

**ASSUNTO:** Exame PlayGym Zona Norte 2024 / Masculino e Feminino

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

Exmos. Senhores,

Pela presente enviamos a circular do Exame Playgym Zona Norte 2024

**Data:** 30 de Maio de 2024 (Quinta-feira)

**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: 17:30

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:**

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 juízes 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, 20 de Maio de 2024  
O Departamento de GAF e GAM

**Manhã**

13:00 - 13:30 - 16:00

| Grupo | Clube | Nº                 | Nome                              | Ano | Grau      |
|-------|-------|--------------------|-----------------------------------|-----|-----------|
| A     | BFC   | 1                  | Beatriz S. Dias                   | 7   | 16        |
|       | BFC   | 2                  | Beatriz S. Sousa                  | 8   | 16        |
|       | BFC   | 3                  | Beatriz Sartori                   | 8   | 16        |
|       | BFC   | 4                  | Benedita Campos                   | 10  | 16        |
|       | BFC   | 5                  | Clara M. Barbosa                  | 7   | 16        |
|       | BFC   | 6                  | Francisca T. Cunha                | 8   | 16        |
|       | BFC   | 7                  | Henrique D. Oliveira              | 8   | 16        |
| B     | BFC   | 8                  | Isabel Sampaio Sousa              | 8   | 16        |
|       | BFC   | 9                  | Isadora Rossi                     | 8   | 16        |
|       | BFC   | 10                 | Luisa Maria Pereira               | 10  | 16        |
|       | BFC   | 11                 | M <sup>a</sup> Inês Silva Coelho  | 8   | 16        |
|       | BFC   | 12                 | M <sup>a</sup> Moura Barbedo      | 8   | 16        |
|       | BFC   | 13                 | Maitê Rachid Colussi              | 8   | 16        |
|       | BFC   | 14                 | Mia Ester Coelho                  | 8   | 16        |
| C     | BFC   | 15                 | Eva O. Passos                     | 7   | 15        |
|       | BFC   | 16                 | Kateryna Lytvyn                   | 8   | 15        |
|       | BFC   | 17                 | Lia V. Buendia                    | 10  | 15        |
|       | BFC   | 18                 | M <sup>a</sup> Teresa Gencsi      | 8   | 15        |
|       | BFC   | 19                 | Mia A. Umpierrez                  | 8   | 15        |
|       | BFC   | 20                 | M <sup>a</sup> Pinto Teixeira     | 8   | 14        |
|       | BFC   | 21                 | Raíza C. Silva                    | 8   | 14        |
| BFC   | 22    | Sofia N. Gandarela | 8                                 | 14  |           |
| D     | BFC   | 23                 | Ana B. Ferreira                   | 6   | 15        |
|       | BFC   | 24                 | Clara A. Martins                  | 5   | 15        |
|       | BFC   | 25                 | Lara I. Ribeiro                   | 6   | 15        |
|       | BFC   | 26                 | M <sup>a</sup> Constança Mendes   | 9   | 15        |
|       | BFC   | 27                 | M <sup>a</sup> Francisca Mendes   | 6   | 15        |
|       | BFC   | 28                 | Carlota . Parente                 | 8   | 14        |
| E     | BFC   | 29                 | Elias A. Ferreira                 | 11  | 14        |
|       | BFC   | 30                 | Filipe F. Ferreira                | 10  | 14        |
|       | BFC   | 31                 | Mariana P. Fernandes              | 10  | 14        |
|       | BFC   | 32                 | Matilde B. Seufert                | 9   | 14        |
|       | BFC   | 33                 | Carolina F. Sampaio               | 11  | 14        |
|       | BFC   | 34                 | M <sup>a</sup> Isabel S. Lei      | 11  | 14        |
|       | BFC   | 35                 | Sara C. Barbedo                   | 8   | 14        |
| F     | BFC   | 36                 | Alice F. Coutinho                 | 8   | 14        |
|       | BFC   | 37                 | Isabel M. Fernandes               | 8   | 14        |
|       | BFC   | 38                 | Laura G. Vieira                   | 6   | 14        |
|       | BFC   | 39                 | M <sup>a</sup> Beatriz Marinho    | 6   | 14        |
|       | BFC   | 40                 | M <sup>a</sup> Leonor Vasconcelos | 8   | 14        |
|       | BFC   | 41                 | M <sup>a</sup> Luisa dos Santos   | 8   | 14        |
| G     | BFC   | 42                 | Madalena Nascimento               | 6   | 14        |
|       | BFC   | 43                 | Teresa J. Solal                   | 6   | 14        |
|       | BFC   | 44                 | Inês F. Leal                      | 10  | 14        |
|       | BFC   | 45                 | Alice N. Melo                     | 10  | 14        |
|       | BFC   | 46                 | Kelly M. Lopes                    | 9   | 14        |
|       | BFC   | 47                 | Kyara Francisca Silva             | 9   | 14        |
|       | BFC   | 48                 | Leonor A. Parente                 | 11  | <b>12</b> |

| Grupo | Clube | Nº  | Nome                           | Ano                | Grau      |
|-------|-------|-----|--------------------------------|--------------------|-----------|
| F     | BFC   | 49  | M <sup>a</sup> Eduarda Amado   | 8                  | 14        |
|       | BFC   | 50  | Mafalda S. Sousa               | 12                 | 14        |
|       | BFC   | 51  | M <sup>a</sup> Carmo Pinho     | 13                 | 14        |
|       | BFC   | 52  | Alma P. Saraiva                | 8                  | 14        |
|       | BFC   | 53  | Beatriz R. Gonçalves           | 10                 | 14        |
|       | BFC   | 54  | Margarida O. Passos            | 9                  | <b>12</b> |
|       | G     | BFC | 55                             | Beatriz S. Almeida | 8         |
| BFC   |       | 56  | Camila I. Bravo                | 6                  | 14        |
| BFC   |       | 57  | Francisca F. Oliveira          | 8                  | 14        |
| BFC   |       | 58  | M <sup>a</sup> Inês Loureiro   | 8                  | 14        |
| BFC   |       | 59  | M <sup>a</sup> Ramiro Bernardo | 10                 | 14        |
| BFC   |       | 60  | Mariana A. Costa               | 12                 | 14        |
| H     | BFC   | 61  | Mariana M. Machado             | 14                 | 14        |
|       | BFC   | 62  | Sophia M <sup>a</sup> Bohun    | 12                 | 14        |
|       | BFC   | 63  | Carminho D. Pires              | 12                 | 14        |
|       | BFC   | 64  | Francisca C. Placido           | 16                 | 14        |
|       | BFC   | 65  | Gabriela S. Cardia             | 16                 | 14        |
| I     | BFC   | 66  | Leonor A. Crespo               | 13                 | <b>11</b> |
|       | BFC   | 67  | M <sup>a</sup> Teresa Sampaio  | 14                 | <b>11</b> |
|       | BFC   | 68  | Constança G. Ramalho           | 12                 | <b>10</b> |
|       | BFC   | 69  | Érica M. Paiva                 | 13                 | <b>10</b> |
|       | BFC   | 70  | Inês M. Martins                | 14                 | <b>10</b> |
|       | BFC   | 71  | Luana I. Ferreira              | 12                 | <b>10</b> |
|       | BFC   | 72  | Matilde A. Barros              | 12                 | <b>9</b>  |

## ROTAÇÃO DOS GRUPOS DE TRABALHO

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

### **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 Velocidade. O Grupo D começa nas paralelas simétricas.

A ordem começa no **1 (amarelo)** 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 (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, evitando a grande acumulação de atletas, treinadores e familiares à saída.

**Tarde**

16:00 - 16:30 - 17:45

| Grupo | Clube | Nº  | Nome                 | Ano | Grau | Grupo | Clube | Nº                | Nome                  | Ano                | Grau |
|-------|-------|-----|----------------------|-----|------|-------|-------|-------------------|-----------------------|--------------------|------|
| J     | BFC   | 73  | Leonor M. Ruiz       | 8   | 13   | Q     | BFC   | 123               | Carlota V. Mortágua   | 14                 | 12   |
|       | BFC   | 74  | Rita L. Vieira       | 6   | 13   |       | BFC   | 124               | Carminho A. Pedroso   | 10                 | 12   |
|       | BFC   | 75  | Rita S. Silva        | 8   | 13   |       | BFC   | 125               | Leonor A. Almeida     | 12                 | 12   |
|       | BFC   | 76  | Sofia S. Ferreira    | 6   | 13   |       | BFC   | 126               | Mª Francisca Paupério | 8                  | 12   |
|       | BFC   | 77  | Ana B. Silva         | 10  | 13   |       | R     | BFC               | 127                   | Benedita O. Mendes | 9    |
|       | BFC   | 78  | Mª Ferreira Gomes    | 8   | 13   | BFC   |       | 128               | Carlota S. Sequeira   | 11                 | 13   |
| K     | BFC   | 79  | Raquel P. Paiva      | 8   | 13   | BFC   |       | 129               | Constança S. Sequeira | 8                  | 13   |
|       | BFC   | 80  | Zita J. Naidoo       | 14  | 13   | BFC   | 130   | Benedita P. Matos | 10                    | 12                 |      |
|       | BFC   | 81  | Alice L. Gomes       | 16  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 82  | Ana B. Teixeira      | 16  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 83  | Barbara C. Oliveira  | 12  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
| L     | BFC   | 84  | Inés C. Carneiro     | 14  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 85  | Leonor P. Alves      | 16  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 86  | Marta M. Cardoso     | 14  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 87  | Rinah S. Silva       | 16  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 88  | Caetana S. Jana      | 14  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
| M     | BFC   | 89  | Leonor G. Andrade    | 16  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 90  | Luísa R. Cardoso     | 12  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 91  | Mª Clara Pereira     | 8   | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 92  | Mª Flor Pereira      | 8   | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 93  | Mª Francisca Silva   | 8   | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
| N     | BFC   | 94  | Mª Leonor Carvalho   | 10  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 95  | Matilde M. Santos    | 10  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 96  | Mia Graedge          | 16  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 97  | Mia T. Kuo           | 8   | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 98  | Teresa M. Baptista   | 12  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 99  | Carolina V. Pinto    | 12  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 100 | Isabel Geyer         | 14  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
| O     | BFC   | 101 | Matilde B. Mateus    | 16  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 102 | Francisca M. Cotta   | 14  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 103 | Inês F. Madureira    | 12  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 104 | Mª Francisca Miranda | 12  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 105 | Mª Matilde Miranda   | 14  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 106 | Ana R. Barros        | 10  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 107 | Rita B. Santos       | 10  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
| P     | BFC   | 108 | Teresa C. Barbosa    | 8   | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 109 | Anna T. Schmidt      | 12  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 110 | Bárbara B. Santos    | 11  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 111 | Carolina M. Machado  | 8   | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 112 | Clara C. Lima        | 13  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 113 | Inês F. Neves        | 13  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
| Q     | BFC   | 114 | Marta A. Ribeiro     | 11  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 115 | Francisca Bandeira   | 10  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 116 | Helen V. Araújo      | 11  | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 117 | Petra G. Gomes       | 9   | 13   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 118 | Alice P. Almeida     | 13  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 119 | Mª Leonor Mateus     | 13  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 120 | Mª Pupo Cruz         | 14  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 121 | Matilde L. Veloso    | 13  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |
|       | BFC   | 122 | Isabel D. Reis       | 11  | 12   |       |       |                   |                       |                    |      |

## ROTAÇÃO DOS GRUPOS DE TRABALHO

|                             | Grupos |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                             | J      | K  | L  | M  | N  | O  | P  | Q  | R  |
| Corrida Velocidade          | 1      | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |
| Saltos                      | 2      | 1  | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  |
| Suspensão                   | 3      | 2  | 1  | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  |
| Paralelas Simétricas        | 4      | 3  | 2  | 1  | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  |
| Subida à corda              | 5      | 4  | 3  | 2  | 1  | 13 | 12 | 11 | 10 |
| Cavalo Arçães /<br>Cogumelo | 6      | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 13 | 12 | 11 |
| Argolas                     | 7      | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 13 | 12 |
| Paralelas A. + Barra F.     | 8      | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 13 |
| Solo                        | 9      | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Corrida de obstáculos       | 10     | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  |
| Trave / Banco Sueco         | 11     | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  |
| Salto em Comprimento        | 12     | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| Lançamento Bola             | 13     | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  |

### 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 J começa na Corrida Velocidade. O Grupo M começa nas paralelas simétricas.

A ordem começa no **1 (amarelo)** 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 (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, evitando a grande acumulação de atletas, treinadores e familiares à saída.