



Agrupamento de Escolas de Benavente Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

PAP (Prova de Aptidão Profissional) Relatório Final

Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente



Formando: Ana Viana

Orientadora: Ana Garcia

Diretor de Curso: Marco Mesquita

Benavente, Março 2018



AGRADECIMENTOS

A elaboração deste torneio não teria sido possível sem o apoio e colaboração de diversas entidades e pessoas. Gostaria então de manifestar todo o meu agrado, porque sem esta ajuda e colaboração este torneio não seria possível organizar.

Gostaria de agradecer à Camara Municipal de Benavente e à Junta de Freguesia de Benavente por terem oferecido as medalhas e trofeus.

Gostaria de agradecer à Associação de Ginástica de Santarém pelo apoio e ajuda que nos deu na elaboração deste torneio, e ao Clube União Artística Benaventense pelo apoio logístico e por nos terem disponibilizado o praticável e os tapetes.

Aos Bombeiros Voluntários de Benavente por poderem estar disponíveis no nosso torneio.

Aos Juízes por se terem disponibilizado sem qualquer custo, e por nos terem ajudado na elaboração de vários documentos importantes para a realização deste torneio.

Por último, agradecer a todos os clubes que se disponibilizaram a participar e equitativamente a todos os atletas que participaram na prova.

Índice

AGRADECIMENTOS	2
INTRODUÇÃO	5
DESENVOLVIMENTO	6
1. A GINÁSTICA	6
1.1A História da Ginástica	7
1.1.1 A Ginástica em Portugal	9
1.2 A Ginástica Acrobática	9
1.3 Escalões	10
1.4 Painel de Juízes	10
1.5 Equipamento de Competição	11
1.6 Maillot	11
2. ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTARÉM	15
2.1 Escalões e Idades.....	15
2.2 Composição dos Exercícios	15
2.2.1 Nível I e II.....	15
2.2.2 Nível III	15
3. CAMARA MUNICIPAL DE BENAVENTE	16
4. JUNTA DE FREGUESIA DE BENAVENTE	16
5. ORGANIZAÇÃO DA PROVA	17
5.1. Preparação da Prova	17
5.1.1. Data do Torneio	17
5.1.2 Reunião coma CMB e a JFB	17
5.1.3 Recursos Humanos	17
5.1.4 Regulamento do Torneio	18
5.1.5 Inscrições	18
5.1.6 Divulgação da Prova	19
6. PREPARAÇÃO IMEDIATA ANTES DA PROVA	20
6.1 Circular do Torneio	20
6.2 Organização da Música	20
6.3 Preparação do Recinto ..	20
6.4 Distribuição das Tarefas	21
7. O TORNEIO	22
8. APÓS O TORNEIO	25
8.1 Arrumar o Praticável	25
8.2 Classificação	25
8.3 Agradecimentos	25
CONCLUSÃO	26
BIBLIOGRAFIA	27

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

ANEXOS31

INTRODUÇÃO

O motivo por que idealizamos este torneio de ginástica acrobática, prendeu-se com o facto de se enquadrar nos objectivos do nosso curso sendo possível por em prática alguns conhecimentos que obtivemos ao longo dos três anos, e pelo facto de adorar a ginástica acrobática.

A ginástica acrobática é uma modalidade que está em constante desenvolvimento em Portugal, sendo neste momentos a nossa participação uma das melhores dos melhores a nível mundial. Contudo há escalões da ginástica onde a competição é mais diversificada e outros que ainda tem poucas oportunidades.

O escalão AGS apenas compete a nível distrital, sendo que durante uma época não tem mais do que um ou duas competições.

Decidimos proporcionar mais uma competição para este escalão para que estes ginastas tenham oportunidade de fazer o que mais gostam. A data foi escolhida tendo em consideração que os mesmos irão ter um campeonato a nível distrital, e podem usar o nosso torneio como forma de treino.

O torneio tem como principais objectivos:

- O desenvolvimento da ginástica acrobática;
- Divulgar o município de Benavente;
- Dar a oportunidade aos ginastas de podem participar noutra prova;
- Promover o exercício físico.

O nosso torneio realizou-se no dia 25 de Março de 2018, no Pavilhão Desportivo da Barrosa.

Neste relatório irei falar sobre a ginástica acrobática e as suas regras, assim como, a organização da prova, a preparação imediata antes da prova, o torneio e após o torneio.

DESENVOLVIMENTO

1.A Ginástica

Segundo a Federação Internacional de Ginástica (FIG) a evidência mais antiga da ginástica é dada em 2700-1400 antes de Cristo. No entanto surgiu na China há milhares de anos, onde as acrobacias faziam parte do culto religioso.

Na Grécia, no ano 400 A.C. a ginástica englobava a ginástica de manutenção, o atletismo e a esgrima. Mais tarde na Roma a ginástica era utilizada para ajudar os homens na preparação física para as guerras.

Na Europa a ginástica veio a ser implementada no período da Idade Média com o grande número de saltimbancos em jogos de circos. Mas foi no século XIX, que se notou uma grande evolução da ginástica, com o aparecimento de três doutrinas. Sendo uma delas a linha Doutrina Francesa, impulsionada pelo espanhol Franc Amoros, que define a ginástica como a prática de exercício que tornam o homem mais saudável. Para Henrik Ling, que formava a Doutrina Sueca, era uma forma de educação e de socialização numa tentativa de criar protótipos de homens, obedecendo a uma enorme rigidez. Foi Guts Muts que aplicou um novo conceito de exercício físico como fim educativo. Pela mesma altura Yahn apresenta como base o seu sistema de aparelhos.

A ginástica é uma atividade integrada por um sistema de exercícios físicos, especialmente escolhidos, que requerem força, flexibilidade e agilidade. Há ginástica de competição e ginástica de recreação. Na ginástica de competição há várias disciplinas sendo elas:

- Ginástica Acrobática;
- Ginástica Aeróbica;
- Ginástica Artística;
- Ginástica Rítmica;
- Ginástica de Trampolins;
- Ginástica Para Todos.

A Ginástica Acrobática consiste na realização de vários exercícios por um ou mais ginastas do mesmo género, sendo este tema mais desenvolvido à frente.

A Ginástica Aeróbica tem origem nas competições de instrutores das convenções internacionais de fitness, onde os chutos altos, as flexões abdominais, os polichinelos e os push ups eram os exercícios obrigatórios de todas as rotinas nas categorias individual, par misto e trio. Esta disciplina gímnica caracteriza-se pela performance dinâmica de rotinas de grande intensidade, demonstrando força, flexibilidade e coordenação motora.

A Ginástica Artística está dividida em dois, ginástica artística feminina e ginástica artística masculina. Na ginástica artística feminina as ginastas fazem quatro exercícios em aparelhos diferentes, sendo eles, a trave, as paralelas assimétricas, no solo e os saltos. Na ginástica artística masculina os ginastas fazem seis exercícios em aparelhos diferentes,

sendo eles, a barra-fixa, as paralelas simétricas, as argolas, o cavalo com arções, o solo e os saltos.

A Ginástica Rítmica é destinada para as ginastas do sexo feminino, onde se realiza vários movimentos em harmonia com a música e com a utilização de aparelhos diferentes, tais como, a bola, o arco, as massas e a fita. Pode ser realizada individualmente ou em grupo.

A Ginástica de Trampolim consiste na realização de inúmeros saltos que requer precisão, técnica e controlo do corpo. A modalidade é realizada em quatro aparelhos diferentes, sendo eles, Trampolim (cama elástica), duplo minitrampolim, mini-trampolim e tumbling.

A Ginástica para Todos oferece uma enorme variedade de atividades adequadas a todos os géneros, grupos etários, com diferentes capacidades técnicas e ascendências culturais. É reconhecido que as atividades da Ginástica para todos contribuem para a saúde pessoal e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico. Os grandes objetivos dos eventos da Ginástica para Todos atividades são a diversão, a amizade, a aptidão física e a ginástica de base

1.1 A História da Ginástica Acrobática

Os exercícios acrobáticos exigem um domínio perfeito do corpo humano, eram conhecidos na antiguidade, por achados arqueológicos que remontam a culturas como: etruscas, mexicanas, chinesas, cretenses e egípcias. Sabe-se que os exercícios acrobáticos foram realizados nesses tempos pelas obras literárias antigas sendo uma delas, "A Ilíada", de Homero.

Com o passar dos anos, ganharam popularidade e tornaram-se apresentações de recursos regulares praticadas por trupes viajantes de atores, dançarinos, acrobatas e malabaristas.

Os exercícios acrobáticos não requerem nenhum equipamento especial e podem ser modificados continuamente usando o corpo humano.

No início do século XX, surgiram duas direções no desenvolvimento das acrobacias. Uma delas foi as acrobacias do aparelho como, trapézios, cordas, etc., que encontrou um lugar permanente nos programas de espectáculos dos circos. O segundo foi usado apenas para mostrar a eficiência do corpo humano, mas mais tarde evoluiu para o desporto de competição.

A URSS foi o primeiro país onde surgiu a ginástica acrobática de competição. As principais regras da competição foram formuladas lá e os campeonatos da URSS foram realizados pela primeira vez em 1939.

Depois de uma pausa devido à Segunda Guerra Mundial, vários países reconheceram a ginástica acrobática como uma disciplina independente do desporto.

Foram eles:

- Hungria (1949);

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

- Alemanha Oriental (1951);
- Bulgária (1951);
- Polónia (1953);
- China (1956).

O primeiro Torneio Internacional de ginástica acrobática realizou-se em Varsóvia (Polónia), em 1957. Participaram equipas de quatro países: a URSS, a Polónia, a Bulgária e a República Democrática Alemã.

A competição teve a participação de mulheres e homens, havia grupos femininos, grupos masculinos e pares mistos.

Nas décadas de 60 e 70, a Federação de Desportos Acrobáticos da URSS tomou a iniciativa de transmitir em direto campeonatos internacionais pela TV. No início, apenas ginastas da URSS e da Polónia participaram nos campeonatos que transmitiam na TV, juntando-se depois a Bulgária.

Graças à iniciativa das federações nacionais da URSS, Polónia e Bulgária, a Federação Internacional de Desportos Acrobáticos (IFSA) foi estabelecida a 23 de Novembro de 1973 no congresso em Moscovo. Ele uniu as federações nacionais de 12 países. Stoil Sotirov foi eleito o primeiro e único presidente da IFSA até à sua dissolução. A sede da federação era sediada em Sofia (BUL). Funcionou até 1998 e reuniu cerca de 40 países.

Os Campeonatos Mundiais de Ginástica Acrobática foram realizados em Moscovo (URSS) em 1974 com participantes da Bulgária, Grã-Bretanha, Hungria, Polónia, União Soviética, Estados Unidos, República Federal da Alemanha e Suíça.

Esta competição 1974 incluiu tumbling para mulheres e homens, exercícios com pares mistos, grupo femininos e grupos masculinos.

A primeira competição do Mundo foi realizada em Widnau (SUI) e a última em Sofia (BUL).

As estreias Júnior World Championships foram realizadas em Katowice (POL) em 1989.

O VII Congresso da IFSA, realizado em Minsk em 1998, chegou à decisão de que a IFSA se fundiria com a FIG. O objetivo principal desta fusão era unir todas as disciplinas de ginástica e introduzir a ginástica acrobática nos Jogos Olímpicos.

1.1.1 A Ginástica em Portugal

A ginástica começou a ser praticada, mesmo com um número muito reduzido, a partir da segunda metade do século XIX.

A ginástica iniciou-se nas escolas militares e na Casa Pia de Lisboa, onde já em 1838 havia um professor da especialidade. Em 1875, por iniciativa de Luís Monteiro, começou a haver ginástica dos clubes, como o clube Real Ginásio Clube Português, sendo um dos primeiros onde se foi praticado pela primeira vez ginástica.

1.2 A Ginástica Acrobática

A ginástica acrobática na constituição dos seus pares e grupos tem ginastas com diferentes idades e estaturas, os quais se denomina de volante e base. Os bases são normalmente os elementos mais velhos e com a estrutura mais alta, também os mais fortes, para que possam suportar o volante. Os volantes normalmente são os mais novos do grupo e o mais baixo e o mais leve, para que seja fácil de realizar os exercícios.

Na ginástica acrobática há 5 categorias, sendo elas os Pares Femininos, constituído por dois elementos do sexo feminino, os Pares Masculinos, formado por dois elementos do sexo masculino, os Pares Mistos, integrado por um elemento do sexo masculino e outro do sexo feminino, há ainda os Grupos Femininos constituído por três elementos do sexo feminino e o Grupo Masculino composto por quatro elementos do sexo masculino.

Os exercícios de ginástica são realizados num praticável com 12mx12m, onde os ginastas podem realizar 3 exercícios, sendo eles o exercício de Equilíbrio, Dinâmico e Combinado. No exercício de equilíbrio, os ginastas realizam elementos técnicos de equilíbrio, chamado também de exercício de forças combinadas, onde os ginastas têm de permanecer durante 3 segundos em cada elemento. No dinâmico os ginastas realizam exercícios com fase de voos, por último os exercícios de combinado que coincide os dois outros exercícios.

1.3 Escalões

Escalão	Idades	Esquema			Duração		Regras
		Combinado	Equilíbrio	Dinâmico			
Infantis	6-12	x			2,00 min		World Age Group Rules 11-16
Iniciados	8-15	x			2,00 min		World Age Group Rules 11-16
Juvenis Base	11-16		x	x	Equi. 2,00 min	Din. 2,00 min	World Age Group Rules 11-16
Juvenis	11-16		x	x	2,00 min	2,00 min	World Age Group Rules 11-16
Juniores Base	12-18		X	x	2,00 min	2,00 min	World Age Group Rules 12-18
Juniores	12-18	X	x	X	2,30 min	2,00 min	World Age Group Rules 12-18
Sénior Base	13- ...	X	x	x	2,30 min	2,00 min	Código de Pontuação FIG
Sénior	13- ...	X	x	x	2,30 min	2,00 min	Código de Pontuação FIG
Júnior Elite	13-19	X	X	x	2,30 min	2,00 min	Código de Pontuação FI 13-19G
Sénior Elite	13- ...	x	x	X	2,30 m	2,00 min	Código de Pontuação FIG

1.4 Painéis de Juízes

Nas provas de Ginástica Acrobática o ajuizamento é feito através de um painel de juízes, sendo este constituído por:

- 1 Chefe de Painel de Juízes
- 1 Juiz de Dificuldade
- 4 Juízes de Execução
- 4 Juízes de Artística - 1 Juiz de Linha (opcional)
- 1 Juiz de Tempo (opcional)

Caso que não seja possível, a constituição mínima do júri é a seguinte:

- 1 Chefe de Painéis de Juízes
- 1 Juiz de Dificuldade
- 3 Juízes de Execução
- 3 Juízes de Artística

1.5 Equipamento de Competição

O equipamento de competição é composto pelo praticável com placas de amortecimento, tem as dimensões de 14mx14m, com uma área de competição visivelmente delimitada de 12mx12m com uma zona de segurança de 2 metros.

Nos campeonatos de infantis poderá ser usado apenas os rolos do praticável.

1.6 Maillot

Os trajes de competição, deveram complementar a arte do exercício.

As saias devem cobrir, mas não cair além da área pélvica.

- **Comprimento correto**



Fig.1– Comprimento Correto



Fig.2 - Comprimento Correto

- **Muito Pequeno**



Fig.3 – Comprimento Incorreto

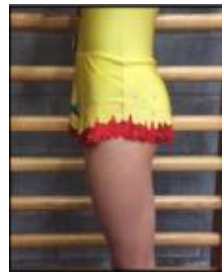


Fig. 4 – Comprimento Incorreto

- **Muito Comprido**



Fig. 5- Comprimento Incorreto

- **Muito Apertado**

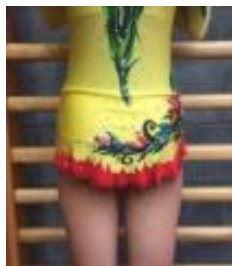


Fig. 6- Maillot Apertado

- **Demasiados adereços**



Fig. 7 – Demasiado

Os rapazes numa competição podem usar calções ou calças.

- **Vestuário correto para homens e meninos**



Fig. 8 – Tipo de vestuário correto para homem / rapaz

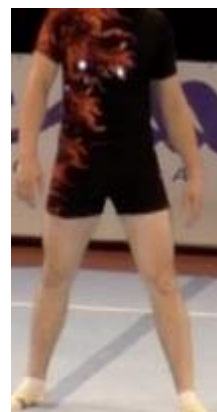


Fig. 9 – Tipo de vestuário correto para homem / rapaz

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

A cor escura nas calças é permitida, mas só se a cor for quebrada no quadril para um padrão de cores claras. O comprimento do tecido que cobre as pernas deve ser idêntico nas duas pernas, somente a decoração poderá ser diferente.



Fig. 10 – Tipo de calça correta

Por segurança roupa solta, anexos ou acessórios levantados não são permitidos.



Fig. 11 – Anexos ou acessórios levantados



Fig. 12 – Anexos ou acessórios levantados

Vestuário provocativo ou com demasiada cor de pele não permitidos.



Fig. 13- Tipo de vestuário proibido



Fig. 14 – Tipo de vestuário proibido

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Os homens e os rapazes não deveram usar muita cor de pele, tal como muitas pedras. O mesmo acontece com as meninas. Se usarem cores muito claras deveram usar revestimento.

As saias devem ser pregadas nas laterais.



Fig. 15- Tipo de traje incorreto

2. Associação de Ginástica de Santarém

A Associação de Ginástica de Santarém (AGS) foi fundada a 12 de maio de 1982 e tem a sua sede em Santarém.

A jurisdição AGS, abrange todo o distrito de santarém, tendo no passado abrangido também os distritos de Portalegre e Leiria.

A (AGS), é uma associação desportiva de âmbito distrital filiada na Federação de Ginástica de Portugal, com quem estabelece anualmente um Contrato-Programa de Delegação de Competências, acompanhado de um pacote financeiro, o qual permite subsidiar parte das atividades desportivas que a AGS organiza no se plano de atividades.

A AGS, organiza actualmente cerca de 40 competições nas seguintes disciplinas gímnicas, Ginástica Aeróbica, Ginástica Acrobática, Ginástica Rítmica, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, TeamGym, Ginástica de Trampolins e Ginástica para Todos.

2.1 Escalões e Idades

Nesta categoria há três escalões que se dividem da seguinte forma:

Categorias	Idades
Nível I	6/14
Nível II	8/17
Nível III	8/19

2.2 Composição dos Exercícios

2.2.1 Nível I e II

Nestes níveis, os pares / grupos terão que fazer um exercício de 2,00 minutos sendo coreografado com acompanhamento musical.

Os pares e grupos têm de realizar duas manutenções e dois dinâmicos, tendo de realizar também três elementos individuais.

2.2.2 Nível III

Neste escalão os pares grupos tem de apresentar um exercício de acordo com as regras do escalão Iniciados da Federação de Ginástica de Portugal. Tendo de realizar dois individuais de categorias diferentes e um de tumbling.

3. Camara Municipal de Benavente

A Camara Municipal de Benavente promove o desporto municipal através de um forte apoio ao movimento associativo, através de programas e práticas de actividade física desportiva, desenvolvidas pelo Sector do Fomento Desportivo.

Fornecem apoio às várias colectividades através de atribuição de subsídios, tendo em conta o regulamento de apoio ao movimento associativo.

Disponibilizam os recursos para prestação de apoio logístico às actividades desportivas organizadas no município, tal como a disponibilização de transportes para as entidades que representam o município.

A Camara Municipal de Benavente dispõe de apoio técnico sempre que é solicitado.

Disponibiliza também de uma rede de instalações e equipamentos desportivos de qualidade.

Ao nível interno a Camara Municipal está organizado em dois sectores:

- **Atividades Desportivas**
 - Natura ComVida;
 - Mexa-se melhor;
 - Aulas de Hidroginástica;
 - Aulas de Ginástica de Manutenção;
 - Férias Desportivas;
 - Aulas de Educação Física;
 - Aulas de Animação Motora;
 - Grupos de Corrida no Município;
 - Programa “Mais Lezíria”.
- **Equipamento e Instalação Desportiva**

4. Junta de Freguesia de Benavente

A Junta de Freguesia de Benavente tem um papel importante nos eventos. Trabalha em conjunto com a Camara Municipal de Benavente em eventos de grande dimensão. Promovendo o desporto em todo o conselho assim como a cultura e tradições.

5. Organização da Prova

Para uma melhor compreensão da organização do Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente, será dividido em quatro fases, para que seja mais fácil perceber.

Sendo elas:

- 1º Fase: Preparação do torneio;
- 2º Fase: Preparação imediatamente antes do torneio;
- 3º Fase: O torneio;
- 4º Fase: Pós Prova.

5.1. Preparação da Prova

Esta fase abrangeu a parte da preparação do torneio, onde tivemos de ter em conta toda a logística, nomeadamente, a data do torneio, reuniões com a Camara Municipal de Benavente e Junta de Freguesia de Benavente e logísticos para perceber quais os apoios que poderíamos ter, a Associação de Ginástica de Santarém para estabelecer esta prova no calendário da AGS e com o CUAB, recursos humanos, regulamento, inscrições e divulgação da prova.

5.1.1 Data do Torneio

A escolha da data do torneio teve como base um fator muito importante, sendo ele a logística do praticável. No dia 14 de Outubro tivemos uma reunião com a Associação de Ginástica de Santarém e com o Clube União Artístico Benaventense, onde discutimos qual seria a melhor data para a realização do torneio, chegando à conclusão que a melhor data seria o dia 25 de março, visto que no dia anterior haveria uma competição na Barrosa e o praticável poderia ficar no pavilhão para o dia seguinte para o nosso torneio, uma vez que se destinava a outros atletas.

5.1.2 Reunião com a CMB e a JFB

Tivemos uma reunião com a Camara Municipal de Benavente para perceber se nos podiam apoiar. Num primeiro pedido queríamos apenas ajuda para elaboração das medalhas, mas posteriormente foi-lhes pedido os trofeus.

À Junta de Freguesia de Benavente pedimos apoio para a elaboração das t-shirts, de trofeus e diplomas. Devido a um imprevisto decidimos não pedir as t-shirts nem os trofeus, mas sim as medalhas.

5.1.3 Recursos Humanos

Para a realização do nosso torneio tivemos de contar com várias pessoas durante a prova.

O mais importante para a prova era o painel de juizes, onde na reunião com a Associação de Ginástica de Santarém foi nos proposto falar com juizes de Benavente pois seria mais simples em termos de deslocação. Contactamos cada um dos juizes de Benavente e todos

aceitaram participar sem qualquer custo.

Pedimos a colegas da nossa turma e atletas do CUAB, para nos ajudarem em atividades como a apresentação dos pares / grupos, no controle de entradas no recinto da prova e no Kiss and Cry.

Contamos também com a presença dos Bombeiros Voluntários de Benavente para prestarem auxílio.

Por fim, podemos contar com a presença de duas fotógrafas.

5.1.4 Regulamento do torneio

Como em qualquer competição era necessário elaborar um regulamento específico do torneio.

No nosso regulamento tivemos de ter em conta o escalão a quem o torneio estava destinado. Como os ginastas participantes competem todos no nível AGS tivemos por base as regras do Trofeu AGS, ou seja, as regras de composição dos pares / grupos.

No regulamento explicamos as características da prova, o tipo de competição, quem iria participar que existiria uma competição individual por níveis e outra por equipas, sendo os clubes participantes as equipas.

Incluía também as datas limite das entregas das inscrições, dos diagramas e das músicas. (Anexo I.)

5.1.5 Inscrições

Inicialmente a nossa ideia seria que se destinasse aos clubes da zona, sendo que enviamos apenas inscrições para eles. Mais tarde devido à falta de inscrições decidimos abranger os clubes do distrito, tendo em prova quatro clubes:

- 20 Km de Almeirim
- Associação Académica Desportiva de Rio Maior
- Ateneu Gímnico Samora Correia
- Clube União Artística Benaventense

A folha de inscrição foi enviada junto com o regulamento, tendo ao início data limite para dia 25 de Fevereiro, mas teve de ser mudada para o dia 15 de Março, para que fosse possível a participação de mais clubes. (Anexo II.)

5.1.6 Divulgação da Prova

Para a divulgação da prova realizamos um cartaz que fosse apelativo e que atraísse várias pessoas ao local.

Divulgamos o cartaz em várias redes sociais e em locais onde haja constantemente muita movimentação como nas Piscinas Municipais de Benavente ou na Escola Secundária de Benavente.



Fig. 16 - Cartaz de divulgação da prova

6. Preparação imediatamente antes da prova

Nesta fase uma vez que a data de realização estava próxima tivemos de preparar a prova em si, tivemos que elaborar a circular do torneio, as ordens de passagem, recolher trofeus e medalhadas, preparar o recinto do torneio, organizar as músicas dos exercícios e fazer a distribuição das tarefas.

6.1 Circular do torneio

A elaboração da circular serviu para informar os treinadores acerca da hora que o recinto abria, o tempo previsto para o aquecimento geral, o início do torneio e a hora prevista para a entrega de prémios. E outras informações como, para onde enviar os diagramas, em que formato deveriam ser as músicas e por onde enviar, incluindo ainda a ordem de passagem dos atletas. Anexo III.

6.2 Determinação da Ordem de Passagem

A ordem de passagem serve para informar quando os atletas vão competir. Para a realização da ordem de passagem, tivemos de ter em conta quantos pares / grupos havia em cada escalão. Para que fosse mais fácil dividimos o torneio em três passagens:

- Primeira Passagem- Grupos Femininos de nível I;
- Segunda Passagem – Pares Femininos e Pares Mistos de nível I e nível II;
- Terceira Passagem- Grupos Femininos de nível II e extra concurso.

Cada passagem tinha entre 9 a 10 grupos. (Anexo IV.)

6.3 Preparação do Recinto

A prova realizou-se no Pavilhão Gimnodesportivo da Barrosa. Tivemos que montar o praticável. Beneficiámos da oportunidade de ter mais do que um praticável disponível para que fosse possível num competir e no outro fazer o aquecimento ou treinar. Preparamos a mesa de juiz e a mesa de som.

Tivemos também a ideia de fazer uma zona de “Kiss and Cry”, um lugar onde as atletas pudessem esperar pelas notas dos exercícios. Decidimos também preparar fruta e dar água aos atletas no tempo em que esperavam.

Agrupamento de Escolas de Benavente Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva



Fig.17 - Recinto de prova



Fig.18 - Mesa de Juízes e mesa de som



Fig.19 - Pódio



Fig.20 - Kiss and Cry

6.5 Distribuição das tarefas

Tivemos o apoio de seis voluntários, sendo três ginastas do Clube União artística Benaventense e três do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

Dividimos as tarefas de uma forma coerente de forma que os voluntários se integrassem bem.

Para a função de locutor, tinham de anunciar qual o par / grupo que iria competir, tendo sido realizado pela Marta Rosário e pela Carolina Azevedo. Na função de Staff, era dar indicações para a entrada no tapete vermelho o par / grupo que iria competir, para esta tarefa ficava a Bruna Simões. No Kiss and Cry, no fundo tinham de arranjar os copos de água e a fruta que se iria dar aos ginastas no fim do exercício. Achamos que quem se enquadrava bem nesta função seriam ginastas do CUAB, então contamos com o apoio da Sara Vicêncio, da Carolina Gonçalves e da Joana Rodrigues.



Fig. 21- Voluntários do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

7. O Torneio

No dia do torneio, 25 de Março, fomos para o Pavilhão Gimnodesportivo da Barrosa as 08:00 horas, a fim de tratar dos últimos preparativos, tais como, arranjar a mesa das medalhas e trofeus, colocar águas nas mesas dos juízes e na mesa de som, e dar as últimas instruções aos voluntários que iriam ficar no “Kiss and Cry”, testar o som e fazer a receção aos clubes, juízes e voluntários.



Fig.22 - Mesa das medalhas



Fig. 23 - Mesa dos juízes, últimos

Às 09:00 horas deu-se início ao período de aquecimento, para os ginastas poderem aquecer no praticável de aquecimento. Durante esse período de tempo demos as últimas instruções aos voluntários e tratamos dos últimos retoques, como ajudar os voluntários que tinham a missão de fazer de locutor a saber o que dizer. Os treinadores foram à mesa de som para ver se as músicas estavam corretas.

Às 09:30 horas tivemos reunião com os juízes e treinadores para dar as últimas informações e para tirar algumas dúvidas.



Fig. 24 - Ajuste nos últimos preparativos com os voluntários.



Fig. 25 - Reunião com juízes e treinadores.

Agrupamento de Escolas de Benavente Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

O início da prova deu-se às 10:00 horas começando pelo nível I, grupos femininos. O nosso papel foi sempre dar indicações aos voluntários, bem como ir verificando se surgia algum imprevisto e dúvidas.

Cada passagem teve em média 00:50 minutos de duração, como havia só um painel de juizes as notas demoravam em média 2 a 3 minutos a sair, nesse tempo de espera os atletas esperavam no “Kiss and Cry” tinham água, laranja e uns doces para comer.



Fig. 26 - Painel de juizes.



Fig. 27 - Kiss and Cry

Na terceira e última passagem tivemos três grupos que competiram em extra concurso, uma forma de treinarem para competições futuras. Nesse período de tempo tivemos de fazer as classificações de cada escalão e por níveis, e fazer as médias de cinco pares / grupos de cada de cada clube para fazer o pódio por equipas.

Para a entrega de medalhas contamos com a presença do Diretor do Agrupamento de Escolas de Benavente, o Vereador do Desporto, o Diretor da Associação de Ginástica de Santarém, a Presidente da Assembleia de Benavente e a Presidente da Junta de Freguesia de Benavente. Antes de dar início à entrega de prémios fomos surpreendidos pela Associação de Ginástica de Santarém que nos quis homenagear e premiar pelo nosso trabalho, homenagearam igualmente os Bombeiros Voluntários de Benavente por poderem estar sempre disponíveis para qualquer prova que haja.

Fizemos os agradecimentos a todas as entidades que nos ajudaram, aos treinadores e atletas por poderem estar presentes no torneio, aos juizes por poderem estar presentes e à nossa orientadora de estágio pelo apoio que nos deu.

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

A entrega de prémios foi anunciada pelo Senhor Paulo, representante da Associação de Ginástica de Santarém indicações.



Fig. 28 - Representantes das várias entidades



Fig. 29 - Homenagem aos Bombeiros Voluntários de



Fig. 30 - Homenagem



Fig. 31 - Agradecimentos



Fig. 32 - Entrega de prémios às equipas

8. Após o torneio

8.1 Arrumação do Praticável

Apos o torneio ajudamos a desmontar o praticável e ajudamos a arrumar o pavilhão, bem como a voltar a monta-lo no ginásio das piscinas.

8.2 Classificações

As classificações foram envidas para os clubes bem como a Associação de Ginástica de Santarém. Anexo V.

8.3 Agradecimentos

Elaboramos e-mail de agradecimento às diversas entidades que nos auxiliaram..

CONCLUSÃO

Um profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva colabora na manutenção e elaboração de instalações e equipamentos desportivos, participa no desenvolvimento de programas, atividades e eventos desportivos. Um técnico desta área desempenha vários papéis tais como o planeamento de programas, controla, monitoriza, e avalia o desenvolvimento de atividades e eventos desportivos, principalmente no que diz respeito ao cumprimento de tarefas, a eficiência de procedimentos, ao controle orçamental e à qualidade dos serviços prestados, participar na organização, operacionalização e monitorização dos processos de inscrições ou creditações, fazer os regulamentos e colaborar na gestão das instalações e equipamentos desportivos.

Para que fosse possível realizar este torneio tivemos de utilizar conhecimentos de matérias que nos foram leccionadas ao longo dos três anos, principalmente de disciplinas técnicas, tais como GPPD e OGD. Foi nos igualmente útil o facto de ao longo do curso termos tido a oportunidade de participar na organização de torneios realizados pelo nosso curso, onde tivemos de fazer cartas, regulamentos, a divulgação, o controle do torneio.

Ao início deparamos com dificuldades pelo facto de termos certas dúvidas na realização do nosso projecto já que nunca tínhamos realizado um desde de raiz, se iríamos proporcionar o torneio apenas para os clubes do concelho de Benavente ou ao Distrito de Santarém. Decidimos fazer uma competição para os clubes da zona, mas devido à falta de participantes decidimos expandir para o distrito.

Tivemos também medo de não termos atletas suficientes, mas perto da data de entrega de inscrições começamos a receber várias inscrições, que nos deu para fazer um torneio com 75 ginastas e com três passagens no período da manhã.

No decorrer do torneio tivemos aspectos muitos bons e outros menos bons.

Durante o torneio recebemos vários elogios, não só da parte da direcção da Associação de Ginástica de Santarém, mas também pelos clubes, treinadores, juizes e espectadores. Ficamos radiantes por percebermos que a prova correu como prevíamos e que acima de tudo terem-nos elogiado por todo o trabalho que tivemos.

Concluo que ao início não foi fácil realizar este torneio, porque não tinha sido a nossa primeira opção, mas depois de começarmos a tratar dos pontos mais importantes para a realização do nosso torneio tornou-se mais fácil, tais como as reuniões, e-mails para as entidades, pedidos de orçamentos entre outros. Se tivesse que mudar algo em relação ao torneio mudaria apenas a localização do mesmo, apesar do pavilhão ter todas as condições sentimos que ficamos prejudicados em termos de localização.

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

BIBLIOGRAFIA

<http://www.fig-gymnastics.com/site/#>

<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=5>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica_acrob%C3%A1tica

<https://jogapedro.webnode.pt/products/historia-da-ginastica/>

<http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/ginastica/>

<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1>

<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>

<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=3>

<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=4>

<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=6>

Anexo I

REGULAMENTO

Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente



Ginástica Acrobática

2017/2018

papalexandresna@gmail.com

1

Índice

Introdução	3
1 Especialidades	4
2 Características da Prova	4
3 Tipo de Competição	4
4 Juizes	4
5 Critérios de Desempate	4
6 Inscrições	5
7 Diagramas	5
8 Músicas	5
9 Quadro de Especialidades	5
Anexo I	6
Anexo II	17

Introdução

Somos alunos da Escola Secundária de Benavente do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva do 12º ano. Para a nossa Prova de Aptidão Profissional (PAP) decidimos realizar um torneio de ginástica acrobática do Município de Benavente para os níveis de AGS. Decidimos realizar este torneio exclusivamente para os ginastas de níveis, devido ao facto de terem apenas uma competição ao longo da época.

Como objectivos principais queremos desenvolver a ginástica acrobática no Município de Benavente, divulgar o Município de Benavente, dar a oportunidade aos ginastas de participar noutra prova e promover a actividade física.

Neste torneio vamos ter o apoio da Associação de Ginástica de Santarém e do Clube União Artística Benaventense.

Para este torneio vamos ter por base o Regulamento Trofeu AGS que se encontra no Anexo 1.

1. Especialidades

São incluídas no torneio de ginástica acrobática as seguintes especialidades:

- Pares Femininos
- Pares Masculinos
- Pares Mistos
- Trios Femininos
- Trios Masculinos
- Quadras Masculinas

2. Características da Prova

O Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente é um torneio apenas para o escalão de níveis AGS.

As inscrições para o torneio serão gratuitas.

3. Tipo de Competição

É uma competição individual por especialidades, por níveis e equipas, sendo que as equipas são os clubes participantes. O Pódio das equipas resultara da média das 5 melhores notas de cada equipa.

4. Juizes

Por se tratar de um Torneio privado, solicita-se a todos os clubes participantes trazerem um juiz.

5. Critérios de Desempate

Os critérios de desempate serão:

- A) Penalizações
- B) Nota de Dificuldade
- C) Nota de Execução

6. Inscrições

A ficha de inscrição encontra-se no Anexo 2.

A data limite de inscrição dos atletas será até ao dia 25 de Fevereiro de 2018.

7. Diagramas

Os diagramas do torneio serão os oficiais da FGP, e terão que ser enviados até ao dia 17 de Março de 2018 às 22:00H, para o e-mail: papalexandreana@gmail.com.

Exemplo de identificação: 10_GF_Niv1_CUAB.

8. Músicas

As músicas terão de ser enviadas até ao dia 17 de Março de 2018 às 22:00H, para o e-mail: papalexandreana@gmail.com. Em caso de emergência deverá haver uma Pen.

9. Quadro de especialidades

Quadro de Especialidades	
Pares Femininos	PF
Pares Masculinos	PM
Pares Mistos	PMi
Trios Femininos	TF
Trios Masculinos	TM
Grupo Masculino	GM

Anexo 1

papalexandreana@gmail.com

E

1. Programa da Competição

1.1. Níveis I e II

Todos os Pares/Grupos deverão apresentar um exercício de combinado. O exercício deverá ter a duração de 2 minutos (2'00") e terá de ser coreografado com acompanhamento musical.

Se forem realizados exercícios que não estejam na tabela, será aplicada uma penalização de 1 ponto.

Os Pares/Grupos devem:

- Realizar 2 manutenções;**
- Realizar 2 elementos dinâmicos;**

Tem de ser realizados 3 elementos individuais, um de cada categoria.

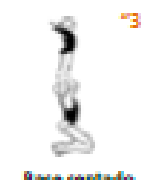

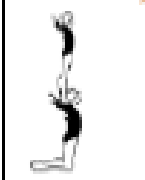




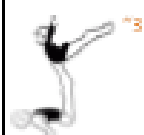




Os elementos realizados têm de ser de linhas diferentes.

1.2. Nível III



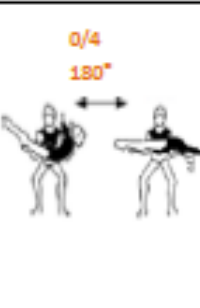
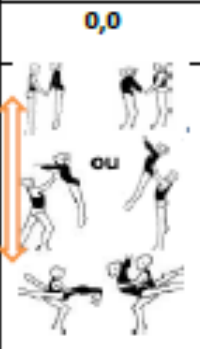





Todos os Pares / Grupos deverão apresentar um exercício de acordo com as regras de construção de exercícios para o escalão de iniciados da FGP.

Exceptuam-se do parágrafo anterior a seguinte situação: têm que ser realizados dois elementos individuais de categoria diferente (equilíbrio, flexibilidade e agilidade) e um de Tumbling.


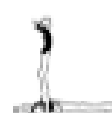















Pares Nível I
Equilíbrio

Linha 1	 Base sentado			
Dificuldade	0,0	0,1	0,2	0,3
Linha 2				
Dificuldade	0,0	0,1	0,1	0,2
Linha 3				
Dificuldade	0,1	0,1	0,2	0,3


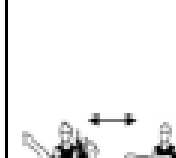
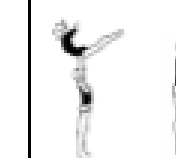
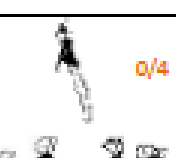

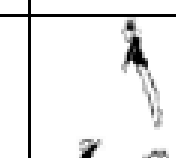

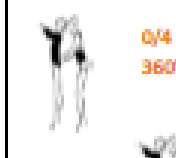

**Pares Nível I
 Dinâmico**

Linha 1	 <p>¼ À frente</p>	 <p>¼ Atrás</p>	 <p>0/4 180°</p>
Dificuldade	0,0	0,1	0,2
Linha 2	 <p>0/4</p>	 <p>0/4</p>	 <p>0/4 180°</p>
Dificuldade	0,0	0,1	0,2
Linha 3	 <p>0/4</p>	 <p>0/4 180°</p>	 <p>0/4</p>
Dificuldade	0,1	0,2	0,3

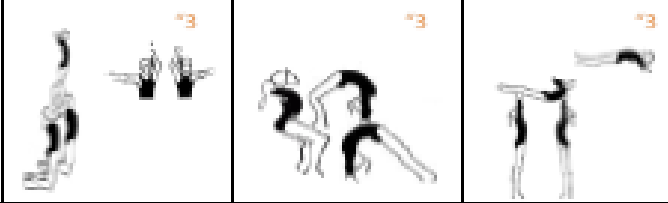
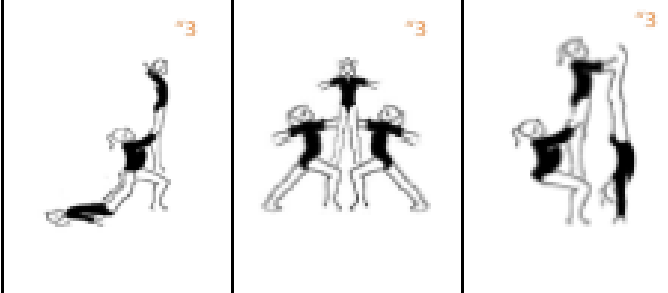

Pares Nível II
Equilíbrio

Linha 1	 "3	 "3	 "3	 "3
Dificuldade	0,1	0,1	0,2	0,3
Linha 2	 "3 OU 	 "3 OU  "3	 "3 OU 	 "3 OU 
Dificuldade	0,1	0,1	0,2	0,3
Linha 3	 "3	 "3 OU 	 "3	 "3
Dificuldade	0,1	0,1	0,2	0,3

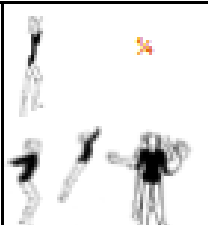
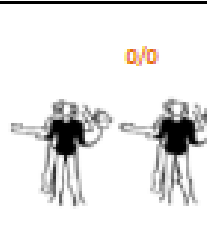
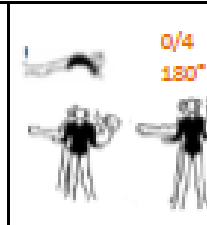
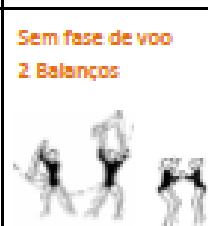
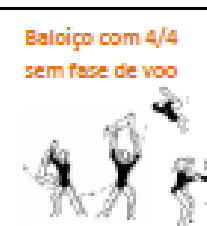

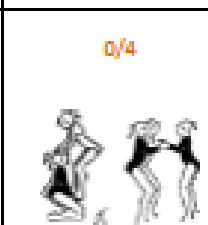

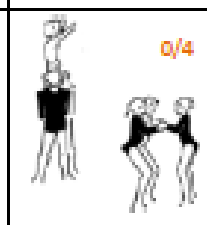
Pares Nível II
Dinâmico

Linha 1	 <p>1/4 Atrás</p>	 <p>0/4 180°</p>	 <p>3/4 Atrás</p>
Dificuldade	0,0	0,1	0,2
Linha 2	 <p>0/4</p>	 <p>0/4</p>	 <p>0/4 Atrás</p>
Dificuldade	0,0	0,1	0,3
Linha3	 <p>0/4 180°</p>	 <p>0/4 360°</p>	 <p>4/4 Atrás</p>
Dificuldade	0,0	0,1	0,3







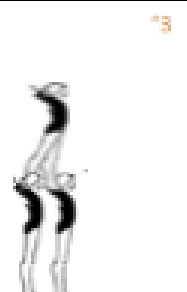
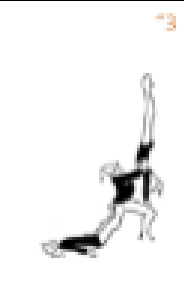
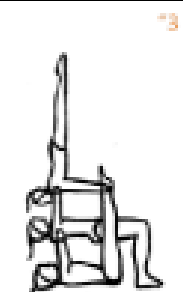
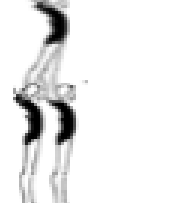
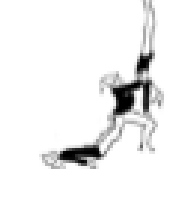
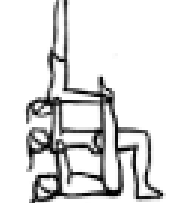
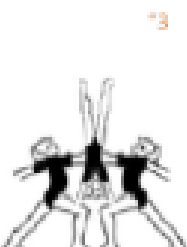
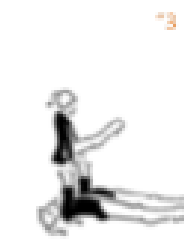
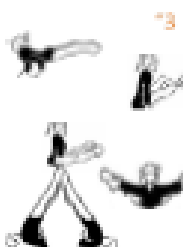
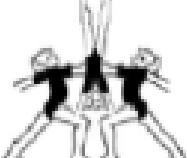


Trios Nível I
Equilíbrio

Linha 1		0,0	0,1	0,2
Linha 2		0,0	0,1	0,2
Linha 3		0,1	0,2	0,3


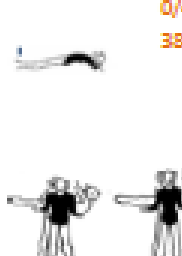

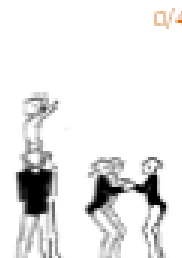

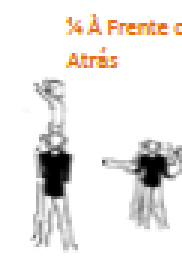

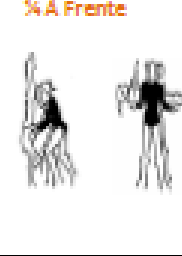
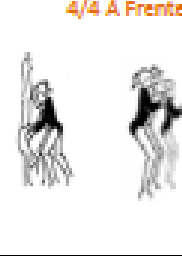
Trios Nível I
Dinâmico

Linha 1	 1/4	 0/0	 0/4 180°
Dificuldade	0,0	0,1	0,2
Linha 2	Sem fase de voo 2 Balanços 	Baloço com 4/4 sem fase de voo 	Baloço para ventral 
Dificuldade	0,0	0,1	0,3
Linha 3	0/4 	0/4 	0/4 
Dificuldade	0,0	0,1	0,2


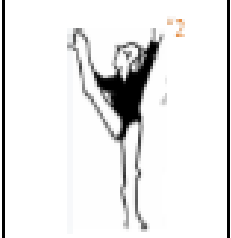
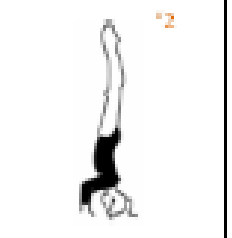
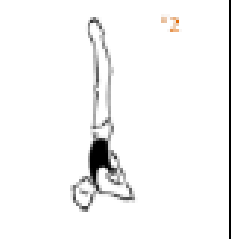
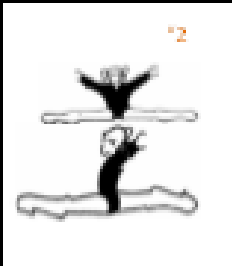
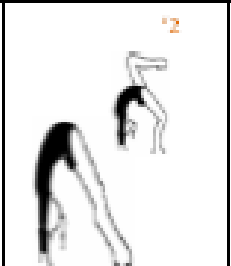
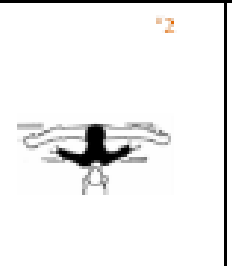
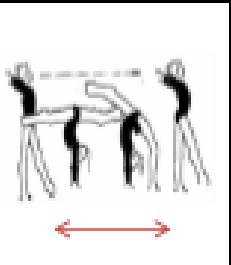
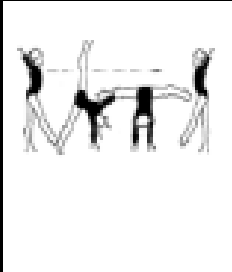
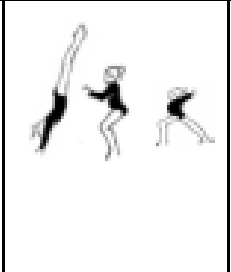
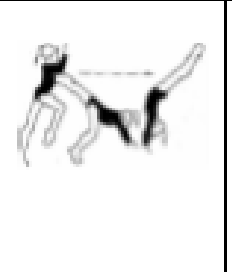

Trios Nível II
Equilíbrio

Linha 1			
			
Dificuldade	0,0	0,1	0,3
Linha 2			
			
Dificuldade	0,0	0,1	0,3
Linha 3			
			
Dificuldade	0,1	0,2	0,3

Trios Nível II
Dinâmico

Linha 1	 <p>0/4</p>	 <p>0/4 380°</p>	 <p>0/4</p> <p>OU</p>
Dificuldade	0,0	0,1	0,3
Linha 2	 <p>0/4</p>	 <p>0/4</p>	 <p>1/4 À Frente ou Atrás</p>
Dificuldade	0,0	0,1	0,3
Linha 3	 <p>Baloço para ventral</p>	 <p>1/4 À Frente</p>	 <p>4/4 À Frente</p>
Dificuldade 'r	0,1	0,2	0,3

Nível I e II
Individuais

Equilíbrio			
			
Flexibilidade			
			
Tumbling			
			

Anexo II



Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente

Ficha de Inscrição

Prova	
Clube	
E-MAIL	
Delegado	Nome
	Contacto
Treinador	Nome
	Contacto
Juiz	Nome
	Contacto

Categoria	Escalão	Nº Filiado	Equipa	1º E Último Nome	Data de Nascimento

Anexo III



Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente

Distribuição: "20KA", AADRM, AGISC, CUAB
Assunto: Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente

Exmos. Senhores:

Junto enviamos as informações relativamente ao torneio.

Data: 25 de Março de 2018

Local: Pavilhão Desportivo da Barrosa (Benavente)

Programa da Competição:

08:00h	Abertura do Recinto
09:00h - 10:00h	Aquecimento Geral
09:30h	Reunião Juizes / Treinadores
10:00h - 12:30h	Competição
12:45h	Entrega de Prémios (Previsão)

Informações Complementares

1. Diagramas

Serão aceites apenas diagramas disponíveis no site da FGP e devidamente preenchidos.

Os diagramas têm que dar entrada até 3ª Feira dia 20 de Março de 2018, às 23h00, enviado por via electrónica para papalexandrea@gmail.com.

Os diagramas têm de ser enviados em ficheiro independente em formato "PDF", identificados com número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a seguinte terminologia abaixo apresentada.

Nº_Especialidade_Categoria_Exercício_Sigla do Clube

Exemplo:

25_PF_NIV2_COMB_Sigla do Clube

Especialidade		Categoria		Exercício	
Par Feminino	PF	Nível 1	NIV1	Combinado	COMB
Par Misto	PMX	Nível 2	NIV2		
Par Masculino	PM	Nível 3	NIV3		
Grupo Feminino	GF				
Grupo Masculino	GM				

2. Musicas

As musicas tem de dar entrada até 3ª Feira dia 20 de Março de 2018, às 23h00, enviadas por via electrónica para papalexandrea@gmail.com, em formato mp3.

Solicitamos que seja enviadas no máximo 2 músicas por e-mail.

As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a nomenclatura de identificação dos diagramas. Por segurança os clubes também deveram ser portadores das músicas em suporte CD ou PEN.

3. Referencias

Todas as Entidades devem ser portadoras do estandarte para as Cerimonias Protocolares.

Todos os ginastas têm de usar o emblema do clube num local visível no equipamento de competição.

Os exercícios deveram ser realizados com frente para o painel de juizes.

Os clubes devem indicar um delegado para participar nas cerimónias de entrega de prémios.

4. Clubes Participantes

"20KA" - Associação 20KM de Almeirim

AADRM - Associação Académica Desportiva de Rio Maior

AGISC – Ateneu Gímnico de Samora Correia

CUAB – Clube União Artística Benaventense

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Anexo IV



Torneio de Ginástica Acrobática do Município de Benavente
Ordem de Passagem

(Pedimos que verifique os respectivos Pares/Grupos na Ordem de Passagem para que não haja nenhuma falha.)

Início da Prova - 10 horas						
1ª PASSAGEM – 10 min. Aquecimento						
H.	Cat.	Esc.	Nº	Nomes	Clube	Nota
10:10	GF	NIV 1	01	Mariana Talaia/ Alexandra Padytel/ Victoria Zupcu	AGISC	
10:15	GF	NIV 1	02	Lara Ferreira/ Maria Catarino/ Margarida Alves	CUAB	
10:20	GF	NIV 1	03	Mafalda Caneira/ Tatiana Santos/ Madalena Pedroso	CUAB	
10:25	GF	NIV 1	21	Joana Conceição / Francisca Sena / Sara Machado	AADRM	
10:30	GF	NIV 1	05	Leonor Louçã/ Maria Mata/ Margarida Louro	AGISC	
10:35	GF	NIV 1	06	Rita Monteiro/ Beatriz Oliveira/ Margarida Ferreira	CUAB	
10:40	GF	NIV 1	07	Rita Sequeira/ Madalena Caneira/ Catarina Pinheiro	CUAB	
10:45	GF	NIV 1	08	Inês Rodrigo/ Raquel Pinto/ Lara Martins	AGISC	
10:50	GF	NIV 1	09	Lara Fonseca/ Leonor Beleza/ Maria Inácio	CUAB	
10:55	GF	NIV 1	04	Ana Moisés/ Ana Miron/ Leonor Teixeira	CUAB	

11:00 horas - 2ª PASSAGEM – 10 min. Aquecimento						
H.	Cat.	Esc.	Nº	Nomes	Clube	Nota
11:10	PF	NIV 1	10	Rita Rolo / Margarida Serralheiro	AADRM	
11:15	PF	NIV 1	11	Livia Leanca / Carolina Farima	AGISC	
11:20	PF	NIV 1	12	Margarida Santos/ Margarida Alegria	AGISC	
11:25	PMX	NIV 1	13	Martim Pereira / Carolina Melnyk	AADRM	
11:30	PMX	NIV 1	14	Gonçalo Umbelino/ Mara Louro	AGISC	
11:35	PF	NIV 2	15	Eva Marques/ Beatriz Lameiro	CUAB	
11:40	PF	NIV 2	16	Maria Caneco / Diana Batista	AADRM	
11:45	PMX	NIV 2	17	Francisco Garrido / Joana Marques	"20KA"	
11:50	PMX	NIV 2	18	Moyses Campos / Martinha Antunes	AADRM	

11:55 horas - 3ª PASSAGEM – 10 min. Aquecimento						
H.	Cat.	Esc.	Nº	Nome	Clube	Nota
12:05	GF	NIV 2	19	Margarida Cardoso / Barbara Conceição / Leonor Moutão	AADRM	
12:10	GF	NIV 2	20	Madalena Caetano / Catarina Légua / Leonor Russo	"20KA"	
12:15	GF	NIV 2	22	Matilde Oliveira / Constança Piscalho / Leonor Marques	"20KA"	
12:20	GF	NIV 2	23	Sofia Braga/ Laura Simões/ Raquel Rodrigues	CUAB	
12:25	GF	NIV 2	24	Maria Ferreira / Renata Gomes / Maria da Luz	AADRM	
12:30	GF	NIV 2	25	Carolina Florêncio / Francisca Pinhal / Rita Ferreira	"20KA"	
12:35	GF	NIV 2	26	Inês Henriques / Mariana Conceição / Bianca Montez	AADRM	
12:40	GF	JUV	27-EC	Matilde Parreira / Beatriz Paiva / Madalena Rosário - Equilíbrio	CUAB	
12:45	GF	JUN	28-EC	Margarida David / Tatiana Rosa / Maria Aires – Equilíbrio	CUAB	

EC – Extra Concurso

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Anexo V

Classificação

Grupos Femininos - Nivel I

2	GF - Lara Ferreira / Maria Catarino / Margarida Alves - Nivel I											CUAB	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	8,1	8,3	8,5	16,600	8,1	8	8,2	8,100	0,7	25,400	0	25,400	1º

3	GF - Mafalda Caneira / Tatiana Santos / Madalena Pedroso - Nivel I											CUAB	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	8,1	8	8,1	16,133	7,5	8,1	7,6	7,733	0,8	24,667	0	24,667	2º

9	GF - Lara Fonseca / Leonor Bezeza / Maria Inácio - Nivel I											CUAB	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,9	8,1	7,8	15,867	7,8	7,5	7,7	7,667	1	24,533	0	24,533	3º

6	GF - Rita Monteiro / Beatriz Oliveira / Margarida Ferreira - Nivel I											CUAB	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,9	7,6	8,2	15,800	7,5	7,9	7,8	7,733	0,8	24,333	0,3	24,033	4º

21	GF - Joana Conceição / Francisca Sena / Sara Machado - Nivel I											AADRM	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,7	7,5	7,7	15,267	7,3	7,4	7,4	7,367	1	23,633	0	23,633	5º

4	GF - Ana Moisés / Ana Miron / Leonor Teixeira - Nivel I											CUAB	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,6	7,8	7,9	15,533	7,4	7,8	7,5	7,567	0,7	23,800	0,3	23,500	6º

12	GF - Margarida Santos / Margarida Alegria / Leonor Badalo											AGISC	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,9	7,4	7,8	15,400	7,5	7,3	7,5	7,433	0,6	23,433	0	23,433	7º

7	GF - Rita Sequeira / Madalena Caneira / Catarina Pinheiro - Nivel I											CUAB	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,4	7,4	7,8	15,067	7,2	7,6	7,5	7,433	0,9	23,400	0	23,400	8º

5	GF - Leonor Louçã / Maria Mata / Margarida Louro - Nivel I											AGISC	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,8	7,3	8,1	15,467	6,9	7,2	7,2	7,100	0,6	23,167	0	23,167	9º

1	GF - Mariana Talaia / Alexandra Padytel / Victoria Zupcu - Nivel I											AGISC	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	8	8	7,5	16,000	7,1	7,6	7	7,233	0,4	23,633	0,6	23,033	10º

8	GF - Inês Rodrigo / Raquel Pinto / Lara Martins - Nivel I											AGISC	
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen		Final
	7,5	7,1	7,8	14,933	7,2	7,3	7,5	7,333	0,6	22,867	0	22,867	11º

Agrupamento de Escolas de Benavente
Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Pares Femininos - Nivel I

10	PF - Rita Rolo / Margarida Serralheiro - Nivel I													AADRM
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	7,9	8	8,1	16,000	7,4	7,1	7,7	7,400	0,7	24,100	0	24,100	1º	

Pares Mistos - Nivel I

13	PM - Martim Pereira / Carolina MelnyK - Nivel I													AADRM
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	8,4	8,4	8,4	16,800	7,9	7,8	8	7,900	0,8	25,500	0	25,500	1º	

Pares Femininos - Nivel II

15	PF - Eva Marques / Beatriz Lameiro - Nivel II													CUAB
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	8,1	8,1	8,3	16,333	8	7,8	8	7,933	0,9	25,167	0,3	24,867	1º	

16	PF - Maria Caneco / Diana Batista - Nivel II													AADRM
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	7,2	7,9	8,3	15,600	7,3	7,3	7,5	7,367	1	23,967	0	23,967	2º	

Pares Mistos - Nivel II

17	PMx - Francisco Garrido / Joana Marques - Nivel II													"20 KMA"
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	8,5	8,6	8,7	17,200	8	7,9	8,1	8,000	0,5	25,700	0	25,700	1º	

18	PMx - Moyses Campos / Martinha Antunes - Nivel II													AADRM
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	8,2	8,2	8	16,267	6,9	7,5	7,2	7,200	0,9	24,367	0	24,367	2º	

Grupos Femininos - Nivel II

25	GF - Carolina Florêncio / Francisca Pinhal / Rita Ferreira - Nivel II													"20 KMA"
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	8,2	8,5	8,3	16,667	7,5	8	7,8	7,767	1	25,433	0	25,433	1º	

20	GF - Madalena Caetano / Catarina Légua / Leonor Russo - Nivel II													"20 KMA"
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	8	8,4	8,2	16,400	7,7	7,7	7,8	7,733	1	25,133	0	25,133	2º	

22	GF - Matilde Oliveira / Constança Piscalho / Leonor Marques - Nivel II													"20 KMA"
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	8,2	8,5	8,1	16,533	7,6	7,8	7,5	7,633	0,8	24,967	0	24,967	3º	

23	GF - Sofia Braga / Laura Simões / Raquel Rodrigues - Nivel II													CUAB
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	7,9	7,7	7,8	15,600	7,7	7,7	7,9	7,767	0,9	24,267	0	24,267	4º	

19	GF - Margarida Cardoso / Barbara Conceição / Leonor Moutão - Nivel II													AADRM
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	7,8	7,8	7,8	15,600	7,4	7,5	7,4	7,433	1	24,033	0,3	23,733	5º	

24	GF - Maria Ferreira / Renata Gomes / Maria da Luz - Nivel II													AADRM
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	7,5	7,8	7,3	15,067	7,3	7,1	7	7,133	1	23,200	0	23,200	6º	

26	GF - Inês Henriques / Mariana Conceição / Bianca Montez - Nivel II													AADRM
	E1	E2	E3	Total E	A1	A2	A3	Total A	Dif	Total	Pen	Final		
	7,6	7,5	7,4	15,000	7	7	6,9	6,967	1	22,967	0,6	22,367	7º	

Agrupamento de Escolas de Benavente Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Classificação por Equipas

1º	20 Km Almeirim	25,308
2º	Club União Artístico Benaventense	24,746
3º	Associação Académica Desportiva Rio Maior	24,186
4º	Ateneu Gimnico Samora Correia	23,126