



**CIRCULAR Nº 22/2017**

**ASSUNTO:** Exame PlayGym Zona Norte 2017

**DISTRIBUIÇÃO:** Clubes participantes e Federação de Ginástica de Portugal.

Exmos. Senhores,

Pela presente enviamos informações relativas ao Exame PlayGym Zona Norte 2017:

**Programa**

**Data:** 27 de maio de 2017

**Local:** Complexo Municipal de Ginástica da Maia

**Programa:** PlayGYM com as adaptações realizadas na época 2015\_2016 aos exercícios de barra fixa para os 14º, 12º, e 11º graus

Abertura do recinto: 14:00 (aquecimento até às 14:45)

Início da Competição: 15:00

Cerimónia de encerramento: 18:30

Grupos de trabalho e Orientações (Anexo 1)

**1. Circular:**

Os grupos poderão sofrer alterações, devido a possíveis desistências de ginastas. Será enviada (e entregue no local) uma circular atualizada para todos os clubes participantes 2 dias antes do exame.

**2. Captação de imagens:**

Os interessados em realizar captação de imagens dentro do recinto de competição, terão de solicitar por escrito a autorização para permanecer no recinto de competição dentro da área reservada para o efeito.

**3. Clubes participantes:**

BFC – Boavista Futebol Clube

CGOB – Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro

CNSR – Colégio de Nossa Senhora do Rosário

Sem outro assunto de momento

Os melhores cumprimentos

Porto, 18 de maio de 2017

O Departamento de GAF e GAM

**Anexo 1 – Exame PlayGYM Zona Norte 2017**

**27 de maio de 2017**

**14:00 – 14:45 – 15:00 – 18:30**

**1. GRUPOS DE TRABALHO**

<b>Grupo</b>	<b>Clube</b>	<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ano</b>	<b>Grau</b>
<b>A</b>	BFC	1	Rita Carvalho	2009	15
	BFC	2	Maria Lopes	2007	15
	BFC	3	Matilde Moreira	2007	15
	BFC	4	Beatriz Rodrigues	2007	15
	BFC	5	Inês Gomes	2006	15
	BFC	6	Mafalda Correia	2008	15
	BFC	7	Clara Delgado	2010	15
	BFC	8	Inês Silva	2008	14
	BFC	9	Rita Ramos	2008	14
	BFC	10	Leonor Almeida	2007	14
<b>B</b>	BFC	11	Tobias Espinheira	2011	14
	BFC	12	Inês Lima	2009	14
	BFC	13	Beatriz Coelho	2009	14
	BFC	14	Maria Teixeira	2009	14
	BFC	15	Maria Jorge	2008	14
	BFC	16	Inês Beleza	2008	14
	BFC	17	Maria Gonçalves	2007	14
	BFC	18	Teresa Bastos	2006	14
	BFC	19	Luísa Bastos	2008	14
	BFC	20	Ana Gomes	2006	14
<b>C</b>	BFC	21	Rita Gama	2009	14
	BFC	22	Maria Castro	2009	14
	BFC	23	Leonor Antunes	2009	14
	BFC	24	Francisca Guimarães	2009	14
	BFC	25	Érica Paiva	2010	14
	BFC	26	Maria Fonseca	2009	14
	BFC	27	Carlota Ferreira	2008	14
	BFC	28	Mafalda Beires	2010	14
	BFC	29	Maria Queirós	2006	14
	BFC	30	Mariana Santiago	2004	14

**Anexo 1 – Exame PlayGYM Zona Norte 2017**

**27 de maio de 2017**

**14:00 – 14:45 – 15:00 – 18:30**

<b>Grupo</b>	<b>Clube</b>	<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ano</b>	<b>Grau</b>
<b>D</b>	BFC	31	Marta Ferreira	2006	14
	BFC	32	Matilde Mesquita	2005	14
	BFC	33	Maria Pinho	2003	14
	BFC	34	Rita Marques	2008	13
	BFC	35	Ana Leal	2007	13
	BFC	36	Cloe Placzek	2008	13
	BFC	37	Alice Delgado	2007	13
	BFC	38	Matilde Mexedo	2006	13
	BFC	39	Mariana Guimarães	2006	13
	BFC	40	Maria Telinhos	2004	13
<b>E</b>	BFC	41	Benedita Mendes	2005	13
	BFC	42	Raquel Rocha	2008	13
	BFC	43	Carolina Oliveira	2005	13
	BFC	44	Francisca Barbosa	2007	13
	BFC	45	Margarida Silva	2007	13
	BFC	46	Matilde Amorim	2004	13
	BFC	47	Clara Valente	2001	13
	BFC	48	Maria Gouveia	2004	13
	BFC	49	Beatriz Sousa	2003	13
<b>F</b>	BFC	50	Joana Santos	2006	12
	BFC	51	Ana Fafe	2006	12
	BFC	52	Maria Rodrigues	2005	12
	BFC	53	Maria Oliveira	2005	12
	BFC	54	Maria Rosas	2005	12
	BFC	55	Ana Fortuna	2002	12
	BFC	56	Carolina Cruz	2003	12
	BFC	57	Bárbara Castanho	2006	12
	BFC	58	Mafalda Dias	2005	12
	BFC	59	Joana Reis	2005	11
	BFC	60	Inês Teixeira	2005	11

**Anexo 1 – Exame PlayGYM Zona Norte 2017**

**27 de maio de 2017**

**14:00 – 14:45 – 15:00 – 18:30**

<b>Grupo</b>	<b>Clube</b>	<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ano</b>	<b>Grau</b>
<b>G</b>	CGOB	61	Inês Pereira	2011	16
	CGOB	62	António Andrade	2012	16
	CGOB	63	Matilde Gonçalves	2011	15
	CGOB	64	Inês Costa	2010	15
	CGOB	65	Mariana Costa	2010	15
	CGOB	66	Maria Cardeiro	2012	15
	CGOB	67	Vasco Rocha	2011	15
	CGOB	68	Francisca Alberto	2011	15
	CGOB	69	Matilde Soares	2011	15
	CGOB	70	Matilde Morais	2007	14
	CGOB	71	Matilde Sousa	2006	14
<b>H</b>	CGOB	72	Safira Mateus	2008	14
	CGOB	73	Gaspar Mateus	2010	14
	CGOB	74	Bruna Ventura	2009	14
	CGOB	75	Cristina Henriques	2003	14
	CGOB	76	Maria Rocha	2009	14
	CGOB	77	Matilde Peixoto	2008	14
	CGOB	78	Victória Lima	2007	14
	CGOB	79	Margarida Andrade	2010	14
	CGOB	80	Beatriz Pereira	2010	14
	CGOB	81	Eduarda Sinaré	2002	14
	CGOB	82	Rita Veloso	2009	14
<b>I</b>	CNSR	83	Mariana Tavares	2007	16
	CNSR	84	Mafalda Simões	2007	16
	CNSR	85	Carolina Pereira	2007	16
	CNSR	86	Maria Barbosa	2007	16
	CNSR	87	Maria Pugnali	2007	16
	CNSR	88	Leonor Parati	2007	16
	CNSR	89	Beatriz Inácio	2009	16
	CNSR	90	Rita Barbosa	2009	16
	CNSR	91	Madalena Monteiro	2009	16
	CNSR	92	Maria Rites	2009	16
	CNSR	93	Matilde Gama	2009	16

**Anexo 1 – Exame PlayGYM Zona Norte 2017**

**27 de maio de 2017**

**14:00 – 14:45 – 15:00 – 18:30**

<b>Grupo</b>	<b>Clube</b>	<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ano</b>	<b>Grau</b>
<b>J</b>	CNSR	94	Ema Freitas	2007	15
	CNSR	95	Inês Rendeiro	2007	15
	CNSR	96	Maria Meneses	2007	15
	CNSR	97	Francisco Campos	2004	14
	CNSR	98	Beatriz Correia	2007	14
	CNSR	99	Maria Lobo	2006	14
	CNSR	100	Bernardo Castro	2007	14
	CNSR	101	Joana Lemos	2006	14
	CNSR	102	Margarida Seixas	2007	14
	CNSR	103	Catarina Filipe	2005	14
	CNSR	104	Pedro Teixeira	2006	14
<b>K</b>	CNSR	105	Matilde Margarida	2005	13
	CNSR	106	Mafalda Palha	2006	13
	CNSR	107	Beatriz Ferreira	2007	13
	CNSR	108	Leonor Margarida	2005	13
	CNSR	109	Vitória Costa	2008	13
	CNSR	110	Joana Azevedo	2006	13
	CNSR	111	Maria Cardoso	2005	13
	CNSR	112	Maria Rebelo	2008	13
	CNSR	113	Sara Almeida	2004	13
	CNSR	114	Clara Costa	2008	13
<b>L</b>	CNSR	115	Sofia Esteves	2006	12
	CNSR	116	Rita Vales	2005	12
	CNSR	117	Afonso Almeida	2007	12
	CNSR	118	Luísa Oliveira	2004	12
	CNSR	119	Francisca Almeida	2004	12
	CNSR	120	Maria Sousa	2003	11
	CNSR	121	Teresa Leite	2003	11
	CNSR	122	Leonor Trigo	2002	11
	CNSR	123	Inês Monteiro	2003	9
	CNSR	124	Matilde Vieira	2002	9

**Anexo 1 – Exame PlayGYM Zona Norte 2017**

**27 de maio de 2017**

**14:00 – 14:45 – 15:00 – 18:30**

**2. ROTAÇÃO DOS GRUPOS DE TRABALHO**

		Grupos											
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
Aparelho	Corrida Velocidade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Lançamento Bola	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Salto em Comprimento	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1
	Suspensão	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2
	Corrida de obstáculos	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3
	Subida à corda	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4
	Salto Cavalo	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5
	Paralelas Simétricas	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6
	Cavalo com Arções	9	10	12	12	13	1	2	3	4	5	6	7
	Argolas	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8
	Paralelas A. + Barra F.	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Solo	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Trave / Banco Sueco	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

**Anexo 1 – Exame PlayGYM Zona Norte 2017**

**27 de maio de 2017**

**14:00 – 14:45 – 15:00 – 18:30**

**3. ASPETOS GERAIS DE ORGANIZAÇÃO**

Haverá um período de aquecimento geral no início, após o qual terá lugar o exame, sendo que os ginastas seguem diretamente para cada disciplina (aparelho).

Cada grupo inicia o seu exame mediante a tabela. Por exemplo o Grupo A começa na corrida de velocidade. O Grupo D começa em Paralelas A. + Barra F.

A ordem começa no 

1
---

 e segue até ao 13.

QUANDO TERMINAREM O EXAME NUMA ESTAÇÃO, SE A SEGUINTE ESTIVER LIVRE (sem ninguém em exame ou em espera) **PODEM AVANÇAR.**

QUANDO TERMINAREM O EXAME NUMA ESTAÇÃO, SE A SEGUINTE ESTIVER OCUPADA (com alguém em exame ou em espera) **AGUARDAM NA ESTAÇÃO ONDE ESTÃO.**

QUANDO TODO O GRUPO TERMINAR O EXAME **AGUARDAM NUMA ZONA DE ESPERA.**

Nota: Este método é semelhante ao adotado no ano anterior. Sempre que os grupos estiverem em pausa a aguardar para a estação seguinte, podem usar o espaço da estação para treinar e manter os ginastas quentes e ativos.

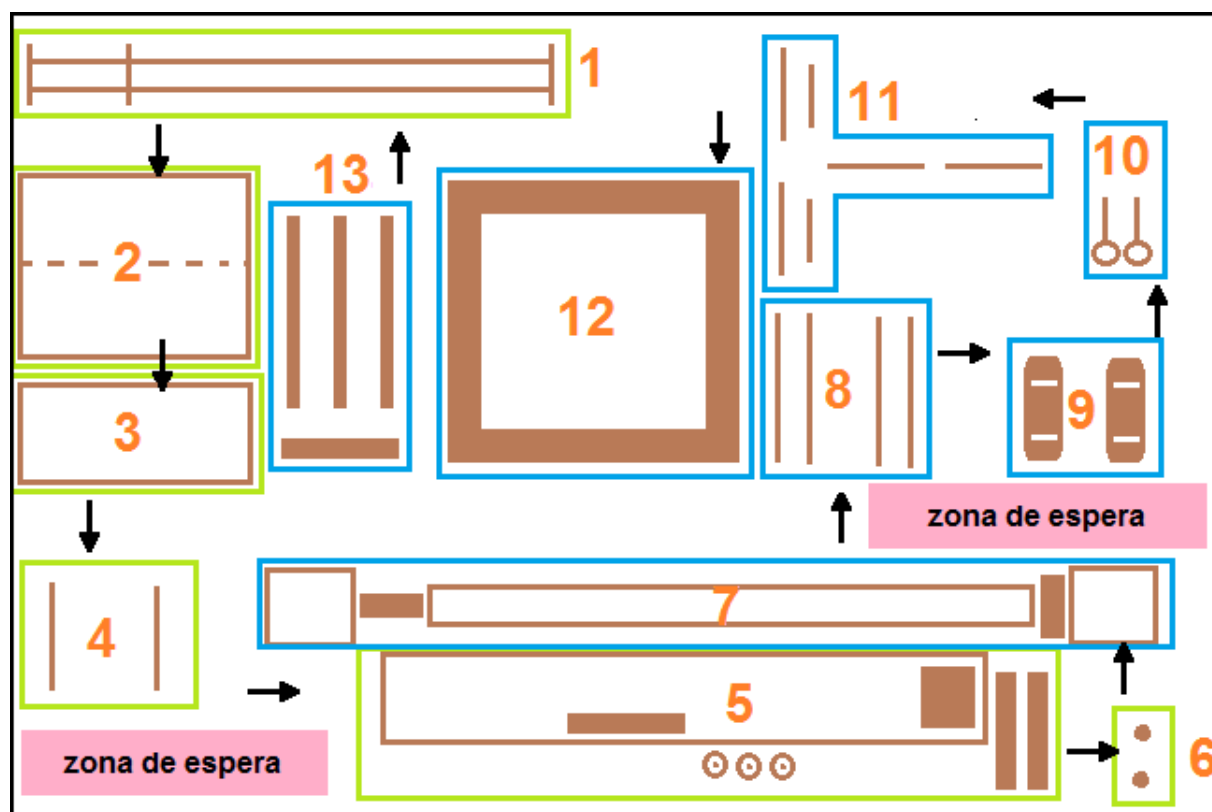
Agradecemos a colaboração de todos os intervenientes para o bom decorrer do exame.

Anexo 1 – Exame PlayGYM Zona Norte 2017

27 de maio de 2017

14:00 – 14:45 – 15:00 – 18:30

## 5. ILUSTRAÇÃO DO RECINTO DE COMPETIÇÃO



**1** Corrida velocidade

**2** Lançamento bola

**3** Salto comprimento

**4** Suspensão

**5** Corrida obstáculos

**6** Subida corda

**7** Salto cavalo

**8** Paralelas simétricas

**9** Cavalo com arções

**10** Argolas

**11** Paralelas assimétricas  
Barra fixa

**12** Solo

**13** Trave