



# Clube Nacional de Ginástica

## BOLETIM INFORMATIVO

DIRECTOR  
Manuel Madeira

PROPRIEDADE DO C.N.G.  
Av. da República, 61-r/c 2775 PAREDE Tel. 247 10 10

ANO II Nº 13  
Agosto/Setembro 1982



### MODALIDADES

De ano para ano o CNG procura incrementar e melhorar as condições de praticabilidade das modalidades.

Esta época que se inicia em Outubro, apresenta algumas inovações, com a ampliação dos horários, pois vamos oferecer a possibilidade de praticar as modalidades da parte da manhã.

Também relativamente a professores houve a preocupação de aliar a competência à dedicação e aqueles que vão trabalhar deram já insofismáveis provas.

No aspecto de instalações procedemos já a alguns melhoramentos, e eles irão continuar, tentando quanto possível proporcionar o mínimo de transtorno ao funcionamento das diversas aulas, mas não nos foi possível num mês de férias efectuar todos aqueles que estavam previstos.

No aspecto de assistência médica e dado que contamos vir a receber alguns subsídios, iremos pôr em actividade o Posto Médico.

Desde já e para conhecimento antecipado dos praticantes, esclarecemos que as classes funcionarão de Outubro a Setembro, com as seguintes excepções:

#### GINÁSTICA, JUDO, KARATE

Natal - Dia, véspera e ante-véspera  
Carnaval - Segunda e Terça-Feira  
Páscoa - Quinta, Sexta e Sábado  
Férias - 15 de Julho a 15 de Setembro

#### TÊNIS - CULTURISMO

Natal - Dia e véspera  
Férias - Sem férias

#### Mensalidades

Exceptuando o ténis que é mensal todas as restantes modalidades o respectivo pagamento será trimestral

1º Trimestre - Outubro a Dezembro  
2º Trimestre - Janeiro a Março  
3º Trimestre - Abril a Junho

todos os alunos que frequentarem o 3º trimestre terão direito à frequência graciosa nos períodos de 1 a 15 de Julho e 15 a 30 de Setembro, servirá como compensação de eventuais faltas de professores nos períodos normais de funcionamento.

Para garantir a reserva do lugar dum trimestre para o seguinte o pagamento deve efectuar-se:

1 a 20 Setembro - 1º Trim. (Outubro a Dezembro)  
20 a 31 Dezembro - 2º " (Janeiro a Março)  
20 a 31 Março - 3º " (Abril a Junho)

No Ténis as reservas serão efectuadas de 20 a 25 do mês anterior.

#### CULTURISMO

2ª a 6ª	Sabado
16:00 às 21:00	16:30 às 19:00

#### JUDO

Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab
A1 6 aos 8 anos *		9:00 10:00		9:00 10:00		
A2 9 aos 12 anos *		9:00 10:00		9:00 10:00	9:00 10:00	
A3 + 13 anos		10:00 11:00		10:00 11:00	10:00 11:00	
A 6 aos 8 anos		17:30 18:30				17:30 18:30
B 9 aos 12 anos		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30
C + 13 anos		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30

\* Aulas condicionadas ao numero de alunos

#### GINÁSTICA

Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab
A1 3 aos 5 anos *	9:00 10:00		9:00 10:00			
B1 6 aos 10 anos *	10:00 11:00		10:00 11:00			
B2 + 10 anos *		10:00 11:00		10:00 11:00		
A 3 aos 4 anos-Mista		16:45 17:30		16:45 17:30		
B 5 aos 6 anos-Mista		17:30 18:15		17:30 18:15		
C 7 aos 10 anos-Mista	17:30 18:15		17:30 18:15		17:30 18:15	
D Pré-Desp.Feminina (10 aos 13 anos)	18:15 19:00		18:15 19:00		18:15 19:00	
E Desportiva (+10 anos-Fem)	19:00 19:45		19:00 19:45		19:00 19:45	
F Desportiva (10 anos-Masc.)	19:45 20:30		19:45 20:30		19:45 20:30	
G Ritmica I (6 aos 10 anos)				16:45 17:30		16:45 17:30
H Ritmica II (11 aos 16 anos)		17:30 18:15		17:30 18:15		17:30 18:15
I Ritmica III (competição)		18:15 19:00		18:15 19:00		18:15 19:00
J Dança - Jazz		20:30 22:00		20:30 22:00		
K1 Manutenção Sras.*		9:00 10:00		9:00 10:00		
K2 Manutenção Sras.*		16:00 16:45		16:00 16:45		
K Manutenção Sras.		19:00 19:45		19:00 19:45		
L Manutenção Sras.		19:45 20:30		19:45 20:30		
M Manutenção Homens*	20:30 21:15				20:30 21:15	

\* Aulas condicionadas ao número de alunos.

#### KARATE

Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab
A Karate I - +10 anos (Iniciação)		19:15 20:15		19:15 20:15		19:15 20:15
B Karate II		20:15 21:15		20:15 21:15		20:15 21:15
A1 *		10:00 11:00		10:00 11:00		10:00 11:00

\* Aulas condicionadas ao número de alunos



# MESÓN ANDALUZ

## BARRA ESPAÑOLA

ESPECIALIDADES DIÁRIAS.

PAELLA • CALLOS A LA MADRILEÑA

GAMBAS AL AJILLO • CALAMARES

ALMEJAS A LA MARINERA

GASPACHO • PINCHITOS, ETC

RUA 31 DE JANEIRO N.º 5 PAREDE - (COSTA DO ESTORIL)

### MOVIMENTO ASSOCIATIVO

Sócios admitidos desde Dezembro de 1981 a  
Março de 1982

Ingrid Ortelbach  
 Alberto Manuel da Costa Moreira Leitão  
 Armando do Carmo Pereira Esteves  
 Gabriel Corbet  
 Maria Teresa de Sousa Moreira  
 Hermínio Rodrigues da Costa  
 Joaquim Amaro Vieira  
 Antonio Paulo da Silva Coito  
 António Augusto Gonçalves Vieira Leal  
 Carlos Miguel Gonzales Irra  
 Filipe George Johnson Conceição Silva  
 Martinho Sousa da Rocha  
 Augusto Pedro de Oliveira Alves da Silva  
 Eduardo Manuel de Oliveira Alves da Silva  
 Paula Manuela Serrano Martins de Lemos  
 Werner Binder  
 Fernando Manuel de Oliveira Soares da Silva  
 Carlos Teixeira Nunes Sérgio  
 Lígia Maria da Cruz Marques Linhares de Lima  
 Luis Aguiar Costa  
 Werner Mende  
 Pedro José Hipólito D'Oliveira Lima  
 Michael Jorg Thomas Oechlmann  
 Fernando Vasconcelos Ramos  
 Maria Fernanda Teixeira de Alpoim  
 Mário Pedro Santos  
 Jorge Alberto Rola Pereira Bastos  
 José Manuel da Costa Roldão  
 Ricardo Manuel Campos Pereira de Sousa Freire  
 Paulo Fernando de Barros Costa  
 Henrique Manuel Fernandes Pinto  
 Emílio Monteiro Alvarenga  
 Domingos Tavares  
 Carlos Alberto Dias Nogueira  
 Teddy Jorge Vargas Guevara  
 Bernardo Borges dos Santos  
 Constantino de Jesus Machado  
 Pedro Manuel Vieira Rodrigues  
 António Higinio Duarte Rodrigues Marques  
 Maria da Conceição Félix da Costa  
 Eduardo Andrade  
 Maria Filomena Coelho Antunes  
 Honório Pereira Leal  
 Fernando da Silva Lopes  
 Silvia Maria Flor Pereira Gomes  
 Fernando Lourenço Feio  
 Elias Ribeiro Branco  
 António Fernandes Martins Correia  
 Eduardo Fernando Tavares Pereira  
 António José dos Santos Bacalhau  
 Irmgard Johanna Domin Gaspar  
 Celeste Santos Ferreira Pintassilgo  
 José Augusto da Conceição Ferreira  
 Carlos Virgílio Rebocho Monteiro  
 Crisântema Ferreira de Jesus dos Reis  
 Paulo Jorge Moura de Abreu Pereira  
 Luisa Cristina Salgado e Cunha  
 Maria Luisa de Almeida Cartaxo  
 António José Pureza Jorge  
 Luisa Gomes Fernandes Figueiredo  
 José Manuel Teixeira Teles  
 Joana da Costa Grama  
 Ivone Ruth dos Santos Ribeiro de Carvalho  
 António Manuel Plácido de Medeiros  
 Maria de Lourdes Félix Morgado  
 John Charles Henry Stocker  
 Henrique Manuel de Seabra Real  
 Maria Isabel Barbosa de Freitas Martinho  
 Jorge Manuel de Freitas Matos  
 José Manuel Félix Morgado  
 José Borges Garcia  
 Fernando Manuel Rodrigues Martins  
 José Augusto dos Santos  
 Pedro Alexandre Fernandes Rodrigues

Margarida Maria Seita da Silva Teixeira  
 Manuel António Rosário de Figueiredo  
 Amílcar Manuel Pereira Lopes  
 Daniel Guerreiro Serafim Bento  
 Candida Wellenkamp Natividade Belém de Gouveia  
 Cristina Cortez de Lobão  
 Luis Miguel Ribeiro Branco  
 Maria Cristina Pinto de Almeida Lino Alçada  
 Jorge Manuel Ramos Monteiro  
 Luis António Paulino de Mora Matos  
 Nuno Filipe Quaresma Oliveira Lopes  
 Açucena Silva Nicolau Pereira de Sousa  
 Maria Luisa de Magalhães Ramalho  
 Maria Emília Martins Libânio  
 Maria Emília Teixeira de Castro  
 Francisco António Moreira Paulos  
 António Fernando Gomes de Almeida  
 Ana Maria Teixeira Barroso de Moura  
 Maria Teresa Craveiro Lopes dos Reis e Brito  
 Luís Alberto Santos Pereira  
 René Zago  
 Paulo Jorge Martins da Silva Ferraz de Melo  
 José Eduardo Gonçalves dos Reis  
 Fernando Iglésias Percheiro  
 Claudia Cristina Ferreira Sequeira de Matos  
 Fernando Jorge Faria  
 Eurico Cesar Gomes da Silva  
 Ana Maria Matos de Figueiredo Leal  
 Carlos António Almas Henriques  
 Eduardo Jaime Silveira  
 Antonio Manuel da Silva Fonseca  
 Ana Maria da Conceição Antunes  
 Maria Manuela Catarino Santos Escada  
 António Manuel Quitério Paulo  
 Marcelino Pereira do Nascimento  
 Maria Fernanda Marques Gomes Marinheiro  
 Maria Teresa Leitão  
 Carlos José de Oliveira Brito de Sá  
 Ana Rita Martins Serra Coelho  
 Carlos Eduardo Magalhães  
 Maria Leopoldina de Brito Caldeira Metelo de Nápoles  
 Maria Graciete Jesus Simões de Sousa  
 Maria de Lurdes Mendes Lawden Macedo  
 Maria Alexandra de Moraes Vital Serrão  
 José Manuel Lopes Correia  
 Victor Manuel Matos Moreira  
 Tomás André Lear Teixeira  
 Maria Fernanda dos Reis Mariz

## TALHO N.º 19 SALSICHARIA

de

AMADEU SILVA

- MERCADO DA PAREDE - Tel. 2471604
- E agora também num dos melhores SUPERMERCADOS - FAMIL  
Tel.: 2478869

## FUTEBOL SALÃO

Com a presença de 32 equipas está a decorrer o "TORNEIO DE VERÃO" do CNG.

Os jogos que se têm realizado nas nossas instalações têm despertado o maior interesse. Tendo a nosso favor as boas condições climatéricas, a assistência tem vindo a aumentar noite após noite.

Como têm constatado os sócios e adeptos desta modalidade as obras de beneficiação, nas quais se empenharam os elementos da equipa organizadora, em muito têm contribuído, para o êxito desta iniciativa, dadas as actuais condições do campo e balneários.

Os jogos efectuar-se-ão até meados de Outubro, conforme se encontra programado e afixado.



## TABACARIA TALUDA

LOTARIA, REVISTAS, JORNAIS, BRINDES

Largo, José Régio 4 F - PAREDE

## VOLEIBOL

O Professor Luis Leite será na próxima época o treinador responsável e coordenador de todas as categorias de voleibol do C.N.G.. Este técnico está a elaborar um programa de acção, pelo que se deve reger esta modalidade.

# SÉCULO 20

SOCIEDADE DE MÓVEIS E DECORAÇÕES, LDA.

MÓVEIS \* ESTOFOS \* ILUMINAÇÃO

- Abriu a sua nova loja de LINHA MODERNA no nº 10B

Rua Latino Coelho 5, 8A, 10B  
PAREDE

Tel.: 2474566

## VOLEIBOL

Resumo da nossa actividade na época de 1981/82:

Continuámos tal como na época transacta a disputar os respectivos campeonatos nas categorias de Iniciados, Júniores e Seniores Masculinos, visto a falta de instalações próprias não nos permitirem o alargamento a outros escalões.

### INICIADOS:

O comportamento desta nossa equipa foi por demais meritória já que no seis inicial competiram quatro jogadores com idades inferiores em relação ao seu escalão. Este grupo de miúdos conseguiu o quarto lugar entre oito equipas. É importante lembrar que só foi possível competir com esta equipa devido ao Parede F.C. nos ter cedido, embora não a título gratuito, o seu Pavilhão, sem o qual não nos era possível efectuar os nossos treinos nem os jogos em nossa casa.

### JUNIORES:

Aqui o comportamento foi bastante positivo pois conseguimos ser apurados para a fase final do Campeonato Nacional, em que nos classificamos em 3º lugar imediatamente atrás do S. L. Benfica e do F.C. Porto (Campeão Nacional), ultrapassando a A.A. Coimbra, facto que já não acontecia há mais de doze anos. É de salientar que foram chamados à Selecção Nacional que disputou o Campeonato da Europa de Júniores, os nossos atletas Paulo Silva e António Augusto Silva tendo o primeiro alinhado em todas as partidas.

### SENIORES:

O comportamento desta equipa transcendeu todas as expectativas apesar de ter sido modesto, lutamos com falta de elementos pois alguns deles são bastante jovens e ainda com pouca experiência. Lembramos que esta equipa sofreu uma quase total sangria pois elementos que no ano transacto compunham o seu seis base, quer por lesão, quer pela sua actividade escolar e profissional, quer por terem ingressado noutras clubes, deixaram bem mais pobre o nosso poder competitivo. No entanto, todos os elementos disponíveis tais como treinador, jogadores e seccionista como que se multiplicaram e conseguiram manter a nossa equipa, mais representativa, na 1ª Divisão Regional e Nacional. Esperamos que para a próxima época e já com alguns elementos que integravam o escalão imediatamente inferior, os resultados sejam bem mais de acordo com as tradições do nosso Clube, dentro do Voleibol Nacional. José Pimpão

Atletas de Voleibol

Da esquerda para a direita

Em cima:

Manuel Coimbra, António Augusto Silva, Paulo Gorge Silva, João Bento, José Guilherme, Vitor Pimpão, Miguel Albino

Em baixo:

Manuel Andrade, Manuel Pires, António Castanheira, Miguel Martins, Jaime Correia

## UNIÃO MECANICA IDEAL DA PAREDE

MECÂNICA GERAL DE AUTOMÓVEIS

BATE-CHAPA - PINTURA - ELECTRICIDADE

Rua João Soares Lote 1 - Cave - PAREDE

Tel.: 2479064



## MISTER PORTUGAL 82

CARLOS BARATA  
MISTER PORTUGAL/82

Dia 31 de Julho, Sábado à noite, procedeu-se à eleição no Hotel Sheraton, em Lisboa, do MISTER PORTUGAL 82. Os concorrentes vieram de vários ginásios e associações do País, num total de meia centena.

Para além do título de "Mais Musculado" CARLOS BARATA do CNG foi eleito MISTER PORTUGAL 1982, Luís Libânio também do CNG, classificou-se em 4º lugar.

CARLOS BARATA tem 33 anos, 1,73 de altura e 77 Kg. de peso e pratica esta modalidade no CNG há cerca de 6 anos. É detentor dos seguintes títulos:

MISTER PORTUGAL 82, MISTER COSTA DO ESTORIL 82, MISTER SADO 1982 e no ano transacto consagrou-se MISTER COSTA DO ESTORIL

## JUDO

CONTINUAÇÃO PAG. 1

A "única" alternativa possível ao problema será aquela que assegura a cada indivíduo possibilidades para assumir conscientemente os projectos por que opta, tornando-se para isso indispensável e como é vulgar dizer-se "saber antecipadamente as linhas porque se vai coser".

É pois dentro desta "FILOSOFIA" que este artigo surge. Não pretendo que todos concordem comigo, pretendo apenas que as pessoas (pais, praticantes, Direcção, etc.) saibam quais as principais normas orientadoras porque a modalidade de Judo se rege, para mais conscientemente puderem assumir a sua prática.

Luís Bairrão

"Devido à falta de espaço, somos forçados a completar este artigo no próximo número."

# pétrini

DELGADO & AREGA, LDA.

CAMISARIA \* MALHAS \* CONFECÇÕES

R. JOSÉ RELVAS, 14 B - PAREDE Tel.: 2475871



BOLETIM INFORMATIVO  
Distribuição Gratuita  
ANO II Nº 13 AGOSTO/SETEMBRO 1982

Redacção e Administração  
Av. República, 61-r/c - 2775 PAREDE  
Tipografia - OS IRMÃOS LINOS - PAREDE

## JUDO

O Judo irá funcionar nesta época com um novo professor Luis Manuel Bairrão M. de Sousa 1º Dan de Judo.

O professor Luis Bairrão tem:

- curso de treinadores de Judo
- curso de professor de Educação Física
- Licenciatura em Educação Física

Foi campeão de Lisboa em 1979 e vice-campeão em 1978.

A este professor que agora vem trabalhar conosco desejamos os maiores êxitos, a fim de poder levar o Judo um pouco mais além, daquilo que esta modalidade já foi no C.N.G.

E para se estrear no nosso Boletim solicitamos que nos escrevesse um artigo sobre "O Judo, condições de praticabilidade, sua organização e desenvolvimento no C.N.G." que a seguir transcrevemos.



### PRÉAMBULO

É pretensão essencial deste artigo uma DEFINIÇÃO DAS LIGNHAS ORIENTADORAS pelas quais a modalidade de JUDO neste clube se vai reger no bienio que ora se vai iniciar.

Por um lado a MUDANÇA DE RESPONSÁVEL TÉCNICO pela modalidade associado ao facto de que as possibilidades de organização e realização de qualquer actividade desportiva estão dependentes de inúmeros factores, podendo assumir múltiplas formas de acordo com os inúmeros modos de conceber o desporto, o homem e a Sociedade.

É vulgar contabilizar-se as vantagens educativas deste ou daquele desporto em função das preferências de cada um, o que penso constituir uma maneira algo incorrecta de abordar a questão.

A priori o desporto não é, nem positivo nem negativo, o modo como o seu conteúdo é abordado e realizado ele se transformará numa via educativa ou não

Assim:

- o tipo de APRENDIZAGEM e PEDAGOGIA escolhida
- a SENSIBILIDADE do professor para conseguir adaptar um mesmo conteúdo a realidades humanas essencialmente diferentes
- a ADAPTAÇÃO dos conteúdos ao nível de evolução desportiva do praticante, função de uma correcta caracterização física, técnica, mental.
- etc.

o desporto se tornará num veículo positivo ou negativo da educação e realização do homem, como valor socialmente aceite.

Há um provérbio popular que diz:

" Cada cabeça sua sentença "

assim não pretendo ter o monopólio da verdade até porque não acredito em verdades absolutas. As vias de abordagem de, uma mesma realidade ou de resolução de um mesmo problema são inúmeras isto é, as estratégias são múltiplas. continua na pág. 3



EQUIPAMENTOS SUBMARINOS

**BEUCHAT SUB.**

Representantes exclusivos Portugal e

Ilhas.

BESSONE CRUZ & GARCIA LDA

Rua 7 de Junho de 1759 - n° 16 r/c dtó

( Trazeiras do Aquário ) Tel.: 2115779

DAFUNDO



## KARATÉ

Vão realizar-se no Algarve, no próximo dia 18 de Dezembro os Campeonatos da Europa de Karaté Shukokai, nos quais irão participar Karatecas do CNG.

Lembramos que o actual campeão da Europa é um português que pertence à União de Karate do Algarve, um dos 12 centros existentes em Portugal nos quais está incluído o do CNG.

**Pesquisa**

**QUÍMICOS**

LIMPEZA GERAL

METALOMECÂNICA - CONSTRUÇÃO CIVIL

LIMPEZA INDUSTRIAL

ARTES GRÁFICAS - EQUIPAMENTOS

Rua do Salitre 82 C - 2º Dto.  
1200 LISBOA

Tel. 57 50 90  
57 50 98

## BRIDGE

Integrado nas Comemorações do Aniversário do CNG teve lugar no passado dia 17 de Julho no ambiente acolhedor do "Hotel Cidadela" em Cascais, o V Torneio de Bridge "Aniversário CNG".

Esta realização que se tem vindo a impor entre os praticantes da modalidade, teve mais uma vez uma apreciável receptividade. De facto, em época de férias, é lisonjeira uma participação de 20 pares.

O Torneio, que foi dirigido tecnicamente pelo Sr. Mário Reis, não registou grandes diferenças pontuais, sobretudo entre os primeiros, o que denota ter sido bem disputado. O 1º lugar foi ganho pelo par Maria Eugénia Bivar / Luis Abecassis a que se seguiram, por ordem, os pares premiados, Costa Antunes / João Torres, Andrade e Silva / António Lopes, João Moura / Miguel Ascensão, Marques Pereira / Garcia Mina, Ana Maria Teixeira / Grácio Ribeiro (6º lugar e 1º Par Misto) e finalmente António Seixas / Afonso Cordeiro (7º lugar e 1º Par CNG).

Desejamos testemunhar aqui o nosso muito apreço pelas facilidades e cooperação recebidas da Federação Portuguesa de Bridge, assim como da Gerência do Hotel Cidadela, que muito contribuíram para o bom êxito deste Torneio.

Também deixamos as nossas felicitações não só aos jogadores premiados, como a todos os outros, que com a sua presença e classe muito abrilhantaram a disputa do "Torneio Aniversário do CNG".

F. Gonçalves



ACTIVIDADES IMOBILIÁRIAS, LDA  
COSTA DO ESTORIL

ANDARES

MORADIAS

TERRENOS

SEDE: EST. MARGINAL 54C (POÇA) 2765 ESTORIL  
TELS: 2687807; 2686374; 2686349

FILIAL: RUA LATINO COELHO, Nº10 S/Loja-2775 PAREDE  
TELS: 2478469; 2461380

## RALLYE

Paper - Aniversário

No passado dia 26 de Junho organizou o C.N.G. mais um passeio mistério integrado no 32º Aniversário. Concorreram 27 equipas que encararam com desportivismo as situações que lhe foram impostas para trazerem de volta a resposta certa.

Classificaram-se nos 10 primeiros lugares:

- 1º João Castro / Rui Traquete
- 2º Carlos Roda / António Duarte
- 3º José Martínez / Maria Sousa
- 4º Rui Cristóvão / Manuel Almeida
- 5º José Manuel Lima / Francisco Lima
- 6º José F. Costa / Joaquim Seguro
- 7º Luis Pedro Braga / José Miguel Correia
- 8º João Guedes / Guilherme Guedes
- 9º Ana Lúcia Gaspar / Carlos Gaspar
- 10º Manuel Silva Peres / António Fonseca

Não queremos deixar de mencionar e agradecer à equipa organizadora: José Augusto Marques, António Seixas, António Cas taño e Carlos Escobar, assim como aos Sócios e Simpatizantes do Clube que muito contribuíram para o êxito desta iniciativa do C.N.G.