os alunos juízes/árbitros que pontuaram as respetivas provas, devendo os mesmos apresentar-se com a indumentária que lhes foi facultada para exercerem a sua função.

Durante as cerimónias protocolares de entrega de prémios os restantes participantes terão de permanecer nas bancadas.

### 14. Programa Horário

#### Quinta-feira, 19 de maio de 2016

<b>12:00 /16:00</b>	<b>Receção / lanche</b>	Cais da fonte Nova Aveiro
<b>17:00/18:00</b>	<b>Acreditação</b> no local da competição	Átrio Ginásio (1º andar)
	<b>Reunião técnica</b>	
<b>18:00/19:00</b>	Professores das diferentes disciplinas gímnicas em competição.	Sala de música
<b>19:00/21:00</b>	<b>Jantar</b>	Refeitório
<b>21:30</b>	<b>Cerimónia de abertura</b>	Cais da Fonte Nova Aveiro
<b>23:00</b>	<b>Regresso ao alojamento</b> - recolher	IPS Bustos

Sexta-feira, 20 de maio de 2016

<b>7:30</b>	<b>Pequeno-almoço</b>		Refeitório
<b>8:30</b>	<b>Abertura das zonas para treinos de Acrobática, Artística, Grupo e Trampolins</b>		Pavilhão desportivo Ginásio
<b>Período de treinos por DSR</b>			
<b>Praticável</b>			
	<b>Horário</b>	<b>Disciplina</b>	<b>DSR</b>
	09:00/09:15	Acrobática	Alentejo
	09:15/09:30	G. Grupo	Alentejo
	09:30/09:45	Acrobática	Norte
	09:45/10:00	G. Grupo	Norte
	10:00/10:15	Acrobática	Lisboa VT
	10:15/10:30	G. Grupo 1º	Lisboa VT
	10:30/10:45	G. Grupo 2º	Lisboa VT
	10:45/11:00	Acrobática	Centro
	11:00/11:15	G. Grupo	Centro
	11:15/11:30	Acrobática	Algarve
<b>9:00/12:00</b>	11:30/11:45	G. Grupo	Algarve
	11:45/12:00	Acrobática	RAM
	Cada delegação só poderá entrar para o pavilhão 30 minutos antes do seu período de treino no praticável (para equipar e realizar o aquecimento no espaço destinado para o efeito). Após o seu período de treino as delegações deverão sair do pavilhão, com exceção dos ginastas inscritos em Trampolins que pretendam usufruir do período de treinos disponibilizado para a disciplina.		
<b>Aparelhos</b>			
	09:00/11:00	Trampolins	Todas as DSR
	O equipamento gímnic para Trampolins estará montado no recinto de competição e os alunos inscritos nesta disciplina poderão utilizá-lo dentro do período estipulado desde que acompanhados por um professor.		
	09:00/11:00	Artística	Todas as DSR
	Os aparelhos para Artística estarão montados no recinto de competição, os alunos inscritos nesta disciplina poderão utilizá-los dentro do período estipulado desde que acompanhados por um professor.		
	<b>Formação de alunos juizes/árbitros</b>		
<b>9:30/15:00</b>	09:30/10:00	Reunião com todos os alunos juizes/árbitros	
	10:00/12:00	Formação: Artística Acrobática	
	13:00/15:00	Formação Trampolins Grupo	
			Salas a designar

(continua)

## Período para alteração às Cartas de Competição

Acrobática e Trampolins			Sala do Secretariado Técnico
Horário	DSR		
11:15/12:45	11:15/11:30	Alentejo	
	11:30/11:45	Norte	
	11:45/12:00	Lisboa VT	
	12:00/12:15	Centro	
	12:15/12:30	Algarve	
	12:30/12:45	RAM	
11:45/14:00	<b>Almoço</b>		Refeitório
13:00	<b>Abertura do recinto de competição para Artística</b>		Ginásio
13:00/13:45	<b>Período de aquecimento Artística</b>		Ginásio
13:45	Preparação do desfile de apresentação dos ginastas e juízes/árbitros de Artística. Organização por grupos e ordem de passagem.		Local a designar
13:50	<b>Desfile de apresentação dos ginastas e juízes/árbitros de Artística.</b>		Ginásio
14:00/16:40	<b>Competição de Artística</b>		Ginásio
16:50	<b>Cerimónia protocolar</b> de entrega de medalhas Artística		Ginásio
19:30/21:00	<b>Jantar</b>		Refeitório
21:15	<b>Noite da modalidade</b>		Sala de convívio
23:00	<b>Recolher</b>		IPS Bustos

## Sábado, 21 de maio de 2016

07:15	<b>Pequeno almoço</b>		Refeitório
07:30	<b>Abertura do recinto de competição e aquecimento</b>		Pavilhão desportivo Ginásio

## Período de aquecimento G. Grupo + Acro pares Mx

Ginásio		Praticável		
Hora	DSR	Hora	DSR	
7:40/8:00	Algarve	8:00/8:10	Algarve	
7:50/8:10	1º Lisboa VT	8:10/8:20	1º Lisboa VT	
8:00/8:20	Norte	8:20/8:30	Norte	
8:10/8:30	Centro	8:30/8:40	Centro	
8:20/8:40	Alentejo	8:40/8:50	Alentejo	
8:30/8:50	2º Lisboa VT	8:50/9:00	2º Lisboa VT	
8:30/9:00	Acrobática Pares Mx	9:00/9:05	Acrobática Pares Mx	
09:05/09:15	Preparação do desfile dos ginastas de G. Grupo + Acrobática – Grupos 1, 2 e 3 (por delegação)			Ginásio
09:15/09:25	<b>Desfile das delegações em prova.</b>			Pavilhão desportivo



<b>09:30/11:00</b>	<b>Competição de Ginástica de Grupo + Acrobática - G 1</b>	Zona de competição
<b>10:00/11:00</b>	<b>Período de aquecimento Acrobática – G2</b>	Zona de aquecimento
<b>11:00/11:05</b>	Passagem de aquecimento no praticável - G 2 – Pares masculinos	Zona de competição
<b>11:05/11:10</b>	Passagem de aquecimento no praticável - G 2 – Trios femininos	Zona de competição
<b>11:15/12:15</b>	<b>Competição Acrobática – G2 – Pares masc + Trios fem</b>	Zona de competição
<b>11:15/12:15</b>	<b>Período de aquecimento Acrobática – G3</b>	Zona de aquecimento
<b>12:15</b>	Passagem de aquecimento no praticável - G 3 – Pares femininos	Zona de competição
<b>12:20</b>	Passagem de aquecimento no praticável - G 3 – Trios masculinos	Zona de competição
<b>12:30/13:30</b>	<b>Competição Acrobática – G3 – Pares fem + Trios masc</b>	Zona de competição
<b>14:00</b>	<b>Cerimónia protocolar de entrega prémios Acrobática e Ginástica de Grupo</b>	Zona de competição
<b>12:00/15:30</b>	<b>Almoço</b>	Refeitório
	<b>Tarde Livre</b>	
<b>19:00/20:00</b>	<b>Jantar</b>	Refeitório
	<b>Noite de convívio</b>	
<b>21:00/23:00</b>	<u>Nota:</u> Todos os participantes deverão comparecer com uma peça de roupa branca, à sua escolha	Espaço Inovação Oliveira do Bairro
<b>23:00</b>	<b>Regresso ao alojamento - Recolher</b>	IPS Bustos

Domingo, 22 de maio de 2016		
07:15	Pequeno-almoço	Refeitório
07:30	Abertura do recinto de competição	Pavilhão desportivo
07:45/ 08:30	Período de aquecimento Trampolins	Zona de competição
08:40	Preparação do desfile de apresentação dos ginastas e juízes/árbitros de Trampolins Organização por grupos e ordem de passagem.	Ginásio
08:50	Desfile de apresentação dos ginastas e juízes/árbitros de Trampolins.	Zona de competição
09:00/12:00	Competição de Trampolins	Zona de competição
12:15	Cerimónia protocolar de entrega de medalhas Trampolins	Zona de competição
13:30	Almoço	Cais da Fonte Nova Aveiro
16:00	Partida das delegações	

**Nota:**

O programa horário poderá sofrer pequenas alterações, pelo que deverá ser tido em conta o horário transmitido na reunião técnica da modalidade.

Todos os participantes terão que participar **obrigatoriamente** nos eventos sociais e no almoço de encerramento.

**15. Casos Omissos**

Os casos omissos, não considerados neste documento e nos documentos orientadores de cada modalidade, serão analisados pela organização com base no Regulamento Geral de Provas 2013/2017 e no Regulamento Específico de cada modalidade.

A organização decidirá em conformidade e da sua decisão não caberá recurso.