



Plano de atividades e  
Orçamento  
Época desportiva 2012/2013



<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>BREVE HISTORIAL</b>	<b>4</b>
<b>PRINCÍPIOS ORIENTADORES</b>	<b>5</b>
<b>VISÃO E MISSÃO</b>	<b>6</b>
<b>ÁREAS-CHAVE E OBJECTIVOS</b>	<b>6</b>
<b>ESTRUTURA</b>	<b>8</b>
<b>APOIOS</b>	<b>8</b>
<b>ORÇAMENTO</b>	<b>9</b>

**Clube de Ginástica de Almada**  
Ginástica de aparelhos com alma para todos.

# Introdução

O presente plano de atividades representa as propostas da direção do CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA para a vigente época desportiva de 2012-2013.

O Clube de Ginástica de Almada foi fundado no dia 3 de Julho de 2012 como associação sem fins lucrativos com o objectivo de desenvolver um programa inovador de ginástica de aparelhos para todos (incluindo-se nesta a dimensão da ginástica de aparelhos portáteis, ou rítmica), dirigido sobretudo à população de Almada, em espaços específica e exclusivamente equipados e adaptados ao desenvolvimento desta atividade, cedidos através de um Protocolo estabelecido com a Marinha, pelo Centro de Educação Física da Armada (CEFA), antigo edifício da Cordoaria, e pela Escola Naval, ambos situados na Base Naval de Lisboa. Para o equipamento do espaço contou com a cedência dos aparelhos por parte da Federação de Ginástica de Portugal e da Câmara Municipal de Almada.

A ginástica de aparelhos é um termo que não é habitual ouvir falar e que quando se ouve confunde-se com “ginástica artística” que só tem como referência as prestações dos ginastas de alto rendimento.

A ginástica de aparelhos teve início na Alemanha no séc. XIX originalmente com o objectivo de substituir os obstáculos que homens e mulheres teriam de ultrapassar na vida quotidiana, através da simulação de situações de agilidade, força, velocidade, coordenação e domínio corporal, e também para servirem a preparação física e militar dos homens.

A considerável redução da atividade física, característica das sociedades modernas, resultou num afastamento das pessoas, em particular dos jovens, dos movimentos da ginástica e dos aparelhos que consideram obstáculos intransponíveis.

A ginástica de aparelhos podendo ser praticada sem treino muito aturado permite o contacto com os movimentos da ginástica e dos aparelhos pois tem um carácter universal, diferente da ginástica artística que atingiu hoje um nível técnico elevado, podendo ser uma solução efetiva para a aquisição de uma boa aptidão física e domínio das atividades motoras básicas do ser humano.

A preparação física multifacetada que a ginástica de aparelhos proporciona às crianças e jovens poderá ainda tornar-se um instrumento útil para o/a praticante que queira enveredar por uma carreira dirigida à competição quer na ginástica ou em qualquer outro desporto.

## Breve historial

Em Abril de 2012 o desencanto de um grupo de pais de ginastas (rapazes e raparigas) do Ginásio Clube do Sul com a situação em que este se encontrava – o único clube que permitia “ainda” a prática de ginástica de aparelhos no distrito de Setúbal, levou à decisão de se procurar um espaço que permitisse a construção de um novo projeto.

Após um persistente processo de procura é finalmente antecipado e conseguido o objectivo imediato – a cedência de um espaço a cargo do Centro de Educação Física da Armada (CEFA) no antigo edifício da Cordoaria na Base Naval de Lisboa.

Com o descontentamento e desmotivação instalado nos treinadores e pais dos ginastas, e o vislumbrar de uma solução com a cedência do referido espaço concretiza-se então, no dia 3 de Julho de 2012, a vontade de fundar um clube de ginástica de aparelhos em Almada, denominado “CGA – Clube de Ginástica de Almada”, onde pudessem desenvolver um projeto no qual os problemas que enfrentariam seriam simplesmente inerentes ao começar do ZERO.

Sendo o descontentamento partilhado pelas treinadoras e ginastas da área de ginástica rítmica, na qual constam classes que muito se têm destacado no panorama da ginástica de representação a nível nacional, e tendo estas manifestado o interesse em integrar o projeto, rapidamente a ginástica rítmica foi abraçada, passando a representar a dimensão de ginástica de aparelhos portáteis. Para o efeito, e uma vez mais com a cooperação da Marinha, conseguiu-se a cedência do espaço do pavilhão da Escola Naval.

Contudo, o projeto defrontava-se ainda com um dos maiores problemas dos clubes que se dedicam à ginástica de aparelhos - o material específico, para o qual desencadeou um conjunto de diligências para o solucionar junto da Federação de Ginástica de Portugal e da Câmara Municipal de Almada, passando a contar igualmente com o apoio destas entidades, pela cedência de aparelhos.

O Clube de Ginástica de Almada foi assim fundado com a finalidade de desenvolver as condições necessárias à continuidade da prática a estes e estas ginastas e à oferta de um programa inovador de ginástica de aparelhos para todos (incluindo a dimensão da ginástica de aparelhos portáteis, ou rítmica) à população de Almada, a partir de uma gestão com capacidade para ser autossustentável do ponto de vista financeiro, e em colaboração com outras entidades locais e nacionais, mas igualmente criar condições para que não continuemos a assistir à fuga dos nossos mais talentosos ginastas para outras localidades, nomeadamente para os clubes de Lisboa, quando aspiram a uma mais séria carreira.

# Princípios orientadores

O programa de **Ginástica de aparelhos** a desenvolver no Clube de Ginástica de Almada tem como princípios orientadores o modelo de desenvolvimento desportivo LTAD (*Long-term Athlete Development*) de Istvan Balyi <sup>1</sup> implementado em vários países, como o Canadá e o Reino Unido. Este difere de outros existentes pois é um modelo inclusivo que visa a promoção de hábitos desportivos para a vida na população, através da ligação e integração do desporto escolar (sistema educativo), desporto de competição (sistema desportivo) e as atividades desportivas e físicas de recreação (comunidade), que tradicionalmente são desenvolvidos separadamente, mas que neste modelo são mutuamente interdependentes. O modelo LTAD aparece ainda em confronto com a maior parte dos modelos existentes porque assegura uma aprendizagem das habilidades motoras fundamentais (básicas) e as habilidades desportivas elementares – o ABC do desporto ou literacia motora.

O modelo LTAD baseia-se nas seguintes etapas:

Etapas que encorajam a literacia motora e o Desporto para todos	<b>FUNDamentals</b>
	<b>LEARNING TO TRAIN</b>
	<b>TRAINING TO TRAIN</b>
Etapas que incidem na competição	<b>TRAINING TO COMPETE</b>
	<b>TRAINING TO WIN</b>
Etapas que encoraja a atividade desportiva para o resto da vida	<b>ACTIVE 4LIFE</b>

Fonte: Balyi, Istvan et al., *Long-Term Athlete Development – Canadian Sport for Life*, Vancouver, Canadian Sport Centres, 2000.

<sup>1</sup> Balyi, Istvan et al., *Long-Term Athlete Development – Canadian Sport for Life*, Vancouver, Canadian Sport Centres, 2000.

## Visão e missão

A visão do Clube de Ginástica de Almada é “*ser uma referência nacional na ginástica, apostando em dar uma nova ALMA à ginástica através de um inovador programa de ginástica de aparelhos para todos*”.

A missão do Clube de Ginástica de Almada é promover a prática da ginástica de aparelhos para todos, incluindo a dimensão da ginástica de aparelhos portáteis, ou rítmica, na comunidade do concelho de Almada, a partir de um modelo inclusivo, desenvolvido em espaços específica e exclusivamente equipados e adaptados para o efeito e abrangendo as vertentes de formação, representação, competição e de recreação, visando a criação de hábitos desportivos para a vida.

As ideias orientadoras para o desenvolvimento do Clube de Ginástica de Almada são:

- Tornar a Ginástica de aparelhos (incluindo a ginástica de aparelhos portáteis, ou rítmica) uma prática desportiva com uma forte posição e importância na comunidade do Concelho de Almada;
- Aumentar a quantidade de praticantes de ginástica de aparelhos, desde as faixas etárias mais jovens aos veteranos;
- Proporcionar aos membros do Clube, através da ginástica de aparelhos, experiências de bem-estar, alegria e muito divertimento;
- Desenvolver o Clube baseado no crescimento e sustentabilidade financeira;
- Desenvolver o Clube utilizando práticas de gestão modernas.

## Áreas-chave e objectivos

Para a concretização da visão e missão do Clube de Ginástica de Almada são definidas as seguintes quatro áreas chave, isto é, áreas gerais de operação do clube:

1. ACTIVIDADE DESPORTIVA
2. COMUNICAÇÃO E MARKETING
3. FINANCEIRA
4. ADMINISTRAÇÃO

Os objectivos e atividades do Clube de Ginástica de Almada são definidos a partir das quatro áreas chave identificadas.

#### *Objectivos para a área **ACTIVIDADE DESPORTIVA***

- **Crescimento:**  
Atingir um N° de 100 praticantes de ginástica de aparelhos (incluindo a dimensão da ginástica de aparelhos portáteis, ou rítmica)
- **Programa de Competição e Representação:**  
Participação em 2 competições na presente época desportiva  
Participação em 4 saraus na presente época desportiva (representação)  
Atingir um N° de 25 ginastas em competições  
Atingir um N° de 50 ginastas em representação do clube (saraus)
- **Organização da atividade:**  
Definição de classes, horários e ocupação dos espaços  
Definição e Montagem dos aparelhos nos espaços
- **Organização de Eventos**  
Organização do sarau de Natal  
Organização do sarau de encerramento de época desportiva  
Organização de Eventos sociais (Ex. Jantar de Natal)

#### *Objectivos para a área **COMUNICAÇÃO E MARKETING***

- **Definição da estratégia de comunicação e imagem**
- **Definição da estratégia de marketing** (atrair mais praticantes de diferentes segmentos, melhoria da satisfação dos já praticantes, atrair recursos)
- **Criação de mecanismos eficazes de comunicação com os membros do clube e comunidade em geral**  
Produção da página internet do CGA  
Estabelecimento de canais de comunicação através das redes sociais  
Produção e impressão de brochura e *flyers* para distribuição em formato papel e digital
- **Promoção**  
Divulgação do CGA em publicações da CMA (Agenda, AlmaInforma)  
Organização de atividades promocionais através da experimentação, como: Semana grátis;  
Aulas abertas;  
CGA vai à escola;  
CGA vai ao infantário;  
Atividades com os melhores ginastas do clube - TRAINo
- **Criação e produção do equipamento** (fato de treino e t-shirt oficial do Clube) e da bandeira do clube
- **Patrocínios/donativos:** Angariação de pelo menos 2 patrocínios/donativos
- **Apoios financeiros ou materiais:** Angariação de apoios financeiros ou materiais, nomeadamente CMA

### *Objectivos para a área **FINANCEIRA***

- Definição da estrutura de custos e de receitas
- Definição de uma conta previsional de exploração
- Produção do orçamento anual de funcionamento

### *Objectivos para a área **ADMINISTRATIVA***

- Definição e celebração do protocolo com a Marinha
- Definição do regulamento geral de funcionamento do clube
- Definição do processo de gestão administrativa
- Definição e produção do sistema de identificação dos associados
- Seleção de Aplicação informática de gestão
- Criação de procedimentos simplificados de filiação e inscrição no clube
- Criação de procedimentos simplificados de pagamentos (inscrições, taxas)
- Criação de uma base de dados de membros

## Estrutura

A estrutura proposta para o desenvolvimento do Clube de Ginástica de Almada é a seguinte:



## Apoios

O Clube de Ginástica de Almada conta já com o apoio e parceria das seguintes entidades:

- Armada, através da Base Naval de Lisboa, Centro de Educação Física da Armada (CEFA) e Escola Naval
- Federação de Ginástica de Portugal (FGP)
- Câmara Municipal de Almada (CMA)



# Orçamento

O orçamento proposto foi repartido nos dois anos – 2012 e 2013:

## ORÇAMENTO 2012

### Proveitos Associativos

Quotizações sócio	306,00 €
Jóia sócio	1 440,00 €
Inscrições em Atividades	1 250,00 €
Quotizações Atividades	5 160,00 €
<b>Subtotal</b>	<b>8 156,00 €</b>

**Total dos Proveitos** 8 156,00 €

### Custos Desportivos

Honorários	3 753,00 €
Despesas de Inscrição	1 350,00 €
Equipamento Desportivo	53,00 €
<b>Subtotal</b>	<b>5 156,00 €</b>

### Custos de Funcionamento

Rendas	1 800,00 €
Instalação Clube	550,00 €
Encargos de Instalação	150,00 €
Publicidade	0,00 €
Outros Custos	500,00 €
<b>Subtotal</b>	<b>3 000,00 €</b>

**Total dos Custos** 8 156,00 €

## ORÇAMENTO 2013

### Proveitos Associativos

Quotizações sócio	1.830,00 €
Jóia sócio	700,00 €
Inscrições em Actividades	2.875,00 €
Quotizações Actividades	26.470,00 €
Donativos	1.392,00 €
<b>Sub-total</b>	<b>33.267,00 €</b>

**Total dos Proveitos** 33.267,00 €

### Custos Desportivos

Honorários	20.967,00 €
Despesas de Inscrição	2.100,00 €
Equipamento Desportivo	
<b>Sub-total</b>	<b>23.067,00 €</b>

### Custos de Funcionamento

Rendas	6.600,00 €
Encargos com Instalações	550,00 €
Publicidade	
Outros Custos	3.050,00 €
<b>Sub-total</b>	<b>10.200,00 €</b>

**Total dos Custos** 33.267,00 €

