



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA



**Cláusula 11.ª**

**Disposições finais**

1. Os litígios emergentes da execução do presente contrato serão submetidos a arbitragem nos termos da Lei;
2. Da decisão arbitral cabe recurso, de facto e de direito, para o Tribunal Administrativo competente;
3. Ao presente contrato aplica-se, subsidiariamente, o previsto no DL n.º 273/2009, de 01 de Outubro e no Código de Contratos Públicos.

Este Contrato-Programa foi feito em duplicado no dia 6 de Maio, de 2016, ficando um exemplar na posse de cada um dos outorgantes.

**O Município de Coimbra**

  
(Manuel Augusto Soares Machado)

**Centro Norton de Matos**

  
(João Pedro Ferreira Rafael)



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA



**CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**

**N.º 78/2015**

**Primeiro outorgante:** Município de Coimbra, pessoa coletiva n.º 506415082, neste ato representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Manuel Augusto Soares Machado;

e

**Segundo outorgante:** Centro Norton de Matos representada por João Pedro Ferreira Rafael, na qualidade de Presidente da Direção, pessoa coletiva n.º 501 519 637, com sede na Rua Vasco da Gama – 3030-074 Coimbra, adiante designada por Entidade;

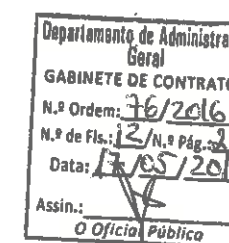
Ente ambos os outorgantes é celebrado o presente Contrato-Programa, de acordo com os artigos 46.º e 47.º da Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro; Regime Jurídico dos Contratos-Programa de Desenvolvimento Desportivo, consignado no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de outubro; alíneas o) e u) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro; Edital n.º 90/2014 da Câmara Municipal de Coimbra, de 10 de outubro e em execução da Informação n.º 246/DDJ/2015, de 03.11.2015 (SGD n.º 40.952), aprovada em Reunião da Câmara Municipal de Coimbra, de 09/11/2015 (deliberação n.º 1780), que se regerá pelas cláusulas seguintes:

**Cláusula 1.ª**

**Objecto do contrato**

Constitui objeto do presente Contrato-Programa apoiar no âmbito do Regulamento Municipal de Apoio ao Desporto 2014/2015, nas seguintes áreas:

- c) Fornecimento de Material Desportivo de Desgaste;
- d) Participação em Eventos Desportivos não Regulares;
- g) Reconhecimento da Formação Desportiva;
- h) Confirmação da Prestação Desportiva;
- i) Incentivo ao Alto Rendimento;





**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**

**Cláusula 2.ª**

**Apoio Financeiro**

Na prossecução objeto descrito na cláusula 1ª o Município de Coimbra concede apoio financeiro à Entidade, através das seguintes áreas:

- c) Fornecimento de Material Desportivo de Desgaste, no montante de **100,00€** (cem euros);
- d) Participação em Eventos Desportivos não Regulares, no montante de **100,00€** (cem euros);
- g) Reconhecimento da Formação Desportiva, no montante de **1.050,00€** (mil e cinquenta euros);
- h) Confirmação da Prestação Desportiva, no montante de **900,00€** (novecentos euros);
- i) Incentivo ao Alto Rendimento, no montante de **100,00€** (cem euros);

**Cláusula 3.ª**

**Obrigações do Município**

Constituem obrigações do Município de Coimbra, atribuição de um apoio financeiro ao abrigo das alíneas c), d), g), h) e i) da Cláusula 2ª, no montante total de **2.250,00€** (dois mil duzentos e cinquenta euros).

**Cláusula 4.ª**

**Obrigações da Entidade**

Constituem obrigações do segundo outorgante:

1. Enviar ao 1º Outorgante o relatório de execução final do contrato-programa, até à data de vigência do presente contrato;
2. Colaborar graciosamente com o 1º Outorgante e com outras instituições desportivas de Coimbra, a indicar pelo 1º Outorgante, em ações desportivas de interesse municipal;
3. Em todas as atividades publicitadas pelo 2º Outorgante deverá ser colocado o logotipo em uso da Câmara Municipal de Coimbra.

**Cláusula 5.ª**

**Programa de Desenvolvimento Desportivo**

Constituem anexos do presente contrato-programa o Programa de Desenvolvimento Desportivo referente à época desportiva 2014/2015.



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**

**Cláusula 6.ª**

**Acompanhamento e controlo do Contrato-Programa**

Compete ao Município fiscalizar a execução do presente Contrato-Programa, procedendo ao acompanhamento e controlo da sua execução.

**Cláusula 7.ª**

**Vigência**

O Contrato-Programa entra em vigor a partir da data da sua assinatura, decorrendo o seu período de vigência até ao final do ano de 2015.

**Cláusula 8.ª**

**Revisão do Contrato-Programa**

Qualquer alteração ou adaptação ao presente Contrato-Programa carece de prévio acordo do Município, a prestar por escrito, sem prejuízo do disposto no artigo 21.º do DL 273/2009, de 1 de outubro.

**Cláusula 9.ª**

**Resolução do contrato**

O presente Contrato-Programa pode, a todo o tempo, ser unilateralmente rescindido pelo Município, caso a Entidade deixe de cumprir as obrigações que aqui assume e, bem assim, de entregar atempadamente os documentos que lhe sejam solicitados pelo Município no decurso da execução do mesmo.

**Cláusula 10.ª**

**Publicitação do Apoio**

O presente Contrato-Programa está sujeito à publicação nos sítios de Internet do Município e da Inspeção-Geral de Finanças, nos termos do n.º 1 do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, e da Lei n.º 64/2013 de 27 de agosto, confirmado pelo Despacho n.º 1169/2014 da Ministra das Finanças, datado de 24 de janeiro.





6 décadas ao serviço do desporto, da cultura e do recreio

# Plano de Desenvolvimento Desportivo

2014/15

## 1. Justificação geral da candidatura

O Centro Norton de Matos (CNM) apresenta uma ininterrupta atividade ao serviço do desporto desde a sua fundação, a 10 de agosto de 1951. Prestes a completar 64 anos de vida, a sua vitalidade, a séria atuação e a forte capacidade de intervenção permitiram-lhe atingir um estatuto ímpar na cidade, sendo, indubitavelmente, uma instituição de referência, pela sua participação ativa ao nível desportivo.

Ao longo de 6 décadas, o CNM arrecadou troféus, palmarés e afins, desde o nível distrital ao internacional, designadamente na área da Ginástica Rítmica ou do Bilhar, mais recentemente, mas noutros desportos ao longo da sua história. A multiplicidade e variedade das suas atividades, cobrindo os mais variados públicos e faixas etárias - de bebés a seniores - tem sido uma constante, contribuindo para a participação de todos os segmentos da população em atividades desportivas.

O projeto desportivo apresentando para a época 2014/2015 representa a continuidade do trabalho desenvolvido nos últimos anos, com sucesso, para o qual esperamos continuar a contar com o importante apoio da Câmara Municipal de Coimbra.

## 2. Áreas de Candidatura

### 2.1. Instalações desportivas

Nesta vertente, o Centro Norton de Matos necessita de implementar o sistema de Segurança contra Incêndios em Edifícios (SCIE), de acordo com a legislação em vigor, regularizando a situação através da implementação das Medidas de Autoproteção (MAP), garantindo assim a segurança de todos os frequentam as atividades da instituição.

De acordo com os orçamentos solicitados, e atendendo à melhor proposta, a intervenção necessária ascende a € 10 929,29, conforme orçamento anexo.

### 2.2. Aquisição de material desportivo estrutural

No que respeita a material desportivo estrutural, o CNM necessita adquirir um novo tapete para a prática de Ginástica Rítmica, dada a deterioração da atualmente existente nas instalações do CNM. Acresce ainda a necessidade de aquisição de barras de postura também para a mesma atividade, ascendendo as referidas aquisições a um total de € 5 396,01, conforme orçamento anexos.

### 2.3. Fornecimento de material desportivo de desgaste

No âmbito de material desportivo de desgaste, o valor total necessário ascende a € 7 247,99, correspondendo a:

- material já adquirido (€ 1 945,08):

Xadrez	Relógios (4) e tabuleiros (2)	140,98 €
Ginástica Rítmica	Fatos Treino (20)	630,99 €
Ginástica Rítmica	Pontas (10), arco, corda, bolas (4) e acessórios	388,10 €
Atividades Aquáticas	Brinquedos p/ bebés	13,64 €
Atividades Aquáticas	Brinquedos p/ bebés	15,95 €
Atividades Aquáticas	Brinquedos p/ bebés e caixa	17,50 €
Atividades Aquáticas	Toucas laranja (50)	64,58 €
Bilhar	Mudança de panos dos bilhares	520,08 €
Bilhar	Polos (10)	78,72 €
Bilhar	Polos (10)	74,54 €

- material a adquirir (€ 5 302,91)

Bilhar	panos e bolas	820,08 €
Futsal	bolas	274,00 €
Ginástica Rítmica	aparelhos	594,95 €
Gin. Sénior / Step / Yoga	steps, pesos e colchões	995,08 €
Judo	placas de tatami	1.321,02 €
Karaté	placas de tatami, material de desenvolvimento motor	1.156,80 €
Xadrez	relógios e tabuleiros	140,98 €

### 2.4. Participação em eventos desportivos não regulares

Neste âmbito, na presente época efetuaram-se 5 participações em eventos desportivos não regulares:

- Bilhar: participação no Campeonato da Europa;
- Ginástica Rítmica: participações no Campeonato do Mundo, Campeonato da Europa, GranPrixMoscovo, e Taça de Pesaro.

No entanto, apenas uma destas participações acarretou encargos para o CNM (Taça de Pesaro), no montante de € 617, valor para o qual solicitamos apoio.

### 2.5. Organização de eventos desportivos internacionais / nacionais de relevo

Na corrente época, o CNM organizou eventos desportivos nacionais de relevo apenas na atividade Bilhar, com a organização de todas as finais dos campeonatos nacionais de Carambola a 3 Tabelas (individuais à exceção da Elite), ou seja:

- final do Campeonato Nacional Individual de 1.ª Divisão;
- final do Campeonato Nacional Individual de 2.ª Divisão;
- final do Campeonato Nacional Individual de 3.ª Divisão.

Acresce ainda a organização da final do Campeonato Nacional Individual a 1 tabela.

Em anexo, encontram-se os comprovativos da Federação Portuguesa de Bilhar relativos a estas organizações em 2014/2015, sendo expectável que o CNM volte a organizar os mesmos eventos na próxima época (expectável, uma vez que ainda não está definida a próxima época). O custo médio de organização de cada uma destas provas ascende a € 100, totalizando assim € 400, valor relativamente ao qual solicitamos o apoio da CMC.

## 2.6. Apoio a transportes para eventos desportivos

Na época 2014/2015, ainda não terminada, o CNM percorreu, apenas no âmbito das suas atividades desportivas federadas, 23 262 km, assim distribuídos:

Bilhar	13078
GR	6983
Futsal	1789
Xadrez	1273
Judo	139
<b>TOTAL</b>	<b>23262</b>

(Fonte: Relatório de Atividades, Atividades Desportivas Federadas, 2014/2015)

Os custos com transportes incorridos para a realização destes km, que abrangeram 151 praticantes e participações num total de 76 provas, ascenderam a € 6 887, pelo que solicitamos o apoio da CMC para este efeito, no âmbito da presente candidatura.

## 2.7. Reconhecimento de formação desportiva e Confirmação da prestação desportiva

Relativamente a estas áreas de apoio, apresentamos o detalhe por atividade, procedendo à descrição e caracterização de cada uma, com identificação de provas e de objetivos a atingir no caso das atividades federadas.

### 2.7.1. Atividades aquáticas

Estas atividades, da responsabilidade da professora Paula Rocha, tiveram início em 2008/09, com as atividades aquáticas destinadas à 1.ª infância, tendo registado um enorme sucesso. Face a este sucesso, e detetadas necessidades noutros escalões etários, foram sendo criadas novas turmas para crianças e para adultos, bem como uma turma de hidroginástica.

Mas as épocas anteriores ficaram marcadas pelos problemas de gestão da piscina de Celas, utilizada pelo CNM para as suas atividades aquáticas (à exceção dos bebés). Não obstante a passagem da gestão das piscinas do IPDJ para a Câmara Municipal, a piscina esteve encerrada durante bastante tempo, o que provocou graves consequências a todos os clubes que dependiam desta piscina. Face a esta alteração de contexto e ao facto de o número de pistas disponíveis do Complexo Olímpico de Piscinas ser insuficiente para absorver todas as atividades que deixaram de ser praticadas em Celas, o CNM foi obrigado, nos últimos anos, a reajustar a sua oferta no âmbito das atividades aquáticas.

Com a reabertura da piscina de Celas na corrente época, a natação para crianças regressou a esta Piscina, mantendo-se apenas uma turma (iniciação) no Complexo Olímpico de Piscinas (Solum) e houve intenção de reativar as turmas de natação para adultos (manutenção / aprendizagem) e de hidroginástica, que se encontravam suspensas. No entanto, por falta de praticantes, não se encontram em funcionamento ainda esta época.

Mantém-se inalterada a natação para bebés, a decorrer na Piscina da Cáritas.

#### **a) Atividades aquáticas 1.ª infância: adaptação ao meio aquático em bebés**

Destinam-se a bebés dos 3 meses aos 4 anos, com o acompanhamento na água de um dos progenitores, pretendendo-se, para além da adaptação ao meio aquático do bebé, proporcionar mais um espaço, simultaneamente lúdico e didático, onde o bebé possa desenvolver todas as suas competências aos mais diversos níveis - motor, cognitivo, afetivo, espacial, etc.

De forma mais detalhada, os benefícios para o bebé são:

- área emocional e social: reforço da relação pais/bebé (dedicação exclusiva dos pais ao bebé, numa atividade e ambiente agradáveis); promoção das 1.ªs interações sociais; reforço da auto-confiança do bebé; ajuda na regulação das emoções; estímulo da sua imaginação ao reproduzir histórias e imitando os seus heróis;

- área motora: desenvolvimento da noção de corpo; diminuição da percentagem de tecido adiposo; fortalecimento da musculatura e aumento do repertório motor; fortalecimento do sistema cardiorrespiratório e do sistema imunológico; prevenção de desvios posturais e atrasos psicomotores e reabilitação em algumas patologias do aparelho locomotor; favorecimento do relaxamento;

- área cognitiva: favorecimento da exploração ativa; estímulo da ultrapassagem de obstáculos; criação de novas interrogações; promoção de uma aprendizagem construtiva e estimulação da concentração; estímulo do desenvolvimento cognitivo do bebé a partir da etapa de desenvolvimento onde se encontra;

- área visual e auditiva: reconhecimento das diferentes cores, formas, texturas, grau de fluabilidade e dureza de diversos materiais, etc; promoção da perspicácia visual e sensibilidade ao contraste; melhoria da perceção da noção de profundidade e de distância; melhoria da capacidade de localização auditiva de objetos e/ou acontecimentos; melhoria da discriminação das características dos sons.

Como vantagem adicional, o bebé gasta as suas energias dentro de água, reforça o apetite e tem um sono mais tranquilo.

#### **b) Atividades aquáticas para crianças**

Esta atividade, destinada a crianças, encontra-se estruturada em 3 níveis:

- **Adaptação ao meio aquático** (nível 1), tendo como objetivos a familiarização com a água; a aquisição do equilíbrio dorsal e ventral; a associação do ritmo respiratório à propulsão (batimento alternado das pernas); o nadar 10-20m crol/costas, rudimentar; e o saltar de cabeça a partir da posição sentado.

A este nível, as habilidades pretendidas são a movimentação com apoio no chão mantendo o equilíbrio; a submersão da face e expiração com olhos abertos; a flutuação dorsal/ventral; o deslize dorsal/ventral; a rotação em torno dos eixos longitudinal/transversal; o salto com impuls o; o apanhar de objetos no fundo da piscina.

- **Aprendizagem das técnicas do nado formal (nível 2)**, cujos objetivos são a aprendizagem crol / costas; o controlo da respiração; a coordenação dos braços /pernas com a respiração; o nadar 25m crol / costas (respiração correta, boa coordenação e boa amplitude de gestos); o nadar bruços rudimentar; e o saltar de cabeça a partir de p .

As habilidades, a este nível, são a movimentação de braços/pernas crol, coordenados com a respiração; a movimentação de braços/pernas costas, coordenados com a respiração; a execução de forma mais ou menos correta da braçada e da pernada de bruços, associada   respiração; a propulsão com gestos de *sculling*; o salto com impuls o a partir da posição de p ; e as cambalhotas para a frente e para tr s.

- **Aperfeiçoamento das técnicas do nado formal (nível 3)**, em que se pretende o aperfeiçoamento dos estilos crol / costas / bruços e a introdução ao estilo e   técnica da mariposa; o nadar 50 m crol / costas, com bons níveis técnicos; o nadar 25m bruços (respiração correta, boa coordenação e boa amplitude de gestos); in ciaç o   técnica das viragens.

Quanto às habilidades pretendidas, destacam-se o domínio elementar das técnicas de *sculling*; o domínio da técnica da retropedalagem; a execução de forma mais ou menos correta do movimento de pernas mariposa (deslize ventral e dorsal); o nadar mariposa só com um braço e trocar; o saltar de cabeça com boa extensão e a entrada oblíqua na água seguida de deslize.

### c) Natação para adultos: manutenção / aprendizagem

Nesta atividade, destinada a maiores de 16 anos, pretende-se dar continuidade ao trabalho de ensino/aperfeiçoamento da natação iniciado no âmbito das aulas de atividades aquáticas para crianç as.

No entanto, esta atividade não se encontra em funcionamento, por falta de praticantes após a sua suspensão durante os últimos anos (pelos motivos apontados).

### d) Hidroginástica

A hidroginástica   uma atividade física agradável através da qual se pode adquirir uma boa condição física, com melhoria das capacidades físicas de coordenação, resistência e flexibilidade (aumento da amplitude articular). Através de exercícios simples ou mais complexos, isolados ou combinados, aliados   música, pode-se ter uma aula divertida, onde ocorrem momentos de grande intensidade física e momentos relaxantes, sempre com boa disposição, divertimento e um bom clima na aula.

No entanto, esta atividade não se encontra em funcionamento, por falta de praticantes após a sua suspensão durante os últimos anos (pelos motivos apontados).



### 2.7.2. Bilhar

Depois de uma forte aposta competitiva, em que esta modalidade do CNM construiu o seu espólio de troféus ano após ano, conquistou títulos frente aos melhores a nível nacional e se tornou conhecida além-fronteiras, a redução de patrocinadores impediu a manutenção do estatuto anteriormente alcançado, passando a um estatuto de menor relevância no panorama nacional. No entanto, as últimas épocas têm representado um regresso do bilhar do CNM aos destaques da modalidade!

Efetivamente, e apesar de o Bilhar do CNM integrar, atualmente, exclusivamente jogadores sócios da coletividade, que participam nas provas do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar, os resultados têm sido excecionais. Na época 2013/2014, alcançámos um título de campeão regional e dois títulos nacionais (Campeões Nacionais da 2.ª divisão de bilhar às 3 tabelas, em equipas, e um Tricampeão Nacional de Bilhar Carambola a 1 tabela, a nível individual)!

Em 2014/15, o CNM participa, em equipas, no Campeonato Nacional da 1.ª Divisão Zona Norte de Carambola, para além da Taça de Portugal e do Torneio de Abertura.

A nível individual, em Carambola, o CNM tem atletas a disputar nas 3 divisões (Campeonato Regional da Zona Norte, Taça de Portugal e Opens):

- 1.ª divisão: Jorge Sales, Maia Gonçalves, Miguel Rocha;
- 2.ª divisão: João Rafael, Mário Rui, Paulo Andrade;
- 3.ª divisão: António Machado.

Também na 1.ª divisão, mas a 1 tabela, compete Paulo Andrade.

A época 2014/15 trouxe uma novidade na atividade bilhar: a possibilidade de frequentar aulas, lecionadas pelo nosso campeão Paulo Andrade!

### 2.7.3. Futsal

A evolução positiva registada nos anos iniciais da atividade tinha permitido a existência de três escalões (para além das escolinhas), até à época 2007/08. A partir da época seguinte, a evolução dos escalões tem flutuado bastante ao longo dos anos, de acordo com a procura e dos escalões etários dos nossos praticantes. Assim, nesta época, estão em funcionamento os escalões de iniciados e de benjamins, para além das escolinhas (petizes e traquinas), uma vez que o caminho para a continuidade desta atividade passa pela aposta na formação.

É sob a orientação do treinador Mauro Santos que os nossos atletas treinam, no ringue do CNM e no Pavilhão Desportivo da Escola Eugénio de Castro, com vista à obtenção dos melhores resultados possíveis nas provas organizadas pela Associação de Futebol de Coimbra - Campeonato Distrital e Taça A.F.C. em futsal, no caso dos iniciados e dos benjamins.

Já os petizes e traquinas participam em torneios e jogos amigáveis.

Pretende-se, de um modo geral nesta atividade, que os praticantes obtenham conhecimento tático e técnico e dominem as regras do futsal, com respeito e *fair-play* pelos colegas, pelos adversários e

todos os membros envolvidos num treino/jogo. São ainda objetivos o potenciar das capacidades físicas e mentais para o desporto; o reforço das relações intra e inter-pessoais; a melhor sociabilização de todos os atletas, e a dignificação do nome do CNM nos jogos/eventos em que participem.

Com o objetivo de promover o intercâmbio, o CNM participará em torneios e jogos amigáveis. Está ainda prevista a realização da já tradicional festa de final de ano, como forma de fomentar o convívio entre todos os praticantes e respetivas famílias, solidificando o espírito de grupo.

No âmbito da competição, esta atividade, dadas as necessidades de espaços com as dimensões regulamentares, viu-se obrigada a realizar os seus jogos, bem como uma parte dos treinos, em campos não pertencentes ao CNM, o que tem implicado custos bastante significativos. A Direção continuará a fazer todos os esforços no sentido de captar mais apoios - não só por parte de entidades oficiais, mas também privados - para que esta modalidade se possa manter na instituição.

#### 2.7.4. Ginástica

##### a) Rítmica

Na última época, a Ginástica Rítmica do CNM manteve o estatuto no panorama nacional, e até internacional (incluindo a participação de duas ginastas no Campeonato do Mundo), continuando o trabalho desenvolvido nos anos anteriores.

Sob orientação das treinadoras Nina Chevts e Elena Seletcaia, mantém-se o objetivo geral de divulgar a ginástica rítmica na cidade e aumentar o número de praticantes, crescendo de forma sustentada em várias vertentes: valorização das classes de competição inscritas nas provas oficiais; maior apoio à formação e iniciação; continuação do processo de integração dos pais e famílias no esforço conjunto de crescimento da modalidade, fundamental para o enriquecimento de um espírito único de entreaajuda entre dirigentes, atletas, treinadora e pais numa vontade de proporcionar o melhor ambiente de convívio e de treino.

Em 2014/15, a nível oficial, o CNM participará em todas as provas do calendário nacional da Federação de Ginástica de Portugal e distrital da Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra, nos vários escalões, bem como em provas internacionais, mantendo os objetivos estabelecidos em anos anteriores:

- apuramento para a Taça do Mundo;
- apuramento para o Campeonato no Mundo, programa individual;
- participar no Campeonato do Mundo, programa conjuntos;
- apuramento no campeonato nacional base;
- apuramento no campeonato nacional I divisão;
- estar nos primeiros lugares do campeonato distrital.

Destacam-se também as participações em torneios nacionais e internacionais por convite ou em torneios de preparação. É o caso dos Torneios do Ginásio Clube Português, Nacional da Páscoa (Lisboa) ou Nacional de Conjuntos Santo Tirso.

Realizar-se-á também a festa de natal e a festa de encerramento do ano, momentos de convívio entre todos e de demonstração do trabalho das ginastas do CNM.

A Ginástica Rítmica continuará, sempre que possível, a corealizar provas do campeonato e a colaborar com a Câmara Municipal de Coimbra e com a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, sempre que possível, como tem vindo a fazer nos últimos anos, a colaborar e participar em eventos da FGP e da AGDC e a realizar exposições em locais públicos, dentro e fora de Coimbra, e em Galas de Ginástica e outros eventos de carácter desportivo, cultural, social e recreativo.

A Direção continuará o enorme esforço no sentido de sensibilizar não só todas as entidades para o apoio que esta modalidade olímpica merece e sem o qual todo o esforço pode ser deitado a perder. Esse apoio tem sido manifestado pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais e pela Câmara Municipal de Coimbra (através da cedência do Pavilhão Multidesportos e da aquisição, em 2012, de um tapete para este espaço, permitindo melhores condições para as nossas ginastas).

#### **b) Sénior**

Dirigida à população menos jovem, a ginástica sénior, coordenada pela monitora Nina Chevts, registou uma evolução positiva ao longo dos anos, tendo atingido uma estabilização no número de praticantes, constituindo um bom indicador do papel relevante que o Centro desempenha junto desta faixa etária.

A atividade física nos idosos, desenvolvida através de expressão corporal (onde se inclui a ginástica, dança, resistência, flexibilidade e força), ajuda a estimular a interação social e o convívio, promove vários benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais. Todos estes benefícios refletem-se na qualidade de vida, autoestima e independência de terceiros, tornando-os capazes de desempenhar as mais elementares tarefas do dia-a-dia, aumentando a sensação de competência, mestria e controlo.

#### **c) Step / localizada**

Sob orientação da monitora Paula Rocha, esta atividade tem como objetivo geral o bom condicionamento físico e a harmonia corporal dos praticantes, contribuindo para o seu bem-estar global.

Os objetivos mais específicos são a manutenção / o reforço da condição física; a tonificação e o fortalecimento da musculatura; o reforço da resistência óssea; o aumento da função cardiovascular; a estimulação da circulação sanguínea, diminuindo a pressão arterial e diminuindo o risco de doenças cardiovasculares; o desenvolvimento da coordenação motora e a postura; o proporcionar de um espaço de agradável e são convívio possibilitando o "carregamento de baterias".

O trabalho é executado com coreografias em movimento contínuo ao ritmo de música pré-selecionada e as aulas são estruturadas em cinco fases: aquecimento; segmento aeróbio (cujo objetivo é desenvolver as capacidades cardiovasculares, motoras e de coordenação); retorno à calma; segmento localizado (que visa desenvolver a força muscular); e alongamentos.

Uma vez que as demonstrações são um bom veículo de promoção da atividade e de motivação dos alunos, poderão decorrer participações em eventos.

### 2.7.5. Judo

Tendo as suas bases nas artes marciais, o judo incute nas crianças princípios básicos de disciplina, autocontrolo e competitividade. Trata-se de um desporto muito peculiar, com uma filosofia muito própria, que permite ao seus praticantes desenvolver muito mais do que competências motoras. Dada a sua versatilidade, pode ser praticado como desporto de competição, atividade física de manutenção ou até como meio de defesa pessoal. Efetivamente, é um desporto muito completo, pois dá ao corpo às qualidades físicas indispensáveis e proporciona ao seu praticante um equilíbrio físico e mental perfeito, sendo atualmente, a par com a Natação, o único desporto recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) para crianças. É atualmente uma modalidade desportiva praticada por mais de 20 milhões de pessoas em todo o mundo, fazendo parte dos Jogos Olímpicos desde 1964.

Baseado no Código Moral do Judo - Amizade, Auto-Controlo, Coragem, Cortesia, Honra, Modéstia, Sinceridade e Respeito - propomos um ensino da modalidade credenciado pela experiência e reconhecida competência, uma vez que há mais de 20 anos que o CNM conta com o profissional e dedicado professor João Carlos Abreu. Na presente época, com classes infantis e de competição, pretende-se que o CNM continue a ser clube com tradições nesta vertente.

O trabalho e empenho continuam com vista à participação nos campeonatos zonal e nacional de juvenis e de cadetes, bem como em torneios regionais no caso dos infantis (Aveiro, Góis, Lousã).

A falta de espaço para a prática da atividade nas instalações do Centro levou a que o Judo se tenha deslocado, a nível de espaço físico, para o Estádio Cidade de Coimbra.

### 2.7.6. Karate

O Karate regressou ao CNM em 2011/2012, tendo o regresso ficado marcado pelo sucesso! Destinado a crianças entre os 4 e os 12 anos, tem como objetivo geral potenciar o seu desenvolvimento físico e cognitivo, através dos métodos de treino do Karate e, principalmente, dos princípios de alfabetização motora.

O Karate é uma arte marcial de origem japonesa que ensina noções e técnicas de defesa pessoal e, mais do que isso, é, hoje em dia, um desporto com prática e regras reconhecidas pelo Comité

Olímpico Internacional. Trata-se de uma modalidade muito completa do ponto de vista do treino físico, que estimula de modo particularmente eficiente as capacidades neuro - cognitivo - motoras, fundamentais para o desenvolvimento correto das crianças. Daí que cada vez mais psicólogos e especialistas em educação infantil recomendam o Karate como modalidade desportiva para ajudar ao correto desenvolvimento dos mais jovens.

O principal objetivo do programa de alfabetização motora através do Karate é apoiar uma correta formação dos jovens e contribuir para o seu sucesso educativo através do desenvolvimento da atividade motora multilateral, nos seus vários aspetos. Para além dos benefícios cognitivos, físicos, emocionais e sociais, pretende-se promover um conjunto de valores éticos e morais, como o caráter, a sinceridade, o esforço, a etiqueta e o controlo.

O treino desenvolve igualmente o sentido de perseverança, a capacidade de concentração e um sentido de autodisciplina, sendo também prestada particular atenção à componente lúdica do treino de modo a assegurar que os jovens praticantes se mantenham motivados para a prática da modalidade e do desporto em geral.

As aulas são dadas por Luís Baião, treinador de nível II da FNK-P, 2.º dan de Karaté Shotokan e campeão europeu da modalidade em 2001, e a atividade mantém, nesta segunda época, um valor de inscrição promocional.

Prevê-se a participação nos estágios de Inverno, de Primavera e de Verão, bem como nos festivais de Karaté de Pombal e de Torres de Vilela. Em fevereiro e junho, realizar-se-ão ainda os exames de graduação.

### 2.7.7. Yoga

A prática do Yoga proporciona um grande trabalho de encontro com o ser humano e o seu interior, uma vez que, na vida agitada do nosso século a chamada pausa na corrida diária é inexistente. A prática do Yoga é para ser compreendida, vivida e sentida.

É a educação integral do ser, é o perfeito desenvolvimento do corpo e da mente, visando o auto-conhecimento.

Nesta atividade, orientada por Maria da Penha, pretende-se assim melhorar os seguintes aspetos:

- 1) respiração;
- 2) como relaxar;
- 3) concentrar-se;
- 4) trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas, órgãos internos, etc.

sendo que todas essas ações serão conseguidas através de exercícios que respeitam o ritmo biológico do praticante.

O principal objetivo é fazer com que o corpo físico seja perfeitamente saudável. Além disso é preciso torná-lo resistente à fadiga e à tensão e desenvolver a força de vontade.

*“Sem a preparação do corpo físico não é possível uma mudança no comportamento.”* (Yoga Pradipika)

*“Aquele que deseja aperfeiçoar-se nesta prática, mantém sob estrita vigilância sua mente, emoções, palavras e ações e começa regulá-las de acordo com os seus ideais.”* (Taimini\_137)

As aulas destinam-se a qualquer pessoa que queira melhorar a sua qualidade de vida. Com a atual correria do dia-a-dia, o Yoga facilitará o alinhamento do corpo e da mente, trazendo benefícios em todos os aspetos ao praticante.

Em local e data a determinar pelo grupo, poderá ainda realizar-se um fim-de-semana de Yoga.

### 2.7.8. Xadrez

A origem do xadrez é um dos maiores mistérios do mundo! Os historiadores não conseguem chegar a um consenso sobre o lugar onde nasceu o xadrez. O documento mais antigo é provavelmente a pintura mural que representa duas pessoas a jogar xadrez, datando de aproximadamente 3 000 anos antes da era cristã. Mas hoje a teoria mais aceite é que o jogo tenha tido origem na Índia por volta do século VI. Espalhou-se pelo mundo e, por volta do século IX, foi introduzido na Europa, sendo já era amplamente conhecido no velho mundo no século XI.

Certo é que o Xadrez regressou ao CNM como atividade já em 2014, e o sucesso foi garantido, com 9 praticantes federados, com participações em 3 campeonatos distritais e 2 nacionais, com a equipa do CNM a vencer a prova coletiva do Campeonato de Semirrápidas de Jovens do Distrito de Coimbra 2014 e com um título distrital (escalão sub10)!

A época 2014/15 é assim a primeira época em funcionamento pleno da atividade, que conta com atividade letiva em dois escalões (iniciados e avançados), com o acompanhamento permanente de Paulo Rocha e de Pedro Neves.

Para além dos escalões referidos, é possível a filiação de praticantes de outros escalões para a prática da atividade e para a participação em provas do calendário oficial da Associação de Xadrez do Distrito de Coimbra e da Federação Portuguesa de Xadrez.

### 2.7.9. Zumba

*Zumba Fitness* é uma modalidade que mistura dança e exercício físico, elimina centenas de calorias, melhora a saúde, o humor e a boa disposição. E, atendendo à procura, chegou esta época ao CNM, com a monitora Emily Gooijer.

Depois de uma primeira aula aberta de boas-vindas do zumba ao CNM, com mais de 50 participantes, foi criada uma primeira turma, cujas vagas depressa terminaram, obrigando à

abertura de uma segunda turma. E neste momento encontram-se já abertas inscrições para uma terceira turma!

## ANEXOS

---



Orçamento N° 660 / 2015

**Segurança contra Incêndios, Lda.**

SEDE : Rua do Alto da Relvinha nº 10 \* 3025-028 COIMBRA  
Tel : 239 497 675 \* Fax : 239 497 679

FILIAIS : Rua da Morracheira \* 3090-707 FIGUEIRA DA FOZ  
Tel / Fax : 233 431 300

Rua José Farromba Lote B, R/C Drt. - Loja 4  
Cruz de Montalvão \* 6000 - 763 CASTELO BRANCO  
Telef./Fax 272 320 386 - Telem. 964 863 464

Contribuinte nº 501 391 460  
Soc. por Quotas  
C.R.C. de Coimbra Matr. Nr. 3041  
Capital Social 5.000 Euros

www.extintel.pt  
extintel@extintel.pt

Exmos. Srs.  
**CENTRO NORTON DE MATOS**

RUA VASCO DA GAMA-BAIRRO NORTON DE MATOS  
COIMBRA  
3030-074 COIMBRA

V/ N° de contribuinte : 501519637

Validade da proposta : 13.05.2015

Vendedor : JOSÉ MANUEL

Data : 13.04.2015

Condições de Pagamento: 60 DIAS

Cliente nº 3836

Referência	Designação	Quantidade	Pr.Unitário	Descontos	IVA	Total
MAP	MEDIDAS DE AUTOPROTECÇÃO 1. Avaliação das condições de segurança do estabelecimento; 2. Proposta de medidas de autoprotecção compensatórias; 3. Documentos de acordo com a UT e categoria de risco; 4. Dois exemplares em suporte papel + 1 CD 5. Requerimento da ANPC para o acompanhamento do processo.	1,00	450,00		23,00	450,00
SISTEMA AUT	SISTEMA AUTOMÁTICO DE DETECÇÃO DE INCÊNDIOS					
CENTRAL35	Central incêndio convencional 8 - 24 zonas Bentel	1,00	390,00	10,00	23,00	351,00
P0791F20101B	SINAL SINALUX 2010 TIPO 1N° 0791 "C.D.I."	1,00	8,29	10,00	23,00	7,46
CENTRAL36	Modulo Expansor 8 Zonas p/ J724-8	1,00	58,00	10,00	23,00	52,20
CENTRAL37	Modulo LCD Display p/ J424-8	1,00	56,00	10,00	23,00	50,40
CENTRAL05	Detector Optico c/ Base GFE-S-2L	72,00	21,60	30,00	23,00	1 088,64
CENTRAL03	Botoneira Manual Alarme c/ rearme FP3/RD	11,00	19,56	30,00	23,00	150,61
P0515F15151B	SINAL SINALUX 1515 TIPO 1N° 0515	11,00	5,13	10,00	23,00	50,79
CENTRAL08	Sirene incêndio Interior Convencional VULCAN WSC	5,00	22,80	30,00	23,00	79,80
MO-DETECÇÃO	Instalação, testes e arranque da central	1,00	3 645,00		23,00	3 645,00
ILUMINAÇÃO	SISTEMA DE ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA CONSTITUIDO POR BLOCOS AUTONOMOS DE LEDS					
29LEDUS8	COOPER LEDUS8 1W NM/M 2H TC	44,00	40,00	30,00	23,00	1 232,00

Software PHC - Processado por programa certificado nº 0006/AT-Este documento não serve de fatura

ágina 1

Taxa	Base de Incidência	Valor do I.V.A.
Isento		
23%		
13%		
6%		

Total Iíquido

Total Descontos

Base de Incidência de I.V.A.

Total de I.V.A.

**TOTAL do DOCUMENTO €**

**Segurança contra Incêndios, Lda.**

**SEDE :** Rua do Alto da Relvinha nº 10 \* 3025-028 COIMBRA  
Tel : 239 497 675 \* Fax : 239 497 679

**FILIAIS :** Rua da Morraceira \* 3090-707 FIGUEIRA DA FOZ  
Tel/Fax : 233 431 300

Rua José Faromba Lote B, R/C Drt. - Loja 4  
Cruz de Montalvão \* 6000 - 763 CASTELO BRANCO  
Telef./Fax 272 320 336 - Telem. 964 863 464

Exmos. Srs.  
**CENTRO NORTON DE MATOS**

RUA VASCO DA GAMA-BAIRRO NORTON DE MATOS  
COIMBRA  
3030-074 COIMBRA

Contribuinte nº 501 391 460  
Soc. por Quotas  
C.R.C. de Coimbra Matr. Nr. 3041  
Capital Social 5.000 Euros

[www.extintel.pt](http://www.extintel.pt)  
[extintel@extintel.pt](mailto:extintel@extintel.pt)

V/ Nº de contribuinte : 501519637

Validade da proposta : 13.05.2015

Vendedor : JOSÉ MANUEL

Data : 13.04.2015

Condições de Pagamento: 80 DIAS

Cliente nº 3836

Referência	Designação	Quantidade	Pr.Unitário	Descontos	IVA	Total
P0016F20101A	SINAL SINALUX 2010 TIPO 1Nº 0016 "SAIDA"	44,00	4,74	10,00	23,00	187,70
MO-ELÉCTRICA	Instalação Eléctrica	1,00	1 540,00		23,00	1 540,00

Software PHC - Processado por programa certificado nº 0008/AT-Este documento não serve de fatura			ágina 2
Taxa	Base de incidência	Valor do I.V.A.	Total líquido
isento		2 043,69	10 056,64
23%	8 885,60		Total Descontos
13%			1 171,04
6%			Base de incidência de I.V.A.
			8 885,60
			Total de I.V.A.
			2 043,69

**TOTAL do DOCUMENTO € 10 929,29**



Registo na A.N.P.C. nº25

Título do Registo Nº 102018  
Decreto-Lei n.º 12/2004, 9 de Janeiro

FIG. 11. PLAN OF BUILDING

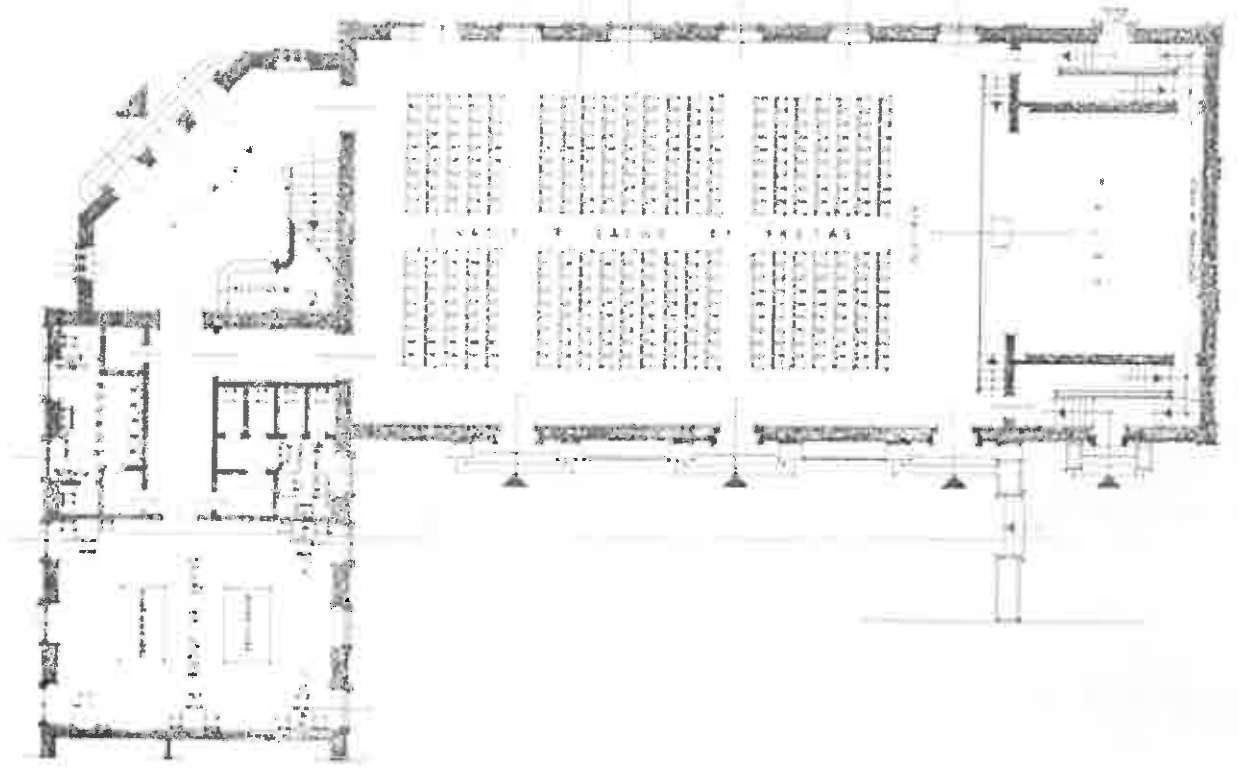
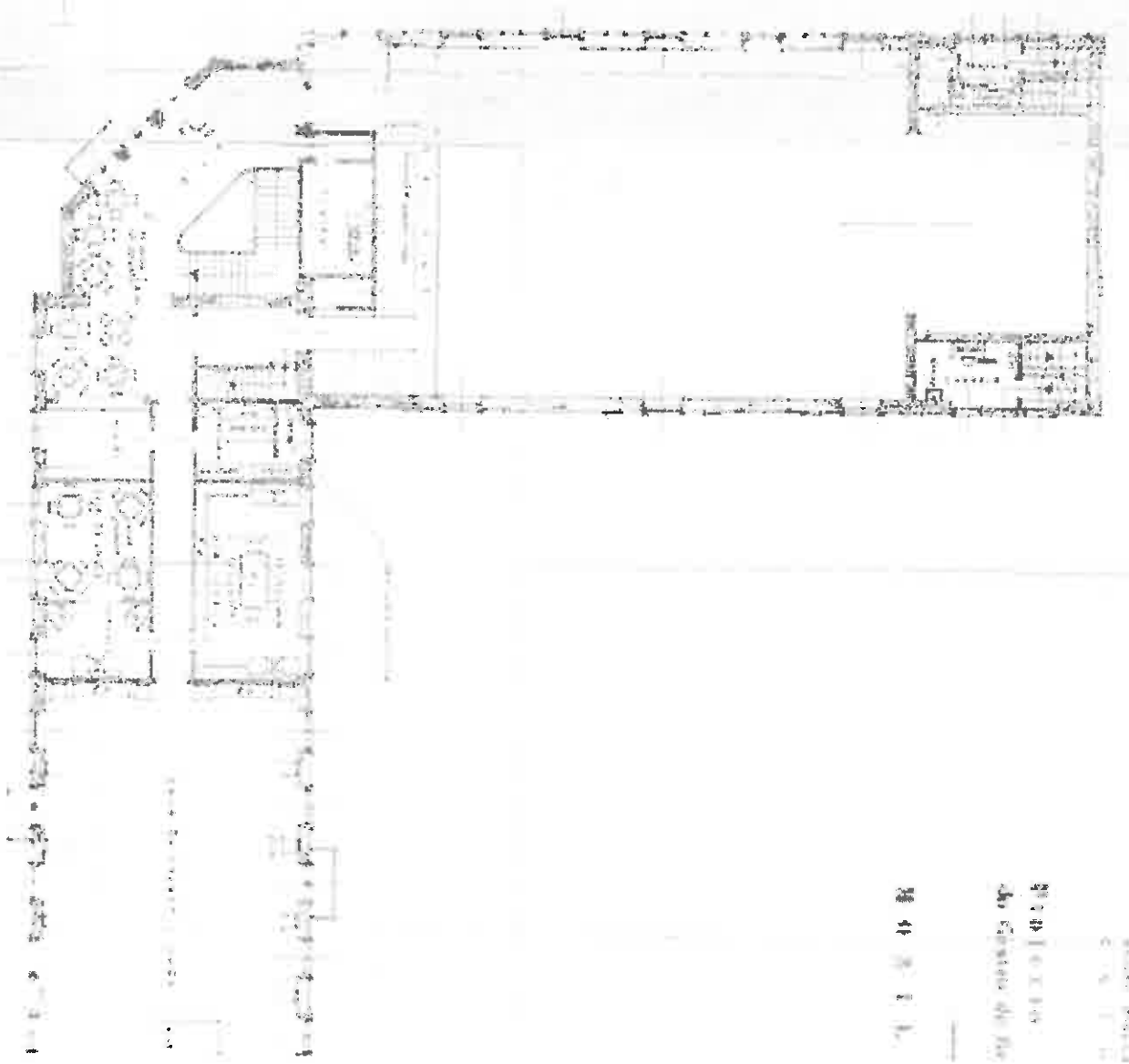


FIG. 12. PLAN OF BUILDING



1. 1. 1. 1. 1.  
 SECTION OF  
 BUILDING  
 1. 1. 1. 1. 1.  
 SECTION OF  
 BUILDING

**Manuel Costa**

*E-mail: info@gymnos.pt*

*Tel./Fax: +351 22 753 44 11*

*Mobile: +351 919 000 620*



[www.gymnos.pt](http://www.gymnos.pt)

**LISTA DE PREÇOS DE ALCATIFAS PARA GINÁSTICA RÍTMICA  
2014**

<b>ALCATIFAS HOMOLOGADAS PELA FEDERAÇÃO ESPANHOLA DE GINÁSTICA</b>	<b>PREÇO s/IVA</b>	<b>IVA 23%</b>
Tapete 12x12m sem borda de marcação	3.744,00 €	4.605,12 €
Tapete 12x12m com borda de marcação de 50cm (vermelho ou castanho)	4.027,00 €	4.953,21 €
Tapete 13x13m sem borda de marcação	4.138,00 €	5.089,74 €
Tapete 13x13m com borda de marcação de 50cm (vermelho ou castanho)	4.560,00 €	5.596,50 €
Tapete 14x14m sem borda de marcação	4.783,00 €	5.883,09 €
Tapete 14x14m com borda de marcação de 50cm (vermelho ou castanho)	5.165,00 €	6.352,95 €

NOTA: Transporte incluído para entregas no Porto ou Lisboa



### **Carambola - INFORMAÇÕES - FASES FINAIS**

Caros associados e atletas:

Junto se envia informação adicional sobre as próximas provas:

#### **Campeonato Nacional Individual (ELITE) – Meias-Finais**

O sorteio realiza-se no próximo dia 2 de Junho pelas 20h45 no Salão do Ginásio, imediatamente antes do jogo de equipas da 14ª jornada da Zona Sul, série 1.

Será jogado no CBA e LEÇA a 12 (18h00, 21h30), 13 (10h30, 14h30, 17h30) e 14 de Junho (10h30, 14h30).

#### **Play-off do Campeonato Nacional da 2ª divisão, Zona Sul**

Realiza-se nos dias 6 e 7 de Junho, ambos às 15 horas.

#### **Campeonato Nacional de Esperanças**

Realiza-se no salão do F.C.Porto nos dias 6 (fase de grupos, 14, 16 e 18 horas) e 7 de Junho (meias-finais e final, 14 e 16 horas).

#### **Campeonato Nacional 1 tabela**

Realiza-se no Centro Norton de Matos no dia 6 de Junho, 11, 14, 16h30.

#### **Campeonato Nacional Individual 1ª divisão**