



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 70 - SETEMBRO DE 2013

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

Jantar Comemorativo 63º Aniversário do C.N.G

Realizou-se no passado dia 5 de Junho o jantar comemorativo do 63º Aniversário do Clube, que contou com a presença de diversas individualidades, tais como o Presidente da Câmara Municipal de Cascais, o Presidente da Junta de Freguesia de Parede, Vereadores Dr. João Sande e Castro e Dr. Frederico Almeida, bem como outros membros da CMC e representantes das diversas colectividades da Parede.



O Presidente do Clube, Eng. Manuel Madeira, na sua intervenção, salientou os resultados desportivos obtidos na época anterior, realçando as melhorias das infraestruturas que irão constituir uma mais valia para a actividade do Clube. Foi também referida a boa colaboração

dos responsáveis e respectivos praticantes das diversas modalidades praticadas, que muito têm contribuído para o prestígio do C.N.G..

O Presidente da Câmara, nas palavras que dirigiu, salientou todo o trabalho desenvolvido pelo Clube e os serviços à comunidade o que tem justificado o apoio que a CMC tem prestado.

Foram entregues os emblemas aos sócios com mais de 25 anos e gostaríamos de realçar a presença do sócio fundador Carlos Alberto de Castro Brum da Silveira, que não deixou de estar presente na festa do Clube que ajudou a criar.

Por último foram homenageados os atletas que mais se distinguiram na época 2011/2012.

Voleibol - Equipa Juniores Masculinos (Bruno Sousa (cap), João Celeste, Francisco Nunes, Henrique Oliveira, Rafael Gameiro, Francisco Faustino, Pedro Francisco, António Almeida, Hugo Teixeira, Eduardo Piretti, José Lopes) - Campeã Regional 2011/2012

Karaté - Nuno Dias - Campeão Mundial Karaté Shukokai Kumité +90Kg

Shorinji Kempo - Par Adélio Silva e Francisco Melo graduação 3ºKyu - verde) - 3º lugar Campeonato Nacional Kumi embus adultos Kyu

Padel - João Roque - Campeão Nacional pares masculinos

Ténis - Equipa Sub-16 Masculina (Bernardo Lemos, Breno Gonçalves, Bernardo Pinheiro,

Francisco Ferreira) - Campeã Nacional Inter-Clubes

Bernardo Lemos - Campeão Nacional Pares masculinos Sub-16

Isabel Cunha D'Eça - Campeã Nacional Singulares femininos, veteranos +55 / Campeã Nacional pares femininos, veteranos +45

João Freitas - Campeão Nacional Pares masculinos, veteranos +45

Equipa Feminina Veteranas +45 (Isabel Cunha D'Eça, Isabel França, Isabel Santos, Margit Thern, M^ª João Donato, Maria José Lima, M^ª Luís Paralta, Maria Manuel Lencastre, Mónica Sampaio) foi campeã nacional e irá participar em Setembro no Campeonato Europeu, que se realiza em Espanha.

Taekwondo - Cláudia Sanches - Campeã Nacional feminina cintos pretos (4 diferentes áreas de competição, entre técnica, combate e armas)

Gonçalo Romero - Campeão Nacional Infantil de cintos coloridos - técnica e combate

Diogo Fontoura - 3º lugar Campeonato Nacional - combate

Kickboxing - Fábio Tirapicos Campeão Nacional Full Contact -60Kg Júnior

Irina Lagarto - Campeã Nacional Full Contact -56kg Júnior

Sérgio Almeida - Vice-Campeão Nacional Low Kick -63,5Kg Júnior

Nuno Reto - Vice-Campeão Nacional Light Kick -40kg Iniciado

GINÁSTICA RÍTMICA ENTREVISTA COM JOANA COSTA



Joana Lima Costa ingressou no CNG em 2010, onde é responsável pelas classes de Ginástica Rítmica. Licenciada em Educação Básica possui um Mestrado Integrado em Ensino do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico para além de outras formações académicas, de que destacamos dois Cursos de Treinadora de Ramo Específico de Ginástica Rítmica e dois Cursos de Juizes de Ginástica Rítmica (Juiz Nacional).

Como começaram as aulas de Ginástica Rítmica?

As aulas desta classe começaram há três épocas.

Na primeira época foi formada uma classe única de competição de grupos de que faziam parte atletas que ainda não participavam individualmente. Apesar de se estar no início, houve já apresentação em saraus.

Na época seguinte, já com frequência de 25 atletas, passámos a ter duas classes: competição de grupos, individuais e representação. Houve uma maior actuação das classes, pois para além da participação em saraus, o Clube esteve representado nos distritais de conjunto, bem como no Cascaisgym e em organizações dos Lyons.

Na terceira época houve uma divisão em três classes: competição, representação e iniciação. As classes estiveram representadas em torneios quer em grupos e conjuntos, quer em individuais, participando ainda em eventos não competitivos como o Portugalgym em conjunto

com a classe de acrobática.

Quais as faixas etárias abrangidas nestas classes?

As nossas classes abrangem atletas dos 4 aos 15 anos. Considera-se que dos 4 aos 9 anos as atletas são integradas na iniciação e dos 10 aos 14 integram-se na representação.

Não existem rapazes a praticar esta modalidade?

A Ginástica Rítmica é efectivamente considerado em todos os países um desporto feminino.

Qual é o papel da coreografia?

A coreografia é na verdade um factor muito importante. A música tem muita relevância na componente artística e no enquadramento dos exercícios. Como eu tento sempre adequar a música a cada atleta isso obriga-me a conhecer bem as ginastas de forma a poder ter uma escolha adequada à sua sensibilidade o que permite uma forte ligação entre a treinadora e as ginastas.

Considera a ginástica rítmica uma modalidade em que o espírito de equipa é relevante?

O espírito de equipa é efectivamente marcante. E não é só quando se trata de competição ou exibição de grupo, em que a falha de uma atleta pode prejudicar o conjunto.



Continua na pág. 2

ENTREVISTA COM JOANA COSTA

Continuação da pág.1

Na actuação individual o apoio que as atletas dão umas às outras é de realçar. Incentivos como “tu és capaz”, “vamos cumprir o nosso objectivo que é fazer o melhor possível” são partilhados entre as atletas. Isso ajuda a desenvolver não só a parte física, mas também a capacidade de lidar com o erro.

Quais foram os últimos resultados obtidos?

A modalidade de competição esteve representada em alguns torneios e campeonatos durante a época que agora terminou. De realçar o espírito de todas as atletas, salientando os seguintes resultados:

Torneio de Apresentação AGL (08/12/2012) - **Leonor Glória** - 2º lugar

Campeonato Distrital (19/01/2013) - **Mariana Machado** - 2º lugar bola / 2º lugar mov. livres

Francisca Tiago - 3º lugar

Campeonato Distrital (09/02/2013) Iniciadas - **Sara Mendonça** - 3º lugar / 3º lugar bola (apurada)



Leonor Glória



Sara Mendonça



Francisca Tiago



Mariana Machado

Campeonato Distrital e Grupos (09/02/2013)

Mariana Machado - 2º lugar mov. Livres / 4º lugar arco.

FESTIVAL



Como vem sendo hábito, realizou-se no passado dia 1 de Junho no pavilhão do Clube o festival anual de actividades, evento onde participaram quase todas as nossas classes com elevada participação de atletas das diversas faixas etárias. Algumas das classes, optaram este ano por apresentar no festival um trabalho conjunto, que levou meses a preparar, o que demonstrou a capacidade dos nossos professores em realizar um trabalho de equipa e colaboração entre si.



No final, foram entregues as medalhas de participação aos nossos atletas e ainda, como não nos poderíamos esquecer da data em questão (dia mundial da criança), uma pequena guloseima. O festival terminou com a habitual exibição dos atletas da modalidade de Tiro com Arco.



PARTICIPE NAS ACTIVIDADES DO CNG



TÊNIS

me perdeu 3 / 2 com a ET. Jaime Caldeira na meia final da fase Regional de Interclubes não conseguindo assim o apuramento para a Fase Nacional.

- **Nuno Pinheiro** foi vencedor no C.T. Santarém-Circuito oficial-K-Open - Sub 10.
- **Nuno Pinheiro/Duarte do Vale** (UJ Alverca) venceram também os Pares - C.T. Santarém-Circuito oficial-K-Open - Sub 10
- **Nuno Pinheiro**, na Beloura Tennis Academy-Circuito oficial-K-Open - Sub 10 ficou em 3º lugar.
- A Pares **Nuno Pinheiro / Martinho Gonçalves** (Ace Team) na Beloura Tennis Academy-Circuito oficial-K-Open - Sub 10 venceram o Torneio
- **Nuno Pinheiro** ficou em 3º lugar no Circuito k-Open do C.T.Estoril sub-10.
- O nosso atleta **Bernardo Pinheiro** foi finalista a singulares e vencedor a pares no CT.Belas na categoria de Sub-16 e no CT.Belas venceu na categoria de sub-18 a singulares.
- A **equipa feminina de veteranas +45** do CNG / Playtime, voltou a conseguir o apuramento para a Fase Final do Campeonato Nacional de Inter-clubes.

Distinção atribuída ao C.N.G. pela ATL



Resultados obtidos pelos nossos atletas

- **Nuno Pinheiro** e **Miguel Redmont** atingiram os 1/4 final a singulares e foram finalistas a pares no Ace Team-Circuito oficial-ATL/Tengo Tênis - Sub 10.
- A **equipa de 3ª divisão do CNG / Playtime**

STRETCHING

VENHA EXPERIMENTAR

Prof Ana Mafalda Baeta Neves

(Ex Bailarina da Companhia Nacional de Bailado)

3ªs. e 5ªs. às 11:00h

Informações na Secretaria

É UM TRABALHO PROFUNDO E RIGOROSO, BASEADO NA POSTURA, SEMPRE COM O ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS E DO CORPO.





BALLET

Na continuação do ano de 2013 e reportando-nos ainda a Fevereiro/2013 o espectáculo "Dança

Projecto de Vida" foi mais um sucesso com a apresentação de algumas novas coreografias individuais ou de grupo.

Em Março fizemos o 1º encontro de Grupos de Dança "Dançarte" no auditório do I.A.S.F.A em Oeiras. O nosso objectivo foi levar ao público num só espectáculo a exibição de alguns estilos diferentes de dança. Assim, tivemos a participação para além do GDNF do C.N.G.(Neo-clássico) "Distortion" (Hip-Hop), Aysel Group (Oriental), Reason2 Dance (Hip-Hop), Academie Michele Destreez (neo-clássico, contemporâneo e sapateado), Finky Flex Crew(Break Dance/Bboing).

No Dia Mundial da Dança, (29 de Abril) todas as classes festejaram este dia no espaço exterior do C.N.G. Foi mais uma iniciativa que agradou ao publico que por ali ia passando e parava para ver.

Em 19 de Maio tivemos o 21º Festival da Primavera com a estreia de novos bailados com coreografias de Noémia Ferraz, Joana Faria e Ana Marta Escudeiro. O auditório do colégio Maristas estava como sempre cheio e o público demonstrou bem o seu agrado com os seus aplausos. Gostaríamos de dar os parabéns às professoras e alunas pelo belíssimo trabalho e agradecer a todos os familiares e sócios que nos apoiaram em mais este Festival

No dia 25 de Abril a convite da CMC participamos no evento "Dançar Abril" na praça do Município em Cascais, abrindo o espectáculo com uma coreografia de Joana Faria baseada na



XXI Festival da Primavera

música de Fernando Lopes Graça "Acordai", e depois "Here Without You" coreografia de Ana Marta Escudeiro.

No sábado 25 de Maio a Profª Joana Faria fez um Workshop de Burlesque nas instalações do CNG o qual teve bastante procura e muito sucesso.

Dia 1 de Junho participaram todas as classes de Dança, no Festival do C.N.G. De salientar a apresentação da classe de jazz com a estreia das alunas da professora Joana Faria que demonstraram uma significativa evolução do seu trabalho.

Dia 9 de Junho, mais uma vez a convite da CMC, o Grupo de Dança representou o Clube numa exibição de um bailado clássico e outro estilo burlesque, na Praça 5 de Outubro em Cascais. Esta actuação foi bastante apreciada quer pelo público quer pelos representantes da Câmara.

Parabéns às senhoras professoras e alunas por todo este trabalho desenvolvido ao longo do ano, na sua representação do Clube Nacional de Ginástica.

BALLET ADULTOS

Informamos que a partir de 1 de Setembro terá início esta nova aula aos sábados pelas 10h, dirigida pela professora Noémia Ferraz.

Mais informações junto da Secretaria do Clube



XXI Festival da Primavera

Academia
Original
Canto Instrumento
e Composição



oriGinal, a academia de música do CNG, está pronta para a sua 4ª época.

As cordas, as teclas, as peles, as madeiras, as crianças, os jovens e os adultos, num ambiente de paz e amizade, fazem soar melodias, harmonias, ritmos e poemas cada vez mais irresistíveis.

É um som de bondade, de energia, tranquilidade, sol e mar, brincadeira e responsabilidade, trabalho e lazer, prazer e dedicação.

Para quem gosta de notícias com números, podemos falar dos muitos pássaros que se juntam perto das nossas janelas e, connosco, cantam melodias;

Das imensas folhas das árvores que nos espreitam e tocam surpreendentes harmonias pela força do vento, enquanto as flautas pela força dos pulmões;

Das incontáveis gotas de chuva que, para nós músicos, se fazem ouvir criando ritmos de base apetitosos para o estudo.

A **oriGinal** gosta de existir onde está e para quem é.

A **oriGinal** quer agradecer:

1. Aos alunos que tornam a vida desta escola tão saudável e divertida;
2. Aos familiares, o nosso melhor público, pelo elevado nível de educação que dão às suas crianças e que as torna tão especiais;
3. À Câmara Municipal de Cascais por insistir em estar do nosso lado, por uma comunidade mais rica.



Dentro dos objectivos traçados pelo novo seccionista de Bridge do CNG, Dr. Vítor Lopes, para dinamização da actividade da secção, o Clube iniciou em 2013 a organização do circuito Torneios da Linha, tendo sido convidado o árbitro Carlos Ferreira para dirigir os referidos torneios.

Os torneios têm sido realizados nas magníficas instalações do Centro de Apoio Social de Oeiras (ex-COSFA) na Rua Dom Duarte, nº 2, em Oeiras (junto à Escola Secundária Sebastião e Silva), e regra geral, no último sábado de cada mês (com raras excepções), com início às 15h30m.

À data em que este artigo é escrito realizaram-se já três torneios tendo participado uma média superior a 20 pares, num total de 80 jogadores, dos quais 12 são totalistas. A participação tem sido maioritariamente de jogadores federados, mas é de assinalar que a percentagem de jogadores não federados tem sido, em média, de 20% o que é anormalmente elevado para este tipo de torneios, demonstrando o interesse que estes torneios têm suscitado na comunidade bridgística social.

Os torneios são homologados pela Federação Portuguesa de Bridge (FPB) e são distribuídos prémios da companhia de fiação Oficina Real aos três pares melhores classificados, assim como ao melhor par exclusivamente constituído por jogadores de 2ªs e 3ªs categorias, de acordo com o ranking da FPB. No final do circuito serão atribuídos prémios ao melhor jogador de 1ªs, 2ªs e 3ªs categorias, de acordo com o ranking específico criado para o circuito. O regulamento do circuito assim como os resultados dos torneios são publicados na página do facebook dos Torneios da Linha, criada para o efeito, onde é também publicado o ranking de jogadores nas provas do circuito para atribuição do prémio final. Para além disso, os resultados dos torneios têm sido também publicados no site e na página do facebook do CNG.

O calendário dos próximos torneios é o seguinte:

- 31 de Agosto de 2013;
- 28 de Setembro de 2013;
- 26 de Outubro de 2013;
- 23 de Novembro de 2013;
- 28 de Dezembro de 2013.

Convidamos todos os amantes do bridge a aparecerem e a passarem uma tarde bastante agradável na companhia de outros jogadores.

**CONSULTE OS
HORÁRIOS
DAS MODALIDADES
PARA A ÉPOCA 2013/2014
NA SECRETARIA**



ARTES MARCIAIS

KARATÉ

Nuno Dias sagrou-se Campeão Mundial Karaté Shukokai Kumité +90Kg (Julho 2012) e ganhou a medalha de bronze no campeonato Europeu de Karaté (Maio/2013) o que constituiu o melhor resultado de sempre do karaté Nacional pois esta foi a primeira medalha alcançada por Portugal em 48 anos de europeus no escalão sénior, na prova de combate. Nuno Dias conquistou o bronze na categoria de +84kg ao vencer por 4-1 o sérvio Dejan Umicevic, campeão do mundo em 2010, ganhando assim a primeira medalha para o nosso País.



Para além destes resultados obteve outros títulos importantes para se manter como atleta de alta competição:

- Campeão Nacional seniores categoria +84Kg (15 título nacional) (3/ 2012)
- Campeão do Open Internacional da Maia 2012.
- 7º Class. Premier League de Frankfurt 2012 +84Kg – Prova da World Karaté Federation (prova pontuável para o ranking mundial).
- 9º classificado em equipas no campeonato do mundo de Karaté em Paris 2012 – prova da World Karaté Federation.

Diogo Botelho e **Pedro Pizarro** foram apurados para o Campeonato Nacional.

SHORINJIKEMPO

O par **Adélio Silva** e **Francisco Melo** (gradação 3ºKyu – verde) obteve o 3º lugar Campeonato Nacional Kumi embus adultos Kyus.

Cláudia Sanches sagrou-se Campeã Nacional feminina cintos pretos (4 diferentes áreas de competição, entre técnica, combate e armas) e foi vencedora de uma das etapas do campeonato Europeu.

Gonçalo Romero foi Campeão Nacional Infantil de cintos coloridos - técnica e combate.

TAEKWONDO

Diogo Fontoura obteve o 3º lugar no Campeonato Nacional – combate e **Tiago Pires** o 2º Lugar – em combate – cintos pretos, numa das etapas do Campeonato Nacional.

JUDO

Torneio do Pinhal Novo:

Daniel Reis - 1º lugar
Diogo Pina - 2º lugar

Torneio da Quimigal:

Diogo Pina - 3º lugar
Henrique Brás - 4º lugar

KICKBOXING

Resultados desportivos da época 2012\2013

Filipe Veiga

- Vencedor taça Lisboa K1 sénior -71kg
- Campeão Regional Full Contact sénior -67kg
- Campeão Nacional Full Contact sénior -67kg

Pedro Dias

- Campeão Regional Low Kick sénior -81kg
- Campeão Nacional Low Kick sénior -81kg

Loic Foulon

- 3º lugar taça Lisboa Full Contact Júnior -67kg
- Campeão Regional Full Contact Júnior -67kg
- Campeão Nacional Full Contact Júnior -67kg

Sérgio Almeida

- 3º taça Lisboa Full Contact Júnior -67kg
- Campeão Regional Full Contact Júnior -63,5kg
- Campeão Nacional Full Contact Júnior -63,5kg

Diogo Reto

- Campeão Regional Full Contact Júnior -75kg
- Campeão Nacional Full Contact Júnior -75kg

Nuno Reto

- Campeão Regional LightContact Iniciado - 45kg
- Campeão Nacional LightContact Iniciado - 45kg

Monica Araújo

- 2º Lugar Campeonato Regional LightContact sénior -50kg

- 2º Lugar Taça Portugal LightContact sénior - 50kg

- 3º Lugar Campeonato Nacional LightContact sénior -50kg

- 2º Lugar Torneio encerramento sénior Light Kick -50kg

Irina Lagarto

- Campeã Regional Full Contact Júnior -56kg

Rita Ribeiro

- 2º Lugar Campeonato Regional light Kick Junior

- 2º Lugar no Torneio de encerramento Junior - 60Kg

Por equipas - F.P.K.M:

Clube Nacional Ginástica
3º Lugar na Taça Lisboa KI
Campeão Regional Full Contact



VOLEIBOL

A equipa de Sénior Masculinos, depois de ficar em 1º Lugar na 1ª Fase do Campeonato Nacional de 2ª Divisão, participou na Fase Final dos Primeiros e conseguiu um excelente 6º Lugar.

Destaque para as nossas equipas de Juniores Masculinos e Femininos, que conseguiram o apuramento para a Fase Final dos respectivos Campeonatos Nacionais. Os Juniores Masculinos depois do título de Campeão Inter-Regional alcançaram um excelente 5º Lugar na Classificação Final do Campeonato Nacional e as Juniores Femininos depois do 2º lugar no Campeonato Inter-Regional conquistaram também um prestigiado 6º lugar na Fase Final.

As nossas equipas de Juvenis Masculinos, Iniciados Femininos e Infantis Masculinos demonstraram boa qualidade nos jogos disputados nos Campeonatos Regionais, mas não conseguiram o apuramento para as Fases Finais porque na realidade as outras equipas eram superiores. A equipa das Iniciadas Femininas alcançou o 2º lugar no Torneio do Encerramento da AVL.

Participámos com 2 equipas no II Torneio Internacional AMB VOLLEYBALL CUP em Espinho onde a equipa de Juniores Femininos ficou pela segunda vez consecutiva em 3º lugar e a de Iniciados Femininos, demonstrando uma evolução evidente na qualidade do seu jogo, conquistou um 4º lugar entre 15 equipas participantes.

Mais uma vez realizámos a nossa Academia Desportiva no mês de Julho que teve a participação de mais de 70 jovens atletas.

Com o apoio de Câmara Municipal de Cascais avançámos com a criação do Núcleo de Voleibol de Praia do CNG, a funcionar de Maio a Setembro nos campos montados na praia de Carcavelos e no campo no nosso Parque Desportivo. Esperamos que este novo projecto depois das dificuldades iniciais consiga trazer mais dinâmica na nossa modalidade neste período fora das competições oficiais de pavilhão.

CORPOS SOCIAIS

Na Assembleia Geral de 22 de Março de 2013 foram eleitos os Corpos Sociais para o biénio de 2013-2014.

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente - Dr. Alexandre M. Sobral Torres
Vice-Presidente - Dr. António M. Soares da Silva
Secretário - Dr. Carlos João Barata Roda
Secretário - Dra. Isabel M. de Cunha d'Eça

CONSELHO FISCAL E JURISDICCIONAL

Presidente - Dr. Manuel Pedro Velho da Palma
Vice-Presidente - Dr. Eloi Marques da Silva
Secretário - Dr. Joaquim José Puzinho Barbado

DIRECÇÃO

Presidente - Engº. Manuel Joaquim Nogueira Madeira
Vice-Presidente - Dr. Luís Filipe Gomes da Costa
Vice-Presidente - Dr. António M. Rodrigues Andrade
Tesoureiro - Maria de Nazaré Nogueira Madeira
Tesoureiro Adjunto - Maria da Luz Paiva Vogal - Fernando Baptista
Vogal - Luis Filipe Beirão
Vogal - Eduardo Marques Carnall
Vogal - Dra. Isabel Maria F.Pimenta de França

VENDER, COMPRAR, ARRENDAR OU PERMUTAR UM IMÓVEL...

Service Beyond Your Expectations

JOSÉ MENDANHA
968 613 547
j.mendanha@remax.pt

Quinta das Palmeiras, 31B
RE/MAX
GAP
Licença AMB-1387