

## Circular Nº 31/2023

**Assunto:** Exame PlayGym Zona Norte 2023

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

Exmos. Senhores,

Pela presente enviamos a circular do Exame PlayGym Zona Norte 2023:

### Programa

**Data:** 03 de junho de 2023

**Local:** Complexo de Ginástica da Maia (Av. de Altino Coelho, 4470-334 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 11º grau.

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

Início da Competição: 14:45

Cerimónia protocolar prevista: 18:00

### Circular:

Os grupos poderão sofrer alterações, devido a possíveis desistências de ginastas. Será enviada e entregue no local de prova uma circular atualizada para todos os clubes participantes.

### Cerimónias protocolares:

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

### 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.

### Controlo de acesso ao recinto:

Só as pessoas devidamente acreditadas/inscritas têm acesso ao recinto de competição:

> A presença na competição só é autorizada se todas as questões relacionadas com pagamentos, filiação, seguro desportivo e título profissional de treinador de desporto, estiverem solucionadas até às 12 horas do dia 30 de Maio de 2023;

> Os/as ginastas e equipas técnicas em competição podem estar no recinto de competição. Todos os outros elementos têm de permanecer obrigatoriamente na bancada;

> Elementos do júri que estejam filiados;

> Delegados inscritos e devidamente filiados na FGP com credencial do clube que deve ser entregue à organização da competição;

Elementos do secretariado e organização;

### Clubes participantes:

BFC – Boavista Futebol Clube

Sem outro assunto de momento

Os melhores cumprimentos

Porto, 15 de maio de 2023  
O Departamento de GAF e GAM

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Grau	Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Grau	
A	BFC	1	Eva Passos	2018	16	F	BFC	48	Teresa Leite	2015	14	
	BFC	2	Mia Umpierrez	2017	16		BFC	49	Raquel Paiva	2016	14	
	BFC	3	Beatriz Sartori	2017	16		BFC	50	Mª Ferreira Gomes	2016	14	
	BFC	4	Mª Teresa Gencsi	2017	16		BFC	51	Marta Ribeiro	2012	14	
	BFC	5	Lia Buendia	2017	16		BFC	52	Leonor Ruiz	2015	14	
	BFC	6	Caetana Gomes	2016	16		BFC	53	Mª Leonor Carvalho	2014	14	
	BFC	7	Kateryna Lytvyn	2016	16		BFC	54	Joana Moreira	2014	13	
	BFC	8	Matilde Reis	2017	15		BFC	55	Mª Francisca Miranda	2015	13	
	BFC	9	Elena Rangel	2016	15		BFC	56	Mª Matilde Miranda	2015	13	
B	BFC	10	Maria Teixeira	2016	15	G	BFC	57	Carolina Pinto	2014	13	
	BFC	11	Sofia Gandarela	2017	15		BFC	58	Francisca Cotta	2013	13	
	BFC	12	Isabel Sousa	2016	15		BFC	59	Rita Santos	2015	13	
	BFC	13	Mª Benedita Serôdio	2015	15		BFC	60	Matilde Santos	2013	14	
	BFC	14	Mª Eduarda Amado	2015	15		BFC	61	Carolina Ramos	2011	14	
	BFC	15	Beatriz Sousa	2014	14		BFC	62	Carolina Leitão	2011	14	
	BFC	16	Benedita Veloso	2013	15		BFC	63	Mia Kuo	2015	14	
	BFC	17	Sofia Cunha	2010	15		BFC	64	Ana Teixeira	2011	14	
	BFC	18	Gabriela Freitas	2015	15		H	BFC	65	Leonor Alves	2012	14
BFC	19	Rita Cruz	2015	14	BFC	66		Alice Gomes	2012	14		
BFC	20	Mª Francisca Leal	2013	14	BFC	67		Bárbara Santos	2012	14		
BFC	21	Maria Perfeito	2016	14	BFC	68		Mariah Klein Adams	2013	14		
BFC	22	Inês Oliveira	2014	13	BFC	69		Mª Pupo Cruz	2009	13		
BFC	23	Amélia Pinto	2013	13	BFC	70		Ana Barros	2013	13		
BFC	24	Carlota Mortágua	2012	13	BFC	71		Alice Almeida	2010	13		
BFC	25	Maria Guimarães	2014	13	BFC	72		Inês Madureira	2015	13		
BFC	26	Carminho Pedroso	2014	13	I	BFC		73	Leonor Crespo	2010	13	
BFC	27	Fatou Faye	2015	13		BFC	74	Leonor Parente	2011	13		
BFC	28	Leonor Almeida	2012	13		BFC	75	Matilde Veloso	2010	13		
BFC	29	Rita Morais	2014	13		BFC	76	Matilde Mateus	2014	13		
BFC	30	Margarida Passos	2015	13		BFC	77	Isabel Reis	2013	13		
BFC	31	Clara Ferreira	2014	12		BFC	78	Isabel Geyer	2010	13		
BFC	32	Victória Moreno	2016	15		BFC	79	Elisa Pimenta	2015	12		
BFC	33	Mia Graedge	2014	14		BFC	80	Inês Martins	2009	11		
BFC	34	Mª Flor Pereira	2017	14		BFC	81	Luana Ferreira	2011	11		
D	BFC	35	Francisca Sousa	2012	14	J	BFC	82	Mª Sarmiento Gonçalves	2007	11	
	BFC	36	Rita Vieira	2016	14		BFC	83	Constança Ramalho	2011	11	
	BFC	37	Benedita Araújo	2016	14		BFC	84	Mª Inês Dias	2010	11	
	BFC	38	Teresa Baptista	2015	14		BFC	85	Mª Luisa Dias	2012	11	
	BFC	39	Mª Teresa Figueiredo	2015	14		BFC	86	Mª Teresa Santiago	2011	11	
	BFC	40	Mª Clara Figueiredo	2017	14		BFC	87	Matilde Barros	2011	10	
	BFC	41	Jacinta Moreira	2016	14		BFC	88	Joana Reis	2005	6	
	BFC	42	Madalena Morais	2016	14		K	BFC	89	Kaira Mohan	2017	15
	BFC	43	Rita Silva	2017	14			BFC	90	Miguel Tavares	2017	15
BFC	44	Luísa Cardoso	2014	14	BFC	91		João Oliveira	2015	15		
BFC	45	Mª Francisca Silva	2015	14	BFC	92		Benedita Mendes	2016	14		
BFC	46	Sofia Ferreira	2018	14	BFC	93		Carlota Parente	2017	14		
BFC	47	Mª Clara Pereira	2015	13	BFC	94		Sofia Saraiva	2016	14		
BFC					BFC	95		Mafalda Teixeira	2016	14		

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	Grau
L	BFC	96	Catarina Gouveia	2014	14
	BFC	97	Carlota Sequeira	2014	14
	BFC	98	Constança Sequeira	2017	14
	BFC	99	Matilde Nunes	2012	14
	BFC	100	Benedita Matos	2015	13
	BFC	101	Carolina Sampaio	2014	13
	BFC	102	Mª Carlota Franco	2015	13
M	BFC	103	Mª Francisca Fontes	2012	15
	BFC	104	Gabriela Cardia	2013	15
	BFC	105	Gal Goren	2011	15
	BFC	106	Elya Dror	2013	15
	BFC	107	Caetana Jana	2014	14
	BFC	108	Leonor Andrade	2013	14
	BFC	109	Mª Luiz Garcia	2011	13
	BFC	110	Margarida Paiva	2011	13
	BFC	111	Marta Almeida	2011	13
N	BFC	112	Clara Moura	2011	13
	BFC	113	Mª Luísa Pereira	2009	13
	BFC	114	Noa Ventura	2010	13
	BFC	115	Eva Magalhães	2011	12
	BFC	116	Mariana Sarmiento	2013	12
	BFC	117	Mariana Fernandes	2010	12
	BFC	118	Mª Teresa Sampaio	2013	12

		Grupos													
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Aparelho	Saltos	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
	Suspensão	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2
	Paralelas A. + Barra F.	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3
	Solo	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4
	Cavalo com Arçães	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5
	Subida à corda	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6
	Paralelas Simétricas	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7
	Argolas	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8
	Trave / Banco Sueco	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Corrida Velocidade	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Salto em Comprimento	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Lançamento Bola	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Corrida de obstáculos	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Descanso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

### 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 no descanso. O Grupo D começa no salto em comprimento .

A ordem começa no **1 (amarelo)** e segue até ao 14.

Como existe mais grupos que aparelhos, há sempre um grupo que está 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.