

Versão 00

ASSUNTO: Exame PlayGym Zona Norte 2026

DISTRIBUIÇÃO: Clubes participantes, Complexo Municipal de Ginástica da Maia e Federação de Ginástica de Portugal.

Exmos. Senhores,

Pela presente enviamos a circular do Exame PlayGym - Zona Norte 2026

Ginástica Artística Feminina

Data: 10 de Junho 2026 (Quarta-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.

Horário:

Abertura do recinto: 09:30

Início da Competição: 10:30

Cerimónia Protocolar: 13:00 (previsão)

Circular:

Os grupos poderão sofrer alterações, devido a possíveis desistências de ginastas. A haver alteração, enviada aos clubes e entregue no local de prova uma circular actualizada para todos os clubes participantes.

Cerimónias protocolare:

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 <https://www.agn.pt/index.php/os-regulamentos>

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.

A presença no recinto de competição só é autorizada a ginastas inscritos na competição, aos elementos da organização, aos treinadores e juízes filiados na Federação de Ginástica de Portugal na presente época desportiva. A juntar a isto, os treinadores devem ter o Título Profissional de Treinador de Desporto activo.

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, 29 de Maio de 2026

O Departamento de GAF e GAM

Anexo 1 – PlayGym	
10 Junho 2026	1º Turno
10:30 – 13:00	Grupos

Lista de Ginastas

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
A	BFC	1	Carolina Guerra Quintas	22/03/19	14
	BFC	2	Danisha Sofia Cunha	11/09/21	15
	BFC	3	Helena de Amaral Souza	26/11/19	14
	BFC	4	Camila Peixoto de M. Quintela Perfeito	12/12/18	14
	BFC	5	Maria Beatriz Fonseca Firmino	22/09/18	14
	BFC	6	Pilar Miller Fleming Fernandes Fugas	22/10/18	14
	BFC	7	Maria do Rosário Carneiro Barbosa	27/07/19	14
	BFC	8	Francisca Maria Cardozo Hora Lorenzo Mota	19/08/20	15
	BFC	9	Catharina de Oliveira Ribeiro Amaro	03/10/21	15
	BFC	10	Rosário Fonseca Pinto de Guimarães Videira	27/05/19	14

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
B	BFC	11	Júlia Matias Larguesa	04/03/19	15
	BFC	12	Sara Morgado Sebastião	12/03/18	14
	BFC	13	Maria Leonor Pedra Ferreira Gomes	28/12/18	14
	BFC	14	Matilde Lages dos Santos Ferreira	08/08/19	15
	BFC	15	Letícia Saraiva Ferreira	03/03/19	15
	BFC	16	Alice Sofia Rodrigues Xavier	23/10/18	14
	BFC	17	Maria Isabel de Magalhães Carvalho	19/04/18	14
	BFC	18	Lis Paiva Fonseca	29/09/15	14
	BFC	19	Joana Lobo Louçano Gomes Ribeiro	17/05/16	14
	BFC	20	Maria Rita Barbosa Vaz	26/10/20	14

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
C	BFC	21	Sara Mendes Silva Simões Nina	15/08/17	13
	BFC	22	Madalena de Mora M. Burnay Nascimento	17/10/17	12
	BFC	23	Maria Beatriz Marinho	13/08/18	12
	BFC	24	Matilde Filipa Vieira Jesus	12/07/13	13
	BFC	25	Matilde Alexandra Correia Jesus	22/03/17	13
	BFC	26	Iara Filipa Pereira Marques	12/07/17	13
	BFC	27	Maria Eduarda C. Paula Santos	06/03/19	13
	BFC	28	Maria Frederica de Almeida Pereira	30/08/16	13
	BFC	29	Carolina Pereira Correia	07/11/18	13
	BFC	30	Maria Madalena Figueiroa Dias da Fonseca	03/05/18	13

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
D	BFC	31	Julia Cunha Laranjo da Costa	23/05/20	16
	BFC	32	Eduarda Gonçalves Matos	30/09/21	16
	BFC	33	Carmo Moreira Carvalho de Sousa	04/11/20	16
	BFC	34	Alice Basto da Costa Dias Brandão	22/03/20	15
	BFC	35	Teresa Meneses Carrilho Leite Segadães	13/10/17	15
	BFC	36	Sofia Mesquita Ramos Cabral de Menezes	22/07/15	15
	BFC	37	Leonor Saiote Capa Pereira	09/11/19	15
	BFC	38	Iris Benedita Ferreira Guedes	03/01/18	15
	BFC	39	Maria Carolina Ferreira Guedes	30/12/15	15

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
E	BFC	40	Margarida Oliveira Vidal Passos	23/09/15	10
	BFC	41	Sofia Soares Ferreira	27/02/18	11
	BFC	42	Rita Barbosa Santos	25/06/15	10
	BFC	43	Maria Clara Mateus Pereira	25/04/15	11
	BFC	44	Maria Fernanda Fernandes de Oliveira	11/09/17	14
	BFC	45	Isabel Maria de Sousa P. Veiga de Macedo	17/01/17	11
	BFC	46	Mafalda de Lamas Tuna	24/10/14	11
	BFC	47	Manuela Francischetti Cambraia	21/01/14	11
	BFC	48	Inês Teixeira Pinto Machado	10/03/14	11
	BFC	49	Francisca Ferreira da Costa Oliveira	05/05/16	11

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
F	BFC	50	Olivia Rapiné	18/05/17	11
	BFC	51	Sofia Fernandes Lira	20/10/13	12
	BFC	52	Maria Beatriz Neto Torres Bastos Teixeira	08/12/15	13
	BFC	53	Maria Leonor Andrade Campos Baptista	31/10/14	13
	BFC	54	Maitê Rachid Colussi	18/05/17	12
	BFC	55	Marília Angel Oliveira Silva	19/01/16	13
	BFC	56	Inês Carvalho Gonçalves Pereira	22/05/15	13
	BFC	57	Naomi Uehara	16/09/15	13
	BFC	58	Maria Benedita de A. Lima Gonçalves Seródio	06/07/15	13
	BFC	59	Maria Isabel Rodrigues	13/04/15	13

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
G	BFC	60	Luisa Maria Adler Dias Pereira	11/03/17	14
	BFC	61	José Maria Adler Dias Pereira	31/08/20	15
	BFC	62	Maria Benedita Monteiro R. Gomes Rocha	30/10/19	15
	BFC	63	Letícia Maria Carvalho Martins	25/10/17	14
	BFC	64	Mariana Norinho de Oliveira Jardim Santos	06/10/19	15
	BFC	65	Luísa Valente Pais	01/05/18	14
	BFC	66	Leonor Fonseca da Silva	24/05/17	14
	BFC	67	Beatriz Silva Carvalho	21/06/16	14
	BFC	68	Isabella Ferreira Collazo	20/12/16	14
	BFC	69	Teresa Granjeia Bahamonte de Diego	21/12/17	14

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
H	BFC	70	Maria do Rosário dos Santos Domingues	10/03/15	13
	BFC	71	Ana do Carmo Pizarro R. de Gouveia Durão	01/09/14	13
	BFC	72	Nicole Maria Leite Magalhães	05/10/15	13
	BFC	73	Joana Veiga Ribeiro Gomes	13/03/13	11
	BFC	74	Mariana Sucena Santos Falcão Carneiro	08/12/10	11
	BFC	75	Constança Gamas Ramalho	01/06/11	8
	BFC	76	Joana Domingues dos Reis	08/02/05	5
	BFC	77	Marta dos Anjos Santos Silva Strecht Ribeiro	01/09/12	11
	BFC	78	Maria Sofia Amorim Monteiro Machado Lopes	15/12/10	11
	BFC	79	Sofia Baldaque Silva Cardoso Oliveira	02/06/17	13

CIRCULAR Nº 29 / 2026

Grupo	Clube	Nº	Nome	Ano	GRAU
I	BFC	80	Sofia Pinto de Sá Kieseletter	28/01/15	11
	BFC	81	Leonor Gracinda Matos de Andrade	13/05/13	11
	BFC	82	Eva Oliveira Teixeira Vidal Passos	30/10/18	13
	BFC	83	Alice Vieira Cortez	06/09/18	13
	BFC	84	Ana Miguel Freitas Monteiro	21/10/16	11
	BFC	85	Lara Valadares Teixeira Louro Raposo	20/11/14	11
	BFC	86	Olivia Freitas Garrido	12/04/17	12
	BFC	87	Maria Luís Barros Brazão Coelho Medina	04/02/17	12
	BFC	88	Alice do Nascimento Melo	21/04/15	12
	BFC	89	Mafalda Maria Villas-Boas Monteiro Sarmento	17/06/16	14

ROTAÇÃO DOS GRUPOS DE TRABALHO

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

ASPECTOS GERAIS DE ORGANIZAÇÃO

Haverá um período de aquecimento geral no início, após o qual terá lugar o exame, sendo que os ginastas seguem directamente 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 (sentados).**

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

Nota: Este método é semelhante ao adoptado 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 activos. 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.