

**ASSUNTO:** Exame PlayGym Zona Norte 2025 / Masculino e Feminino

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

Exmos. Senhores,

Pela presente enviamos a circular do Exame Playgym Zona Norte 2025

**Data:** 07 de Junho de 2025 (Sábado)

**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 e adaptações realizadas na época 2022\_2023 aos exercícios de cavalo com arções (Cogumelo) do 14º ao 11ª grau.

- Abertura do recinto: 13:00
- Início da Competição: 13:30
- Cerimónia protocolar prevista: 18:30

Os grupos poderão sofrer alterações, devido a possíveis desistências de ginastas. Em caso de alteração será entregue, no local de prova, uma circular actualizada para todos os clubes participantes.

**Cerimónias protocolares:**

Cada clube terá de ser portador do seu estandarte/bandeira.

**Captação de imagens:**

A captação de imagens dentro do recinto de competição deve obedecer ao estabelecido em

[http://www.agn.pt/images/AGN/REGULAMENTO\\_RECOLHA\\_IMAGENS\\_AGN.pdf](http://www.agn.pt/images/AGN/REGULAMENTO_RECOLHA_IMAGENS_AGN.pdf)

**Acreditação:**

A entrada dos ginastas, treinadores e Delegado do clube à competição faz-se pela porta principal do Complexo de Ginástica. Os elementos da organização e os juizes entram também pela porta referida.

A entrada do público faz-se por uma das portas a indicar, no local oposto à porta de entrada dos ginastas. Os Delegados dos clubes devem assistir à competição na bancada VIP e acedem ao espaço de competição no momento das cerimónias protocolares para participação nas mesmas.

Para o melhor decorrer da prova todos os intervenientes presentes no recinto de competição devem estar devidamente inscritos dentro dos prazos indicados pelos regulamentos da AGN.

**Clubes participantes:**

**BFC** – Boavista Futebol Clube

Porto, 26 de Maio de 2025  
O Departamento de GAF e GAM

**Manhã**

13:00 - 13:30 - 18:30

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Grau
A	BFC	1	Francisca Cunha	2017	15
	BFC	2	Luísa Pereira	2017	15
	BFC	3	Clara Barbosa	2018	15
	BFC	4	Mia Coelho	2016	15
	BFC	5	Maite Colussi	2015	15
	BFC	6	Rosário Videira	2019	16
	BFC	7	Gabriela Marques	2017	16
	BFC	8	Maria Tavares	2018	16
	BFC	9	Íris Ferreira	2018	16
	BFC	10	Martina Nascimento	2018	16
B	BFC	11	André Mesquita	2018	16
	BFC	12	José Pereira	2017	16
	BFC	13	Valentina Teixeira	2017	16
	BFC	14	Letícia Martins	2017	16
	BFC	15	Henrique Oliveira	2017	15
	BFC	16	Alice Gouveia	2019	16
	BFC	17	Maya Grinman	2018	16
	BFC	18	Chloe Norberg	2018	16
	BFC	19	Joana Ribeiro	2016	15
C	BFC	20	Eva Passos	2018	14
	BFC	21	Margarida Passos	2015	11
	BFC	22	Alice Melo	2015	13
	BFC	23	Anissa Abbasian	2013	15
	BFC	24	Helen Araújo	2013	12
	BFC	25	Maria Inês Mota	2016	14
	BFC	26	Mª Eduarda Amado	2015	13
	BFC	27	Carminho Pedroso	2014	11
D	BFC	28	Rita Silva	2017	12
	BFC	29	Laura Vieira	2017	13
	BFC	30	Sofia Ferreira	2018	12
	BFC	31	Rita Vieira	2017	12
	BFC	32	Leonor Andrade	2013	12
	BFC	33	Maria Flor Pereira	2017	12
	BFC	34	Matilde Santos	2013	12
	BFC	35	Alice Guimarães	2017	13
	BFC	36	Raquel Paiva	2016	12
E	BFC	37	Leonor Ruiz	2015	12
	BFC	38	Maria Clara Pereira	2015	12
	BFC	39	Beatriz Marinho	2018	13
	BFC	40	Inês Menezes	2015	13
	BFC	41	Carolina Pinto	2014	11
	BFC	42	Matilde Mateus	2014	11
	BFC	43	Francisca Bandeirinha	2015	12
	BFC	44	Rita Santos	2015	11
	BFC	45	Mª Francisca Miranda	2015	11
	BFC	46	Mª Matilde Miranda	2013	11

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Grau	
F	BFC	47	Leonor Alves	2012	11	
	BFC	48	Matilde Jesus	2013	14	
	BFC	49	Ana Beatriz Teixeira	2011	11	
	BFC	50	Vitória Caio		11	
	BFC	51	Inês Machado	2014	14	
	BFC	52	Inês Carneiro	2013	12	
	BFC	53	Sara Nina	2007	14	
	BFC	54	Inês Ribeiro	2014	13	
	BFC	55	Bárbara Oliveira	2013	11	
	BFC	56	Francisca Cotta	2013	11	
	BFC	57	Francisca Oliveira	2016	13	
	G	BFC	58	Matilde Pupo Cruz	2009	11
		BFC	59	Alice Almeida	2010	11
BFC		60	Constança Ramalho	2011	9	
BFC		61	Joana Reis	2005	6	
BFC		62	Maria Lopes	2010	13	
BFC		63	Rita Figueiredo	2014	13	
BFC		64	Matilde Veloso	2010	11	
BFC		65	Marta Ribeiro	2014	12	
H		BFC	66	Isabel Reis	2013	11
	BFC	67	Inês Leal	2014	13	
	BFC	68	Joana Gomes	2013	13	
	BFC	69	Julieta Sousa	2015	13	
	BFC	70	Matilde Amaral	2013	13	
	BFC	71	Mafalda Domingues	2016	13	
	BFC	72	Olívia Garrido	2017	13	
	BFC	73	Afonso Garrido	2018	14	
	BFC	74	Maria Rodrigues	2015	14	
	BFC	75	Maria T. Rodrigues	2017	14	
I	BFC	76	Lara Ribeiro	2018	14	
	BFC	77	Maria Rita Vaz	2020	15	
	BFC	78	Teresa Graça	2015	14	
	BFC	79	Clara Seufert	2019	14	
	BFC	80	Vasileva Maria	2018	14	
	BFC	81	Inês Costa	2015	14	
	BFC	82	Sofia Oliveira	2017	14	
	BFC	83	Maria Carmo Cruz	2017	14	
J	BFC	84	Mariana Fernandes	2015	13	
	BFC	85	Alice Figueiredo	2017	14	
	BFC	86	Alice Cortez	2018	14	
	BFC	87	Maria Luís Araújo	2015	14	
	BFC	88	Maria Madalena	2018	14	
	BFC	89	Carolina Correia	2018	14	
	BFC	90	Ana Beatriz Teixeira	2018	14	
	BFC	91	Leonor Nogueira	2015	14	

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Grau
K	BFC	92	Marta Alves	2016	13
	BFC	93	Sofia Lira	2013	13
	BFC	94	Olívia Rapine	2017	12
	BFC	95	Mª Carlota Saramago	2013	13
	BFC	96	Sofia Kesewetter	2015	13
	BFC	97	Caetana Jana	2014	11
	BFC	98	Maria Inês Leite	2017	14
	BFC	99	Isabel Costa	2015	12
L	BFC	100	Maria Luís Medina	2018	13
	BFC	101	Carolina Teixeira	2017	13
	BFC	102	Beatriz Guimarães	2017	15
	BFC	103	Laura Cunha	2017	15
	BFC	104	Frederica Resende	2017	13
	BFC	105	Alice Albuquerque	2019	14
	BFC	106	Naomi	2018	14
	BFC	107	Lara Ferreira	2018	13
	BFC	108	Leonor Serra	2016	14

## ROTAÇÃO dos GRUPOS de TRABALHO

	GRUPOS											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
Salto	1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Corrida velocidade	2	1										
Suspensão	3	2	1									
Paralelas Simétricas	4	3	2	1								
Subida à Corda	5	4	3	2	1							
Cavalo Arções/Cogumelo	6	5	4	3	2	1						
Argolas	7	6	5	4	3	2	1					
Paralelas As. + Barra F.	8	7	6	5	4	3	2	1				
Solo	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
Trave / Banco Sueco	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
Corrida obstáculos	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Lançamento da Bola	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Salto em comprimento	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

## **ASPECTOS GERAIS DE ORGANIZAÇÃO dos GRUPOS de TRABALHO**

*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. O Grupo D começa na suspensão.*

*A ordem começa no 1 (amarelo) e segue até ao 13.*

*Como existem mais grupos que aparelhos, há sempre dois grupos que estão em descanso.*

*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 (sentadas).***

*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.*

*A saída do recinto desportivo, após a prova, realizar-se-á pela ordem dos grupos de trabalho e por clube, evitando a grande acumulação de atletas, treinadores e familiares à saída.*