



Clube Nacional de Ginástica

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

BOLETIM INFORMATIVO

DIRECTOR: MANUEL MADEIRA
DIRECTORA ADJUNTA: M^ª LUZ PAIVA

R. MACHADO DOS SANTOS, 112 - 2775-236 PAREDE
N.º 67 - FEVEREIRO DE 2012

TELEF.: 21457 10 10 - FAX 21458 10 03
PROPRIEDADE DO C.N.G.

ASSEMBLEIA GERAL

CONVOCATÓRIA

Nos termos do número 1, alínea a) do artigo 32º dos Estatutos convoco a Assembleia Geral do Clube Nacional de Ginástica a reunir em Sessão Ordinária nas Instalações do Parque Desportivo, Rua Machado dos Santos, 112, no dia 30 de Março de 2012 pelas vinte e uma horas, com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

1º.-Apreciação, discussão e votação do Relatório e Contas, e o respectivo parecer do Conselho Fiscal e Jurisdicional.

Conforme o estabelecido no Artigo 34º dos Estatutos, a Assembleia Geral reunirá meia hora depois, em segunda convocação, qualquer que seja o número de sócios presentes.

Parede, 01 de Março de 2012

O Presidente da Assembleia Geral

Dr. Alexandre Manuel de Pinho Sobral Torres

PISCINA - INUNDAÇÃO

No dia 18 de Novembro do ano transacto, uma chuvada muito forte ocorreu durante um curto espaço de tempo, causou o alagamento da rua em frente da nossa piscina, de tal modo que os carros estacionados e em circulação ficaram com água quase ao nível do volante.

Como o muro do clube era bastante baixo (cerca de 40cm), a água galgou e inundou totalmente a casa das máquinas, subindo ainda cerca de 30 cm acima do cais da piscina.

Devido à água com lama que foi para dentro da piscina, esta teve de ser vazada e desinfectada. Na casa das máquinas, situada na cave, as caldeiras, ultravioletas, gerador, motores e todos os componentes eléctricos e electrónicos, que são inúmeros, tiveram de ser substituídos. Tudo isto originou elevados prejuízos.

O Presidente da Câmara, Dr. Carlos Carreiras, telefonou-nos a lamentar o sucedido e de imediato disse que iria propor ao Executivo um apoio para minimizar os prejuízos, o que aconteceu, pois por unanimidade o Executivo votou favoravelmente um apoio monetário.

O acontecido foi noticiado por várias televisões, dado ter sido um acontecimento fora do vulgar.

Vários sócios e entidades telefonaram-nos, e houve também algumas entidades que nos visitaram pessoalmente, tais como o Vereador Dr. João Sande e Castro (Desporto), Vereador Pedro Mendonça (Protecção Civil), Director do Desporto da CMC, Dr. João Bento Vitorino, o Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros de Parede, Manuel João Almeida, e o Comandante Pedro Araújo, que prestou um inestimável apoio.

A todos aqui fica o nosso elevado agradecimento e estima.

GALA DO DESPORTO

No passado dia 31 de Janeiro realizou-se a Gala do Desporto, promovida pela Câmara Municipal de Cascais, na qual foram galardoados os atletas que se distinguiram na passada época. Foi com orgulho que vimos um grande número dos nossos praticantes serem homenageados. Assim muito nos honra apresentarmos neste Boletim os seus nomes, aproveitando para os felicitar, bem como aos seus treinadores, e agradecer a boa representação que fizeram do CNG.

Karaté

Nuno Dias (Treinador: Jorge Marques)

Campeão Nacional de Seniores +84 Kg em Kumité
Campeão Regional Centro-Sul de Seniores +84 Kg em Kumité
Troféu individual + Diploma

Kickboxing

Sérgio Almeida (Treinador: Octávio Vasconcelos)

Vice-Campeão Nacional de Light Contact Juvenis -60 Kg
Diploma

João Rego (Treinador: Octávio Vasconcelos)

Campeão Nacional e Regional de Low Kick Seniores -86 Kg
Troféu individual + Diploma

Rafael Correia (Treinador: Octávio Vasconcelos)

Campeão Nacional e Regional de Full Contact Seniores -63,5 Kg
Troféu individual + Diploma

Ténis

Sofia Sualehé (Treinador: Edgar Campos)

Campeã Nacional de Sub 14 Pares Femininos e Pares Mistos

Campeã Regional de Sub 14 Pares Femininos

Troféu individual + Diploma

Isabel d'Eça e Maria José Lima (Treinador: Edgar Campos)

Campeãs Regionais de Veteranas +35 Pares Femininos

Diploma

Isabel d'Eça (Treinador: Edgar Campos)

Campeã Nacional de Veteranas +45 Pares Femininos e Pares Mistos

Campeã Nacional de Veteranas +50 Singulares Femininas

Troféu individual + Diploma

João Freitas (Treinador: Edgar Campos)

Campeão Nacional de Veteranos +45 Pares Mistos

Vice-Campeão Nacional de Veteranos +45 Pares Masculinos

Troféu individual + Diploma

Tiro com Arco

(Treinador: Fernando Baptista)

Eduardo Dias, Luís Gonçalves, Tiago Marques

Campeões Nacionais de Arco Recurvo Equipas Seniores Homens

Troféu equipa + Diploma

Voleibol

(Treinador: Radoslav Peytchev)

Bruno Sousa (Cap.), António Almeida, Eduardo Piretti, Fernando Oliveira, Francisco Faustino, Francisco Nunes, Henrique Oliveira, Hugo

Teixeira, Ivan Samsonyuk, João Celeste, João Santos, José Lopes, Pedro Francisco, Rafael Gameiro

Campeões Inter-Regionais de Juvenis - Diploma



ARTES MARCIAIS

KARATÉ

Realizou-se o Campeonato Regional Centro-Sul, onde participaram Nuno Dias e Pedro Lopes em representação do CNG, nas categorias de Kumite +84 e -84 kg respectivamente.

O primeiro venceu a prova sagrando-se uma vez mais Campeão Regional e o segundo, tendo perdido com o que venceu a prova, foi repescado e perdeu no apuramento para o 3º lugar.

Ambos tiveram um bom desempenho e, houvesse outras disponibilidades de tempo e possibilidades de treino, e poderíamos ainda melhores desempenhos.

Estão ambos apurados para o Campeonato Nacional.

Estes dois atletas deslocaram-se ao Open de Paris, onde participaram, entre 13 e 15 de Janeiro. Não chegaram a obter



resultados de pódio, o que é natural dado o nível de desempenho dos presentes e que a participação foi encarada como preparação.

AIKIDO

Graduações dos Praticantes:

| | | |
|----------|------------------|---------------------------------|
| Março | Sandra Roque | 5º Kyu - amarelo |
| Julho | Francisco Leotte | 4º Dan - negro (Instrutor Nac.) |
| Outubro | Filipe Garcia | 4º Kyu - laranja |
| Dezembro | João Portela | 1º Dan - negro (Monitor Nac.) |
| | Mário Janeiro | 3º Kyu - verde |
| | Filipe Antunes | 5º Kyu - amarelo |
| | Mariana Pinto | 5º Kyu - amarelo |
| | Sara de Jesus | 5º Kyu - amarelo |

Participação em eventos federativos e associativos:

- Estágios Internacionais - 2 (inclui um, de 5 dias, efectuado no dojo do CNG)
- Estágios Nacionais - 3 (inclui um, de 2 dias, efectuado no dojo do CNG)
- Encontros Técnicos - 5 (inclui um, de 1 dia, efectuado no dojo do CNG)
- Saraus - 3 (inclui o anual do CNG)
- Encontros de Jovens - 1

Treino no estrangeiro (Bélgica):

Participação de 2 Praticantes do CNG

SHORINJIKEMPO

O Shorinjikempo tem prevista a realização do campeonato nacional apenas para Março do corrente ano bem como o estágio nacional a realizar em Junho pelo que para ainda não há informação sobre estes dois temas;

Participaremos também no FIAM 17º Festival Internacional de Artes Marciais (FIAM Juvenil e FIAM Clássico) através do apoio da Câmara Municipal Cascais que este ano vai realizar-se em Cascais nos próximos dias 10 e 11 de Março de 2012 através da Associação Amizade Portugal Japão.

Marisa Butzke, João Reis e Nadine Schweizer são os novos praticantes 1º Dan do CNG que realizaram exame de 1º Kyu para 1º Dan a 23 de Julho de 2011 (final da passada época) resultados estes excelentes que demonstram o trabalho e empenho dos praticantes no seu crescimento pessoal e no desenvolvimento do Shorinjikempo.

No passado dia 14 de Janeiro decorreu um estágio nacional apenas para graduações superiores a 1º Dan onde estiveram presentes todos os praticantes cintos negros do CNG.

Mestre Joaquim L. Pereira da Silva

Instrutor Bruno Santos

Margarida Nascimento

Miguel Nascimento

Marisa Butzke

João Reis

Nadine Schweizer

Pedido de divulgação de dois testemunhos (de que publicamos extracto) de pais de alunos desta modalidade do Instrutor Bruno Santos

1. "Como mãe dum praticante de Shorinjikempo no Clube Nacional de Ginástica fico muito satisfeita de sentir a felicidade do Gonçalo cada vez que vai aos treinos.

Apercebi-me que o objectivo não é formar campeões que idolatrem medalhas mas sim instruir sabiamente uma conduta onde os valores são aplicados dentro e fora do dojo.

A "família" Shorinjikempo tem sido uma parcela importante na contribuição para o nível de confiança, grau de independência e auto-estima que o Gonçalo tem vindo a desenvolver pelo que gostaria de aproveitar para deixar o meu voto de agradecimento aos senseis." (Ass. Filipa Soveral)

2. O André Sousa ao começar a praticar a arte de Shorinjikempo, fomos vendo ao longo do ano algumas alterações nele: o gosto pelo desporto (que ele de todo não tinha, sempre pensamos que ao fim de 1 mês ele queria sair, mas não, ele foi sempre de vontade, e de facto aprendeu bastante, o que nos surpreendeu na positiva)

o aprender a partilhar mais as suas coisas

o tornar-se mais meigo com quem está mais próximo dele

(Ass. Alexandra e José Filipe Sousa)

TAEKWONDO

Professor Daniel Rosito - 4º DAN - 1º Lugar em combate e 2º Lugar em técnica no campeonato mundial nos Estados Unidos. Campeão Europeu da época 2011 em Técnica.

Professor Miguel Gaspar - 4º DAN - Aprovado no exame para Professor pela associação americana. Campeão Europeu em Armas na época de 2011.

Carlos Sanches - 3º DAN - Aprovado para instrutor certificado pela associação americana.

Eduardo Castelo - 3º DAN - 2º Lugar em Técnica no Campeonato Europeu da época de 2011.

Juliana Ramos - 2º DAN - 1º Lugar em Combate na etapa europeia de Roterdão, Holanda.

Cláudia Sanches - 2º DAN - 1º Lugar em Técnica na etapa europeia de Roterdão, Holanda.



Original, a Academia de Música do CNG, está a expandir. Em Fevereiro de 2012 inaugurámos duas salas – a **CORDAS** e a **PELES** – que irão acolher 11 turmas e aulas particulares orientadas pelos professores **Levi**

Alves de Guitarras, **Marcos Alves** de Bateria e Percussão e a estreia da professora **Sara Alves e Calaim** de Música para crianças dos 3 aos 5 anos e Violoncelo. Em Março contamos abrir mais 3 turmas – Composição (1) e PianoJazz (2) – ministradas pelo já conceituado Pianista **Ruben Alves**. A sala **Original** mantém a sua actividade já regular com 14 turmas e uma dezena de aulas particulares orientadas pela Maestrina **Isabel Ançã**.

Com apenas um ano de existência a academia tem-se desenvolvido como resultado da 1) aposta nos melhores músicos/professores nacionais; 2) cooperação atenta e activa entre a Direcção do Clube e a gestão da academia; 3) comunidade culturalmente interessada à qual aproveitamos para apresentar um enorme agradecimento, pois é, esta

população, a razão da nossa existência e a ela servimos e queremos satisfazer cada vez mais.

O rumo que a academia tem tomado tem-se baseado no estudo atento do mercado e na satisfação do mesmo. Mantemos uma estrutura leve e adaptável para mais rapidamente satisfazer as necessidades emergentes. Pretendemos ainda, até ao final do ano lectivo, atingir a centena de alunos e melhorar as condições de trabalho, investindo todos os meses em equipamento e em criação de novas turmas. Temos já mais de uma dezena de alunos a preparar o primeiro grau oficial de Piano, tendo como objectivo a realização dos exames oficiais ou mesmo a transferência de alguns alunos para os Conservatórios Nacionais.

Os agradecimentos começam a ser demasiados para poderem ser enumerados sem que alguém seja esquecido. No entanto, não podemos deixar de salientar a excelente postura que a Direcção do CNG tem demonstrado perante esta obra de investimento no desenvolvimento. O CNG é um exemplo nacional de como a cooperação, o trabalho conjunto, o cruzar de esforços são a ferramenta essencial para o crescimento dos empreendimentos que podem começar muito pequenos e tornar-se naquilo em que, juntos, desejamos.



BALLET

Vamos continuando a identificar a modalidade desta maneira para que se torne mais fácil a compreensão da mesma, no entanto, seria bom que principalmente os sócios tivessem uma visão mais ampla desta forma de arte.

"Dança" seria a palavra mais correcta pois dela se trata. Como no entanto se vulgarizou identificando qualquer movimento rítmico como tal, teremos de manter o tradicional "Ballet"

O C.N.G. conta hoje com uma escola de ballet clássico, contemporâneo e jazz, podendo quem sabe mais tarde abranger outra vertente sempre com o apoio da base clássica. São bastantes as alunas inscritas nestas áreas. O Grupo de Dança é constituído por alguns alunos da classe avançada e jazz com mais potencialidade, continua a representar o Clube em diversos eventos, quer sejam através de convites ou da sua própria iniciativa, e em determinadas ocasiões os mais novos alunos da escola também fazem a sua participação

No dia 20 de Novembro todos os elementos quer da escola, quer do Grupo realizaram um espectáculo no auditório Princesa Benedita nas instalações do I.A.S.F.A (Instituto de Acção Social das Forças Armadas) em Oeiras a convite dos mesmos e foi gratificante o agradecimento que nos fizeram.

Em Dezembro participamos em algumas festas de solidariedade como já vem sendo hábito, sendo no dia 3/12 em Rio de Mouro para a I.N.S.E.R.I.R (Associação de Integração e Desenvolvimento sócio Cultural) em Oeiras A.R.I.A (Associação de Reabilitação e Integração



Festa de Natal



O CNG, em colaboração com a Cruz Vermelha Portuguesa (Delegação da Costa do Estoril), vai realizar Torneios de Bridge nos dias **16 de Março, 11 de Maio e 12 de Outubro.**

Os pares interessados podem fazer a sua inscrição na Secretaria do Clube.

Contamos consigo para repetir o sucesso dos Torneios realizados em 2011!

Ajuda) e na Amadora AMORAMA (Associação de Pais e Amigos de Deficientes Profundos)

No dia 18 de Dezembro fizemos a nossa habitual "Festa de Natal" onde foram apresentados novos bailados. De salientar e elogiar Ana Marta Escudeiro com a sua primeira coreografia de conjunto, "Here Without You". Foi agradável também o momento musical onde as alunas Madalena e Margarida Gil (violoncelo e violino) nos presentearam com uns pequenos trechos musicais, dado que são recentes alunas do Conservatório de Música de Cascais. A festa acabou com alunos e público em harmonioso convívio cantando e dançando alegres músicas de Natal, tendo de seguida sido feita a tradicional troca de prendas entre os participantes.



Festa de Natal



VOLEIBOL

Época 2011/2012

A secção de voleibol iniciou a nova época desportiva com cerca de 100 atletas a competir nas seguintes equipas:

- mini-voleibol masc. / fem.
- infantis fem.
- juniores fem.
- cadetes masc.
- juvenis masc.
- juniores masc.
- seniores masc.

Com os campeonatos ainda a decorrer destacamos alguns dos resultados obtidos:

* Seniores masc.
- depois da subida de divisão, na 1ª fase do Campeonato Nacional de 2ª div. (ex. A2), a equipa está a lutar para entrar nos 6 primeiros lugares e garantir a manutenção.

* Juniores fem.
- apuramento para a 2ª fase do camp. nacional e entrada nas 10 melhores equipas nacionais

* Juniores masc.
- 3º lugar 1ª fase camp. nacional

* Juvenis masc.
- 3º lugar 1ª fase camp. nacional

* Cadetes masc.
- 2º lugar 1ª fase camp. nacional

* Infantis fem.
- 6º lugar camp. regional

* A equipa de juvenis masc. foi homenageada na gala do desporto da Câmara Municipal de Cascais no dia 31/01/2012 pela conquista do título de campeão inter-regional de época de 2010/2011.

Protocolos

AudioClínica

Praceta Fernando Pessoa
Torres Belo Horizonte, Torre 1 Loja C Parede
Desconto de 10 a 15% na aquisição de Próteses Auditivas
Consultas e exames de manutenção, gratuitas

Clínica Estomatológica Costa do Estoril

Av dos Bombeiros Voluntários 147, Parede
Tel: 214569020 / 912529100
Director Clínico Dr. Raul Venâncio
Desconto nos actos clínicos de 10 a 15%

Estes protocolos foram acordados para beneficiar os sócios do CNG e esperamos vir a estabelecer outros



TÉNIS ESCOLAS

TÉNIS

Inter-Clubes Sub-16 masculinos

1ª fase :

CNG/Playtime 5 - CT.Estoril 0

CNG/Playtime 3 - Qtª da Marinha 2

2ª fase

CNG/Playtime 5 - ETJ.Caldeira 0

Sofia Sualehe

Vencedora a pares femininos sub-16 do "Open Village Sports" em Guimarães
Vencedora a singulares sub-14 do "Open Village Sports" em Guimarães

Jose Maria Dória

Vencedor a pares masculinos sub-16 do "Open Village Sports" em Guimarães

Antonio Dória

Vencedor a pares masculinos sub-14 do "Open Village Sports" em Guimarães

Inter-Clubes Veteranos +35 masculinos

1ª fase

CNG/Playtime 5 - UJ.Alverca 0



Os atletas do CNG/Playtime Sofia Sualehe e António Dória foram convocados para a Selecção Nacional, para participar na Winter Cup 2012 (Sub-14), equivalente aos Campeonatos da Europa, que se realizou em Fevereiro.

A equipa de ténis sub-16 masculina foi apurada para a final do Campeonato Regional, o que significa que ou se sagrarão campeões ou vice-campeões regionais.

Vice-Campeãs Nacionais Equipas femininas Veteranas +45

Maria Luis Paralta

Maria João Donato

Ana Paula Amaro

Isabel Santos

Isabel França

Margit Thern

Maria Jose Lima

Maria Manuel Lencastre

Mauren Rodrigues

A atleta **Isabel Cunha D'Eça** foi recentemente (Dez 2011) vencedora da Copa Ibérica em veteranos Femininos.

TÉNIS SOCIAL

Quanto à utilização dos courts verificou-se um ligeiro aumento relativamente ao ano anterior, sobretudo com o aparecimento de novos sócios, especialmente aos fins de semana.

Relativamente aos courts um e dois, embora estejam previstas as obras de cobertura foi realizada uma ligeira melhoria nos dois pisos.



TIRO COM ARCO

O Tiro com Arco continua em grande actividade, participando em provas e tendo obtido bons resultados. Assim a nossa equipa de arqueiros



seniores de arco recurvo sagrou-se Campeã Nacional e o escalão júnior em arco compound foi o 2º classificado.

Em cima (da esquerda para a direita): Tiago Marques, Fernando Baptista (Treinador) Eduardo Dias (Capitão de Equipa) Luís Gonçalves, Jorge Jin Zhou

Em baixo: Hugo Oliveira

Também, tal como tem vindo a ser habitual, esta modalidade prestou grande colaboração à Câmara Municipal de Cascais (conjuntamente com outras modalidades do CNG) no evento desportivo que se tem vindo a realizar anualmente - a Feira do Desporto - e que abrange todo o Concelho.



ACTIVIDADES GÍMNICAS

A **Ginástica Formativa** (1 e 2) teve forte adesão e uma grande evolução a nível técnico.

Durante o ano, verificou-se um baixo índice de desistências.

A modalidade de **Dance Fusion** teve uma evolução dentro das expectativas, tanto a nível técnico como no aumento do número de praticantes.

A **Ginástica Acrobática** tem um elevado número de ginastas, sua maiorias vinda de anos anteriores. A classe encontra-se a evoluir bem. Criámos um pequeno grupo de trabalho, dentro da classe, que irá dedicar-se mais à acrobática a fim de entrar no Torneio de Iniciação, prova ligada à Associação de Ginástica de Lisboa.

A classe infantil tem vindo a crescer. Neste momento a classe tem 14 ginastas, entre os 3 e os 5 anos. A evolução tem sido favorável.

A classe de **Ginástica Rítmica** iniciou as suas actividades em Setembro de 2011 com cerca de 10 inscrições, na sua maioria ginastas que já pertenciam a esta classe. Contudo com a continuação, o número de contactos para experimentar uma aula foram elevados, até à estabilização do número de inscrições que totalizam 29.

As praticantes estão divididas em dois grupos: um para competição (10) e outro para representação (19).

Este número foi aumentando e o grupo de competição, já tem quinze ginastas, estando onze delas a preparar-se para a primeira competição que vai ter lugar neste mês.

O grupo de representação tem evoluído de uma forma positiva, encontrando-se, neste momento, a desenvolver o exercício que será apresentado nos futuros saraus

Por fim temos o **Pilates** com um aumento significativo de praticantes, a classe de **Step/localizada/Fitness**, a tradicional manutenção feminina e o **Yoga** que este ano também aumentou o número de praticantes.

PARTICIPE NAS ACTIVIDADES DO CNG



JOSÉ MENDANHA
968 613 547

Se pretende Vender , arrendar ,
permutar ou comprar um imóvel
na Linha de Cascais ou Lisboa ...

www.remax.pt/jmendanha

New Cycle - Mediação Imobiliária, Lda
Rua Virgílio Correia, 10C (Laranjeiras)
São Domingos de Benfica, Lisboa, Portugal
1600-223 Lisboa
Lic. AMI-7056 val. At6 07/06/2012

