



# 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 IV Nº17  
Outubro/Dezembro 1984

### EDITORIAL

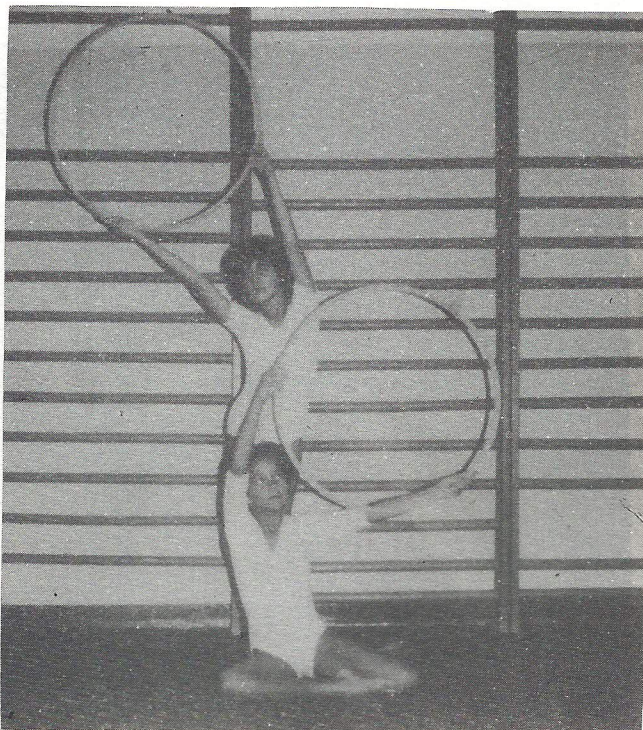
O Boletim Informativo do CNG reaparece após alguns meses de ausência. Não podemos dizer que foram meses de inactividade já que o CNG não parou.

Costaríamos de pedir desculpa por não podermos publicar tudo o que de importante se passou, resultante das actividades desenvolvidas neste período, mas... o Boletim só tem quatro páginas e em tempo de crise não podemos aumentar esse número.

Mas aqui está ele para uma nova arrancada, continuando os seus esforços para corresponder aos seus princípios editoriais.

Publicaremos neste número um resumo da actividade das diversas modalidades, assim como os horários que serão praticados no ano de 84/85, publicitamos o clube de vídeo, sintetizamos a última Assembleia Geral, divulgamos a Exposição Arte e Passatempo que decorrerá na nossa Sede no período de 9 a 19 de Outubro.

\* \* \*



34º

### ANIVERSÁRIO

No passado dia 26 de Junho realizámos mais um Sarau Gímico no Pavilhão do Paredo integrado no 34º aniversário, no qual evolui todo o potencial humano do CNG que constitui um inolvidável espectáculo de alegria e cor, aliado à boa harmonia de movimentos e técnica, arrancando fartos aplausos da numerosa assistência que enchia o recinto.

Estiveram presentes neste espectáculo o responsável pelo pelouro cultural da CMC Sr. Igrejas Caeiro, uma representante da Direcção Geral dos Desportos Profª. Anabela Feijão, um representante da Federação Portuguesa de Ginástica Sr. José Medina, aos quais mais uma vez fizemos sentir a urgência que temos em possuir instalações próprias e adequadas.

### EXPOSIÇÃO ARTE & PASSATEMPO

Tendo como principal dinamizador o Dr. Luis Silveira, vai o CNG realizar na nossa Sede de 9 a 19 de Outubro do corrente ano um programa de "Convívio" com entrada livre, subordinado ao tema "ARTE E PASSATEMPO".

Neste convívio está incluída uma Exposição de Óleos, Aguarelas, Desenhos, Cerâmica, Azulejaria, Tapeçaria, etc., de pessoas que vivem na Parede e seu termo ou que a ele estão ligadas.

São cerca de 30 expositores que apresentam cerca de centena e meia de trabalhos.

De 10 a 19 de Outubro haverá todas as noites com começo às 21.30h colóquios com a duração de meia hora que abrirão por palestras sobre assuntos que se enquadram no espírito do convívio.

Os colóquios versarão temas como:

- "NATUREZA IRREQUIETA"
- "MÚSICA POPULAR PORTUGUESA"
- "MEDICINA E ARTE"
- "ASPECTOS DA HISTÓRIA DA PAREDE"
- "CONHECE-TE A TI PRÓPRIO ATRAVÉS DA ASTROLOGIA"
- "ALJUBARROTA"
- "HISTÓRIAS DE TEATRO"
- "CONSIDERAÇÕES ACERCA DA MÚSICA NA SOCIEDADE ACTUAL"
- "DIFUSÃO DA CULTURA PORTUGUESA PELO MUNDO"
- "OS SUPORTES MATERIAIS E CONCRETOS DA ARTE".

### GINÁSTICA

	CLASSE	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.
A	Mista 4 aos 6 anos	17:45 18:30			17:45 19:30		
B	Mista 7 aos 10 anos	17:45				17:00 17:45	
C	Mista 7 aos 10 anos		17:45 18:30			17:45 19:30	
D1	Educativa Avançada 11 aos 18 anos		17:00 17:45		17:00		
D2	Educativa 11 aos 18 anos		18:30 19:15		18:30		
F	Pre-Desportiva Mista 10 aos 13 anos	18:30 19:15		17:00	17:45	18:30	19:15
G	Desportiva Feminina + 10 anos	20:00 20:45		20:00	20:45	20:00	20:45
H	Desportiva Masculina + 10 anos	20:45 21:30		20:45	21:30	20:45	21:30
I1	Ritmica I 6 aos 10 anos		17:00 17:45		17:00	17:45	
I2	Ritmica II 11 aos 13 anos		17:45 18:30		17:45	18:30	17:00 17:45
I3	Ritmica III Competição		19:30 21:00		19:30	21:00	17:45 19:15
J	Dança-Jazz + 15 anos						19:15 21:15
L1	Ballet 4 aos 9 anos			17:45 18:30		19:15 20:00	
L2	Ballet 10 aos 16 anos			18:30 19:15		17:00	17:45
M1	Manutenção Feminina	9:00 9:45			9:00 9:45		
M2	Manutenção Feminina		16:15 17:00		16:15	17:00	
M3	Manutenção Avançada Feminina		19:15 20:00		19:15	20:00	
M4	Manutenção Feminina		20:00 20:45		20:00	20:45	
M5	Manutenção Mista		20:45 21:30		20:45	21:30	
M6	Manutenção Feminina		9:00 9:45			9:00 9:45	
M7	Manutenção Feminina	19:15 20:00		19:15 20:00			
M8	Manutenção Feminina		15:30 16:15		15:30	16:15	

## GINÁSTICA

Modalidade que engloba o maior número de praticantes, pois incluímos aqui as classes de Manutenção, Desportiva e Pré-Desportiva, Educativa, Mistas dos escalões etários mais baixos, Dança-Jazz, Rítmicas I, II e III e o Ballet que é a mais jovem, pois só foi criada na época de 83/84.

As solicitações são bastantes e só a exiguidade de instalações não nos permite responder ao interesse de todos os associados, apesar de continuarmos a alugar o ginásio da Escola Secundária de Carcavelos.

Como é natural a maior parte destas classes não são de competição, no entanto, aquelas que o são, e que vão desde a Desportiva à Rítmica, têm tido de Clubes congéneres e Organismos Oficiais várias solicitações para exibição onde se tem apresentado o dignificado o nome do CNG.



## VOLEIBOL

Não nos foi ainda possível desbloquear a situação dos terrenos que hoje utilizamos, o que significa que continuamos a não dispor de um ginásio para a prática desta modalidade. Este ginásio seria um ponto fundamental para a dinamização do Voleibol no Concelho de Cascais e nomeadamente no CNG. Nestas condições temos vindo a utilizar o ginásio da Escola Secundária de Cascais, com os inconvenientes relativos à distância e principalmente para os escalões mais jovens que serão no futuro o garante da continuação do Voleibol.

Mantendo em actividade as categorias de Juvenis, Júniores e Seniores, teremos que ressaltar a actuação da nossa equipa principal que na época de 82/83 conquistou o direito de participar na DIVISÃO DE HONRA DO VOLEIBOL NACIONAL, faziam parte desta equipa os atletas: António Augusto Silva, João António Silva, Jorge Fonseca, José Leal, Manuel Andrade, Manuel Pires, Miguel Albino, Paulo Silva, Rui Almeida, António Castanheira, Victor Pimpão, Miguel Trovão, João Bento, Miguel Martins e o treinador Prof. Luis Leite.

Na época de 83/84 já integrados na Divisão de Honra, e devido a obrigações escolares e algumas lesões, não era uma época que nos acalentasse grandes esperanças, pelo que o nosso objectivo era o de nos mantermos nesta Divisão.

Como no nosso País, muitas vezes as coisas alteram-se a velocidades extraordinárias, da mesma forma que foi criada a Divisão de Honra na época de 83/84, assim foi extinta em 84/85, pelo que nesta época continuaremos a disputar o campeonato na I Divisão.

Para treinar a equipa principal já na época de 83/84 foi contratado o Prof. Fernando Castanheira, devido ao Prof. Luis Leite ter manifestado o interesse de continuar apenas como jogador, prestando-se a colaborar no departamento desportivo como Seccionista.

Em termos de futuro diremos que vai ser implementado um projecto de reestruturação do Voleibol no CNG, projecto este que foi elaborado pelo Prof. Castanheira e seus mais directos colaboradores. Com esta reestruturação pretende-se dinamizar esta modalidade e assegurar a sua continuidade como actividade desportiva que nasceu praticamente com a fundação do Clube, ficando a Direcção com a esperança de ter dado mais um passo na valorização do Voleibol, embora correspondendo a um maior encargo para as já débeis finanças de um clube desportivo.

BOLETIM INFORMATIVO  
Distribuição gratuita  
Ano IV Nº17 OUT/DEZ 84

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO  
Av. República 61 r/c 2775 PAREDE  
Tipografia IRMÃOS LINOS - PAREDE

## TÊNIS

Acompanhando o actual entusiasmo Nacional pela modalidade e ainda pelo esforço desenvolvido pela Direcção, limitados que temos estado apenas a dois courts, ascendeu a equipa representativa do Clube à I Divisão consagrando-se CAMPEÃO NACIONAL DA 2ª DIVISÃO na época de 82/83. Fizeram parte desta equipa: António Figueiredo, Júlio Mendes, Miguel Ribeiro, João Freitas, Nuno Martins, José Pedro Franco e o treinador António Cabral.

Convém lembrarmos que esta equipa ascendeu da 3ª à 1ª Divisão em apenas dois anos.

Na época de 83/84 obteve a equipa principal do CNG um honroso 3º lugar no Campeonato Nacional da I Divisão.

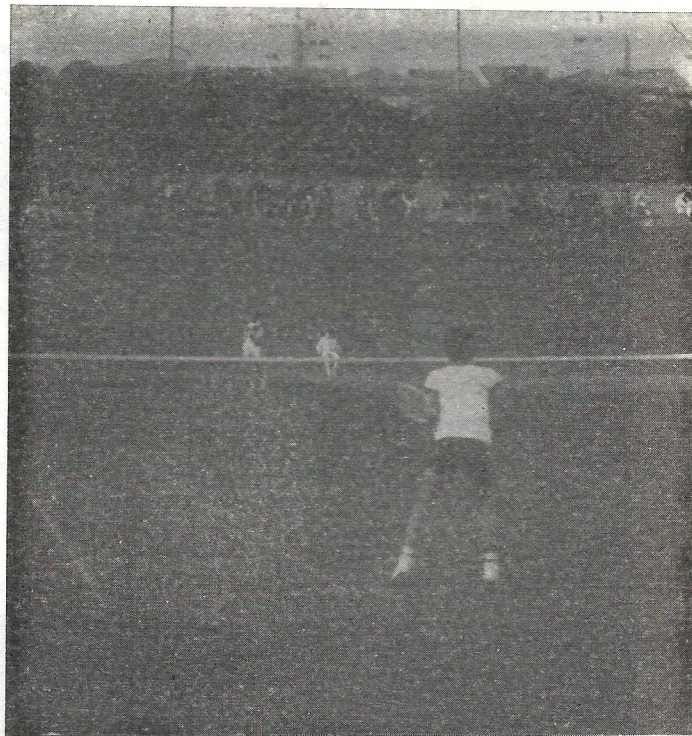
Na classificação Nacional Individual os atletas mais representativos ocuparam as seguintes posições:

3ªs Categorias - 1º António Figueiredo  
2º Júlio Mendes  
3º José Miguel Ribeiro  
Juniões - 3º José Miguel Ribeiro

Em termos de futuro esta modalidade também vai ser reestruturada para a época de 84/85, para tal contratámos Miguel Soares, nome bem conhecido do Ténis Nacional, que irá desempenhar as funções de Treinador e responsável técnico pelas nossas escolas, coadjuvado por outra aquisição do CNG, Henrique Gavaia.

Temos a certeza que esta dupla Miguel Soares e Henrique Gavaia irão dinamizar as nossas escolas dando-lhe o empurrão necessário para as fazer sair da monotonia em que estavam a cair, não só em prol do Ténis do CNG como do Ténis Nacional. Não gostamos de nos antecipar, no entanto podemos já informar os amantes desta modalidade que nesta época o CNG irá organizar não só torneios inter-sócios, como torneios nacionais.

Para satisfazer a necessidade de procura, demonstrada pelos Sócios que pretendem passar algumas horas de lazer praticando o Ténis, iniciámos a construção de dois novos courts, que só por motivos alheios à nossa vontade ainda não estão concluídos, estamos contudo a desenvolver os nossos melhores esforços para a sua rápida construção.



## HORÁRIO DO TÊNIS

Não publicamos aqui os Horários das Escolas de Ténis dado que irão ser reestruturados, talvez já a partir de Outubro, no próximo número divulgá-lo-emos por agora agradeceríamos que contactasse a Secretaria.

## FESTA de NATAL

À semelhança dos anos anteriores o CNG vai organizar em Dezembro mais uma Festa de Natal para os jovens menores de dez anos quer sejam associados ou filhos de associados.

Esta Festa constará de lanche, distribuição de brindedos, projecção de filmes infantis e talvez palhaços.

As inscrições processar-se-ão na Secretaria do Clube durante todo o mês de Novembro.

# KARATÉ

Organizámos na época de 82/83 o II Campeonato Nacional de Karaté Shukokai em que duas das nossas atletas se classificaram no 1º e 3º lugar em Katas feminino, respectivamente Marília Lopes e Helena Cruz.

O nosso Mestre Sena Rodrigues fez parte da equipa Nacional que se classificou em 4º lugar no Campeonato do Mundo deste estilo que teve lugar no Porto.



Marília Lopes - Karaté

## KARATÉ

	CLASSE	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.
A			19:15 20:15		19:15 20:15		17:45 18:45

## AIKI DO

	CLASSE	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.
A			20:15 21:15		20:15 21:15		18:45 19:45

## JUDO

Modalidade reestruturada há 2 anos sob a orientação técnica do Prof. Luis Bairrão, tem vindo a impor-se e a prova está não só no número de praticantes que tem vindo a aumentar, e que nos obriga a abrir uma nova classe para a época de 84/85, como também começámos a dar novamente os primeiros passos na competição em que obtivemos na época transacta os seguintes resultados:

### Campeonato Nacional de Graduações (Competição por cintos)

- 5º Kyu (Cinto Amarelo) - 3º lugar - António José Pureza Jorge
- 4º Kyu (Cinto Laranja) - 3º lugar - António Higinio Rodrigues Marques

### Campeonato Nacional de Júniores

- 7º lugar - Pedro Francisco Albuquerque

### II Torneio Juvenil

- 3º lugar - Daniel Lorena

## JUDO

	CLASSE	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.
A	6 aos 8 anos	17:30 18:30				17:30 18:30	
B	9 aos 10 anos	18:30 19:30		17:30 18:30			
C	11 aos 12 anos			18:30 19:30		18:30 19:30	
D	13 aos 15 anos	19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30	
E	+ 15 anos	20:30 21:30		20:30 21:30		20:30 21:30	

## CULTURISMO

Verificamos com agrado que o Culturismo deixou de ser entendido não só como modalidade de musculação mas também de manutenção, isto comprova-o as senhoras que tem vindo a praticar esta modalidade.

Na verdade, e à semelhança do que se passa noutros países, não é uma modalidade restrita ao sexo masculino dado que a mulher muito tem a beneficiar com os exercícios adequados à sua condição e necessidade, nomeadamente a mulher que necessita de perder peso e acompanha os exercícios com uma alimentação adequada.

Os nossos atletas representativos participaram em diversas provas obtendo as seguintes classificações:

### MISTER CARTAXO

- 4º lugar - Categoria Seniores - Luis Libânio
- 3º lugar - Categoria Júniores - Juvenal Santos

### MISTER SADO

- 1º lugar - Categoria Seniores - Carlos Matos
- 2º lugar - Categoria Seniores - Luis Libânio
- 4º lugar - Categoria Júniores - Juvenal Santos

### Classificação Geral

- 2º lugar - Carlos Matos

### MISTER PORTUGAL

(Realização da Associação Portuguesa de Cultura Física)

- 1º lugar - Classe A - Seniores - Carlos Matos
- 4º lugar - Classe C - Seniores - Luis Libânio

### Classificação Geral - Seniores

- 2º lugar - Carlos Matos
- 7º lugar - Luis Libânio

### Classificação Geral - Júniores

- 3º lugar - Juvenal Santos

### MISTER PORTUGAL

(Realização da Federação Portuguesa de Cultura Física)

- 5º lugar - Classe C - Seniores - Luis Libânio

### Classificação Geral - Seniores

- 10º lugar - Luis Libânio

### Classificação Geral - Júniores

- 4º lugar - Juvenal Santos

## CULTURISMO

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.
A	16:00 18:00		16:00 18:00		16:00 18:00	
B	18:00 20:00		18:00 20:00		18:00 20:00	
C	20:00 22:00		20:00 22:00		20:00 22:00	
D		16:00 18:00		16:00 18:00		Entre 15:00 19:00
E		18:00 20:00		18:00 20:00		Entre 15:00 19:00
F		20:00 22:00		20:00 22:00		Entre 15:00 19:00



CARLOS MATOS - Culturismo

### HORÁRIO DA SECRETARIA

- 2ª a 6ª-feira: 10.00 às 13.00
- e
- 15.00 às 19.30

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA SEDE

#### TARDE

#### NOITE

- 2ª-feira - encerrado — encerrado
- 3ª-feira - 14.00-19.00 - 20.30-0.30
- 4ª-feira - 14.00-19.00 - 20.30-0.30
- 5ª-feira - 14.00-19.00 - 20.30-0.30
- 6ª-feira - 14.00-19.00 - 20.30-2.00
- Sábado - 14.00-19.00 - 20.30-2.00
- Domingo - 14.00-19.00 - 20.30-0.30
- Vésperas de feriado: encerra 2.00.
- Feriados: horário de Domingo.

Esta modalidade que esteve inactiva, retomou a sua actividade este ano com a colaboração de José Valente Garcia nome bem conhecido nesta modalidade.

Participámos no Campeonato Nacional com duas equipas formadas pelos seguintes atletas:

Equipa A - José Valente Garcia  
José António Ribeiro  
Vitor Cruz

Equipa B - Rolando Oliveira  
José Pereira  
Fernando Trovão

A equipa A confirmou em Peniche a liderança que conquistara em Sagres classificando-se em 1º lugar, pelo que o CNG se consagrou Campeão Nacional de 1984. A equipa B obteve um honroso 5º lugar.

Aos amadores desta modalidade podemos informar que José Garcia pretende realizar um curso de mergulho, estando apenas dependente do local. Todos os possíveis interessados devem inscrever-se na Secretaria.

**FUTEBOL SALÃO**

A inexistência de provas oficiais, constituem falta de estímulo a esta modalidade, no entanto, e como vem sendo hábito a nossa equipa representativa agora treinada por Carmo Duarte tem obtido excelentes resultados em todos os Torneios que tem participado.

Também pensamos na juventude e três entusiastas da modalidade, Carlos Pereira, Manuel Lopes e Carlos Gaspar, prestaram-se a colaborar e dinamizar o futebol de cinco, ocupando os tempos livres dos Jovens.

Assim quando este Boletim sair deve estar a decorrer nas nossas instalações um Torneio Juvenil.

Os jovens que queiram praticar esta modalidade devem proceder à sua inscrição na Secretaria.

Em termos de Organização Realizámos os torneios de Verão 83 e 84.

**CAMPISMO E CARAVANISMO**

Como vem acontecendo há anos a esta parte, esta modalidade funciona apenas a nível de Secretaria, como serviço prestado aos Sócios, obtendo Cartas Nacionais, Internacionais e procedendo às respectivas revalidações.

Foi o seguinte o movimento do ano de 1983:

	Novas Revalidadas	
Cartas Nacionais .....	50	175
Cartas Internacionais .....	33	80
Cartas Juvenis .....	8	3
Transferencias para o CNG .	5	—

**PARA CONHECIMENTO DOS PRATICANTES DO CNG - ANO DE 1984/1985**

Período de funcionamento das classes: 1 de Outubro a 30 de Setembro.

**FÉRIAS:** GINÁSTICA, BALLET, JUDO, TÊNIS e CULTURISMO  
KARATÉ e AIKIDO

NATAL	- 20 de Dez. a 2 de Jan.	- Dia e véspera
CARNAVAL	- Segunda e terça-feira	- Terça-feira
PASCOA	- 28 de Mar. a 8 de Abr.	- Sexta-feira
VERÃO	- 1 de Jul. a 30 de Set.	- Sem férias

Os pagamentos deverão ser efectuados nos prazos a seguir indicados, sem o que não se poderá garantir a reserva de lugar para o trimestre (ou mês) seguinte:

GINÁSTICA, BALLET, JUDO, KARATÉ, AIKIDO e CULTURISMO	
1 a 20 de Setembro	- 1º Trimestre (Outubro a Dezembro)
20 a 31 de Dezembro	- 2º Trimestre (Janeiro a Março)
20 a 31 de Março	- 3º Trimestre (Abril a Junho)
20 a 30 de Junho	- 4º Trimestre (Só Culturismo-Julho a Setembro)

**TÊNIS**

Mensal - 20 a 25 do mês anterior aquele a que diz respeito.  
Trimestral - 20 a 25 do mês anterior ao trimestre a que diz respeito.

**Passagem de Ano**

Pela primeira vez realizámos uma festa de passagem de ano (1983) na nossa Sede. Para o êxito desta iniciativa muito contribuiu o dinamismo das associadas Manuela Lezameta, Alzira Baptista e Maria de Lurdes Pinto que tomaram a seu cargo esta realização.

A todos aqueles associados que devido à falta de espaço não lhe foi possível participar na nossa festa queremos deixar aqui as nossas mais sinceras desculpas.

Estamos a algum tempo da passagem de fim de ano (1984) e dado que não voltaremos à vossa presença até lá e no pressuposto de haver uma iniciativa semelhante, solicitamos a todos os interessados que durante o mês de Dezembro contactem a Secretaria.

Veja no seu video os filmes mais recentes

Nos cerca de 300 filmes do seu Clube de Video encontra velhos êxitos do passado até às películas que se projectam hoje nos melhores cinemas do País.

Informe-se na Secretaria quanto às condições de aluguer.

Sistemas VHS e Betamax.

\* \* \*

**ASSEMBLEIA GERAL**

Com a presença de cerca de 40 associados num total de 3.000, percentagem muito diminuta quando se discutem assuntos tão importantes para a vida do Clube, realizou-se no dia 23 de Maio de 1984 a Assembleia Geral Ordinária com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1 - Apreciação, discussão e aprovação do Relatório e Contas do ano de 1983; apresentado pela Direcção bem como o Relatório e Parecer do Conselho Fiscal.
- 2 - Deliberação sobre uma proposta da Direcção para aumento de quotas.
- 3 - Deliberação sobre uma proposta do Regulamento Eleitoral.

Com a aprovação do Relatório e Contas, passou-se à deliberação do aumento de quotas, tendo ficado aprovado o seu aumento para 80\$00 a partir de Julho de 1984.

Foi também aprovada uma norma importante para a vida do nosso Clube que é o Regulamento Eleitoral, pensamos publicá-lo no próximo número. No entanto adiantamos que a Assembleia Geral Eleitoral terá que ser convocada com pelo menos 30 dias de antecedência e a apresentação das candidaturas de verá ser feita com a antecedência mínima de 15 dias, devendo a Mesa da Assembleia Geral pronunciar-se quanto à sua aceitação nos três dias seguintes.

De acordo com os novos Estatutos a próxima Assembleia Eleitoral deverá ser realizada em Janeiro próximo, no entanto deixamos já aqui um contra que é o fecho do ano económico nos primeiros dias de Janeiro, que é bastante difícil conseguir, senão vejamos que normalmente as empresas só apresentam os seus relatórios e contas em Março, pensamos que este é um ponto que mais tarde ou mais cedo terá que ser corrigido nos nossos Estatutos.

Tentaremos cumprir os Estatutos neste ponto no entanto deixamos já aqui um aviso aos associados para a hipótese de a Assembleia ter que ser transferida para Fevereiro, admitindo o haver concordância da Mesa da Assembleia Geral.

**VISITE**

**EXPOSIÇÃO  
ARTE E  
PASSATEMPO**

No período de 10 a 19 de Outubro de 1984  
Horário: 18 às 20h e 21.30 às 23h.

Todas as noites e com início às 21.30h  
haverá um colóquio sobre um dos seguintes temas:

- NATUREZA IRREQUIETA
- MÚSICA POPULAR PORTUGUESA
- MEDICINA E ARTE
- ASPECTOS DA HISTÓRIA DA PAREDE
- CONHECE-TE A TI PRÓPRIO ATRAVÉS DA ASTRÓLOGIA
- ALJUBARROTA
- HISTÓRIAS DE TEATRO
- CONSIDERAÇÕES ACERCA DA MÚSICA NA SOCIEDADE ACTUAL
- DIFUSÃO DA CULTURA PORTUGUESA PELO MUNDO
- OS SUPORTES MATERIAIS E CONCRETOS DA ARTE

Se não pretende assistir a todos estes colóquios informe-se na Secretaria em