Clube de Ginástica de Almada

Ginástica de aparelhos com alma para todos.

# Plano de atividades da época 2020/21 e Orçamento 2021

| | |
|---|---|
| | *Nos termos das disposições legais e dos estatutos vem a Direção propor à Assembleia Geral que sejam aprovados o Plano de Atividades para a época desportiva 2020/2021 e o Orçamento 2021.* |

| | | |
|---|---|---|
| Paulo Renato Marques Pinto | Presidente | |
| Paulo Félix da Silva | Vice-presidente | |
| Filipa Pimenta Sebastião | Vice-presidente | |
| Carla Alexandra Martins Marques | Vogal | |
| Sofia Alexandra Coroado Santos | Vogal | |
| Maria Conceição Crispim | Vogal | |
| Maria Coroado Santos | Vogal | |
| José Paulo Lucena | Vogal suplente | |
| Catarina Gregório | Vogal suplente | |

# Introdução

No cumprimento do dever estatutário, cumpre à Direção apresentar a proposta de Plano de Atividades e Orçamento para a época desportiva de 2020/21.

No seu primeiro ano de mandato, a Direção iniciou o mandato em plena crise da pandemia com o encerramento de toda a atividade presencial e o afastamento dos nossos locais de treino. Numa primeira fase pela incapacidade de entrar na Base Naval de Lisboa e *a posteriori* pela necessidade por parte da Marinha de ter de utilizar o Pavilhão das Barrocas. Esta situação, obrigou a Direção a procurar novos locais de treino para que o clube continuasse a existir.

A época iniciou-se, assim, em setembro, com apenas a Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática de Representação, 9atos, as classes de Bebés e Playgym, num novo local e com o problema de lotação condicionado, devido às restrições impostas pela pandemia, e na procura de um local de treino para a Ginástica Artística, situação que só se conseguiu colmatar no mês de novembro.

O número de desistências foi elevado, principalmente, na Ginástica Artística devido à situação de incerteza se o clube iria reativar esta disciplina após a saída de vários atletas para os clubes de Lisboa. Este facto, aliado à situação pandémica afetou o número de atletas que nos procuram no início da época o que se salda com um enorme esforço por parte de todos, (atletas, treinadores e direção) no sentido de conseguir estabilidade financeira para a sobrevivência do clube.

Assim, a Direção tem como principal desígnio a revitalização do projeto do clube, procurando, por todos os meios, a sua estabilidade e o crescimento possível dentro das restrições impostas. Uma vez que, neste momento, temos instalações próprias e/ou com uma disponibilidade de ocupação horária mais alargada, pretende-se, de alguma forma, rentabilizar e diversificar as fontes de financiamento através da introdução de novas e variadas formas, seja por parcerias com clubes, intervenções desportivas ou outras, tornando, deste modo, o CGA menos dependente de financiamentos voláteis, inseguros e sazonais.

Iremos manter a mesma persistência e resiliência no objetivo de identificar e concretizar uma parceria de modo a conseguir um espaço para a criação de uma sala especializada da ginástica capaz de dar uma resposta de qualidade às necessidades do clube, dos nossos associados e à população do concelho. Este é o objetivo que norteia o clube.
Para a época 2020/21, a Direção assume como principais os seguintes objetivos:

- aumentar a quantidade de praticantes de ginástica de aparelhos em Almada, de forma a mantermo-nos entre os 10 primeiros clubes do RANKING FGP, em termos de número de praticantes filiados nas várias disciplinas gímnicas;
- melhorar as condições de treino dos ginastas do clube;
- manter a vocação de clube formador;
- organizar eventos, logo que possível, de âmbito local, em parceria com as várias edilidades do concelho;
- avançar com protocolos de cooperação;
- aprofundar a cooperação com as Uniões de Juntas de Freguesia onde o CGA desenvolve a sua atividade;
- procurar, em conjunto com a edilidade, locais onde possamos implementar uma sala especializada de ginásio, onde o CGA possa desenvolver a sua atividade.

O Plano de Atividades, que apresentamos, sistematiza as propostas de atividades que achamos possíveis desenvolver ao longo da presente época desportiva, tendo em conta a missão, os objetivos e os resultados das atividades desenvolvidas e a situação pandémica que estamos a enfrentar.

É também reflexo  um enorme esforço de redução da despesa ao essencial e na maximização da receita de forma a mantermos os postos de trabalho dos nossos treinadores e os seus honorários sem descurar a segurança e o bem-estar dos nossos atletas, mantendo a qualidade no ensino da ginástica nas nossas classes, um dos requisitos por que somos conhecidos.

Confiantes no esforço e dedicação que todos teremos para dar o nosso melhor em prol do clube, a Direção apresenta os melhores cumprimentos e deseja votos de um ano de estabilidade e sucesso para o nosso/vosso CGA.

# Atividade Geral

## Organização e funcionamento do CGA

O funcionamento do clube tem sido assegurado pelos membros da Direção, que, benevolentemente, com recurso a ferramentas tecnológicas de gestão executam todas as tarefas administrativas, financeiras e de comunicação.

A Direção foi forçada a diminuir o corpo de trabalhadores tanto a nível administrativo como técnico e reajustar os custos de funcionamento à nova realidade.

Conforme estabelecido no Regulamento Geral do Clube (Artigo 33º) os membros da Direção continuarão a exercer graciosamente os cargos para que foram eleitos, não podendo, por qualquer forma, ser remunerados.

*Coordenação do Projeto: Direção*

## Parcerias com a Comunidade Escolar

Apresentar à comunidade escolar as atividades do CGA para 2020/21 e 2021/22 através das associações de pais, e promover a ginástica nessa vertente, de modo a criar uma dinâmica Escola vs Clube que consolide a nossa posição de clube enraizado na comunidade que servimos.

Este objetivo tem sido descurado, mas até ao momento sem grande sucesso.

*AGENDA: janeiro a junho*

*Coordenação do Projeto: Direção*

## Parcerias com Entidades de Solidariedade Social

Apresentar a entidades de solidariedade social as atividades do CGA para 2020/21, como promoção do clube a nível local e para estabelecimento de parcerias.

*AGENDA: maio/junho e julho*

*Coordenação do Projeto: Direção*

## Parcerias com Entidades Públicas

Apresentar às entidades públicas as atividades do CGA para 2020/21, como promoção do clube a nível local e para estabelecimento de parcerias.

*AGENDA: novembro/dezembro*

*Coordenação do Projeto: Direção*

## Comunicar o clube

Uma condição essencial para alcançar o sucesso nas atividades que desenvolvemos consiste em garantir uma eficaz divulgação do CGA. Com este objetivo assinalamos as seguintes iniciativas que continuaremos a dinamizar em 2020/21:

- O Website do CGA, com o endereço www.ginastica-almada.pt, é um dos principais veículos de divulgação do clube.
- Correio Eletrónico e *Mailing list*, com o endereço de correio de clube@ginastica-almada.pt. O correio eletrónico continuará a ser a principal ferramenta de comunicação entre os elementos dos corpos sociais, associados, parceiros e os diversos participantes nos projetos do clube.
- CGA nas Redes Sociais: Página de *facebook* e *Instagram*. É objetivo fundamental continuar a garantir uma presença dinâmica e interativa do CGA na *web*.
- *Newsletter:* será reativada logo que existam atividades extra clube, mantendo a periodicidade bimensal. É um dos instrumentos prioritários para comunicar as novidades do clube e dos seus projetos aos seus associados, parceiros e amigos. A sua forma de distribuição é em formato digital.
- Stand CGA: presença com stand/banca em todas as atividades locais, nacionais ou quaisquer iniciativas de divulgação, logo que seja possível.
- Flyers sobre as atividades a serem distribuídos no comércio local.

*Coordenação do projeto: Direção*

## Clube Formador

Manter o projeto de Clube Formador, enquanto entidade de acolhimento de estagiários do Curso Profissional de Técnico, de Apoio à Gestão Desportiva de Escolas Secundárias, atribuindo tarefas que lhes permitam a execução dos respetivos planos de trabalho individual e colocando à sua disposição meios humanos e técnicos necessários à organização, ao acompanhamento e à avaliação da sua formação em contexto de trabalho.

Manter o acolhimento de estagiários do Curso de Desporto do ramo de treino desportivo de Escolas Superior de Educação ou Universidades, atribuindo tarefas que lhes permitam a execução dos respetivos planos de trabalho individual e colocando à sua disposição meios humanos e técnicos necessários à organização, ao acompanhamento e à avaliação da sua formação em contexto de trabalho.

Manter a parceria estabelecida com a Federação de Ginástica de Portugal para a realização de ações de formação de especialização de treinadores de ginástica Baby GYM, Sénior GYM e Curso Geral de Ginástica Grau I nas instalações do clube.

Em parceria com a FGP, manter o acolhimento de estágios do curso de Treinadores Grau I.

Apoiar a formação dos nossos treinadores, através da organização, em parceria com a FGP e AGDS de ações acreditadas, onde procuraremos ter como formadores convidados com comprovada mais valia para o desenvolvimento da ginástica de aparelhos. Estas ações estão abertas à comunidade de treinadores de ginástica do concelho.

Apoiar as visitas de estudo e/ou treinos conjuntos às nossas instalações com o objetivo de dinamizar a atividade e o gosto pela ginástica

*Coordenação do Projeto: Direção e treinadores por área*

# Atividade desportiva

## Programa de atividades 2020/21

Para a presente época, propomos o programa de atividades indicado na tabela seguinte, com início a 02 de setembro de 2020 e terminando a 28 de julho de 2021. Nesta época, ajustámos as classes às condições determinadas pelas medidas de segurança impostas pela DGS, devido ao surto pandêmico que atravessamos e ajustámos a equipa técnica.

Temos como objetivo aumentar, progressivamente, o número de praticantes de ginástica de aparelhos em Almada, e atingir um patamar maior no RANKING da FGP do universo de clubes com mais atletas filiados.

Na Ginástica Artística, foi remodelado a equipa técnica com uma distribuição de atletas por escalões que proporciona uma melhor definição do ciclo de treino e objetivos a atingir pelos atletas.

A equipa técnica é alterada com a saída de alguns treinadores e a entrada de outros que foram formados no CGA, nomeadamente a treinadora Bárbara Polido e Andreia Peres e as estagiárias Joana Figueiredo e Beatriz Sousa que se encontram a realizar o estágio de Grau I nas classes de artística e rítmica respetivamente, fruto de nossa parceria de formação com a FG, contamos ainda com a Carolina Cotrim atleta do clube a frequentar o curso de educação física da FMH na classe BabyGym..

*Coordenação do Projeto: Direção, vogais área desportiva e responsáveis técnicos*

| | Classes | Dias da Semana | Horários | Local |
|---|---|---|---|---|
| Baby gym | Até 2 anos (pais/avós e filhos/netos) | Sábado | 10h15 – 11h00 | C.I.R.L. |
| | 3 anos (sem pais) | | 11h00 – 12h00 | |
| Rítmica | Formação B (Base) | Seg, Qua, Sex | 18h20 – 19h10 | |
| | Formação A (Avançada) | | 19h15 – 20h15 | |
| | Pré-representativa | | 20h10 – 21h40 | |
| | Representativa | | 20h00 – 22h00 | |
| | Rítmica D'Ouro | Qua | 20h20 – 22h20 | |
| | 9Atos | Seg, Sex. | 20h30 – 22h00 | |
| | Acrobática | Ter e Qui | 18h00 - 19h30 | |
| Play Gym | (Mista) 4 - 6 anos | | 10h00 – 11h00 | Pavilhão Gimnico Vale Fetal |
| Art Mista | 7 - 12 anos | Sábado | | |
| Artística Feminina | GAF 6-11 anos | Seg, Qua, Qui | 18h30 – 20h00 | |
| | GAF B (Base) > 12 anos | Ter, Qui | 19h00 - 21h00 | |
| | | Sáb. | 11h00 - 13h00 | |
| Artística Masculina | 6 - 10 anos | Seg, Qua, Sex | 18h00 – 19h30 | |
| | B (Base) | | 18h30 – 20h30 | |
| | Competição | Seg, Ter, Qua, Qui, Sex, Sab | 17h00 – 20h30 | |

## Aquisição e beneficiação de equipamentos

Objetivando a melhoria contínua das condições de treino dos ginastas, e dando ao corpo técnico do clube as mais avançadas condições de ensino, continuaremos a investir na aquisição/beneficiação de equipamentos na medida das nossas possibilidades face à nova realidade.

Temos ainda como objetivo a recuperação de material existente no clube, mas que fruto dos muitos anos de utilização já se encontra muito degradado e com necessidade de manutenção/renovação.

*Coordenação do projeto: Direção, vogal para a área financeira*

## Atividades de competição

Com a incerteza dos eventos competitivos prevemos a participação nos eventos calendarizados pela FGP publicados há poucos dias, no entanto, sem a certeza da sua realização, devido à situação pandémica que atravessamos. No entanto, o clube estará presente em todos os eventos competitivos logo que a situação o permita e os treinadores definam como importante a nossa presença.

Coordenação do projeto: Direção, vogal para a área desportiva e coordenadores técnicos da Artística.

| Evento | Data | Local | Classes/ginastas |
|---|---|---|---|
| **Taça de Portugal** | **20 e 21 Mar** | **A definir** | **Artística Masculina** |
| **Campeonato Distrital GAF/GAM** | **N/A** | **A definir** | **GAF/GAM Benjamins e infantis** |
| | **N/A** | **A definir** | **GAF/GAM Restantes escalões** |
| **CN GAM/GAF 1ª Divisão** | **15 e 16 Mai** | **A definir** | **GAM 1ª divisão** |
| **Memorial Guilherme Gonçalves** | **29 e 30 Mai** | **CMD "Cidade de Almada"** | **GAF/GAM Benjamins e Infantis** |
| **CN Divisão Base GAM/GAF** | **18, 19 e 20 junho** | **A definir** | **GAM**<br>**GAF Ginastas Apuradas** |
| **CN Universitário GAM/GAF** | **19 e 20 junho** | **A definir** | **GAM/GAF Base** |

## Atividades não competitivas

Para além dos eventos listados, as classes do CGA participarão, sempre que possível, nos eventos para os quais recebam convite.

Coordenação do projeto: Direção, vogais para a área desportiva e coordenadores técnicos

| Evento | Data | Local | Classes |
|---|---|---|---|
| **Sarau Interno** | **14 março** | **Vídeo** | **Todas as do CGA** |
| **GymforLife nacional** | **16, 17 e 18 abril** | **A definir** | **Rítmica Representativa** |
| **Festa Jovem** | **18 abril** | **CMD "Cidade de Almada"** | **Rítmica Pré-rep e Formações** |
| **Gala (Viagem pelos ritmos)** | **16 maio** | **Vídeo** | **CGA e convidados** |
| **Festa Nacional da Ginástica / Portugal Gym** | **25/26/27 junho** | **A definir** | **Rítmica Representativa e Pré-rep** |
| **Sarau CGA** | **3 ou 4 julho** | **CMD "Cidade de Almada"** | **Todas** |
| **World GymForLife Challenge** | **13 a 17 julho** | **Lisboa** | **Rítmica Representativa e Pré-representativa** |

## Atividades CGA 2020/21

**Treino de Natal (pais e filhos) 2020**
Não realizado devido à situação pandémica.

AGENDA:
Local:
Coordenação do Projeto: Direção, vogais área desportiva e responsáveis técnicos

**Sarau temático**
Não realizável devido à situação pandémica.

AGENDA:
Local:
Coordenação do Projeto: Direção, vogais área desportiva e responsáveis técnicos

**Peddy Paper da Páscoa**

Propomos organizar a 7ª Edição deste projeto, caso seja possível, onde a promoção do espírito de grupo entre as várias classes/ginastas é o principal objetivo.

AGENDA: 30 de março
Local: Pavilhão Gímnico de Vale Fetal
Coordenação do Projeto: Direção, vogais área desportiva e responsáveis técnicos

**Gala gímnica CGA 2020**

Não se prevê, devido à situação pandémica que vivemos, que seja possível a organização deste evento.

AGENDA:

Local:

Coordenação do Projeto: Direção, vogais área desportiva e responsáveis técnicos

**3º Sarau Gímnico – União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas**

Não se prevê devido à situação pandémica que vivemos, que seja possível a organização deste evento.

AGENDA:

Local:

Coordenação do Projeto: Direção, vogais área desportiva e responsável técnico da GpT

**Sarau CGA 2020**

Será o 9º Sarau de encerramento das atividades do CGA que tem como objetivo a apresentação do trabalho desenvolvido pelas nossas classes/ginastas ao longo da época, bem como a promoção do CGA na comunidade local, procurando proporcionar um bom espetáculo gímnico com as classes do clube e um ou dois apontamentos de grupos convidados. Este evento só se realizará, caso a situação pandémica que atravessamos se altere e as normas definidas pela DGS o permitam.

AGENDA: 3 ou 4 julho

Local: Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada

Coordenação do Projeto: Direção, vogais área desportiva e responsáveis técnicos

# Orçamento

## ORÇAMENTO 2021

| | | |
|---|---|---|
| **Proveitos Associativos** | | |
| Quotizações sócio | | 2 640,00 € |
| Joias sócio | | 800,00 € |
| Inscrições atividades | | 6 595,00 € |
| Quotizações atividades | | 64 713,55 € |
| | **Sub-total** | **74 748,55 €** |
| **Outras Receitas** | | |
| Apoios/Patrocínios | | 4 600,00 € |
| | **Sub-total** | **4 600,00 €** |
| | **Total dos Proveitos** | **79 348,55 €** |
| **Custos Desportivos** | | |
| Filiações e seguros desportivos | | 4 725,00 € |
| Inscrições Provas | | 700,00 € |
| Honorários | | 32 102,62 € |
| Manutenção/Aquisição Equipamentos (Aparelhos) | | 700,00 € |
| Equipamentos desportivos (vestuário) | | 510,00 € |
| Despesas com material | | 1 000,00 € |
| | **Sub-total** | **39 737,62 €** |
| **Custos de Funcionamento** | | |
| Rendas Instalações | | 35 510,00 € |
| Encargos de Instalação (limpeza) | | 2 400,00 € |
| Eventos Desportivos | | 1 000,00 € |
| | **Sub-total** | **38 910,00 €** |
| **Desenvolvimento Organizacional** | | |
| Organização de cursos técnicos | | 700,93 € |
| | **Sub-total** | **700,93 €** |
| | **Total dos Custos** | **79 348,55 €** |

# Comparativo Orçamental

**COMPARATIVO ORÇAMENTOS (2019, 2020 E 2021)**

| | 2019 | 2020 | 2021 |
|---|---|---|---|
| **Proveitos Associativos** | | | |
| Quotizações sócio | 3 828,00 € | 3 960,00 € | 2 640,00 € |
| Joias sócio | 800,00 € | 800,00 € | 800,00 € |
| Inscrições atividades | 8 550,00 € | 9 025,00 € | 6 595,00 € |
| Quotizações atividades | 93 042,40 € | 94 856,30 € | 64 713,55 € |
| **Sub-total** | **106 220,40 €** | **108 641,30 €** | **74 748,55 €** |
| **Outras Receitas** | | | |
| Apoios/Patrocínios | 12 100,00 € | 8 000,00 € | 4 600,00 € |
| **Sub-total** | **12 100,00 €** | **8 000,00 €** | **4 600,00 €** |
| **Total dos Proveitos** | **118 320,40 €** | **116 641,30 €** | **79 348,55 €** |
| **Custos Desportivos** | | | |
| Filiações e seguros desportivos | 6 150,00 € | 6 475,00 € | 4 725,00 € |
| Inscrições em provas | 2 000,00 € | 700,00 € | 700,00 € |
| Honorários | 81 866,83 € | 82 337,96 € | 32 102,62 € |
| Manutenção/aquisição Equipamentos | 7 000,00 € | 6 300,00 € | 700,00 € |
| Equipamentos desportivos (vestuário) | 1 500,00 € | 1 500,00 € | 510,00 € |
| Despesas com material | 800,00 € | 500,00 € | 1 000,00 € |
| **Sub-total** | **99 316,83 €** | **97 812,96 €** | **39 737,62 €** |
| **Custos de Funcionamento** | | | |
| Rendas Instalações | 10 560,00 € | 11 660,00 € | 35 510,00 € |
| Encargos de Instalação (limpeza) | 3 300,00 € | 3 600,00 € | 2 400,00 € |
| Eventos Desportivos | 4 340,00 € | 2 568,34 € | 1 000,00 € |
| **Sub-total** | **18 200,00 €** | **17 828,34 €** | **38 910,00 €** |
| **Desenvolvimento Organizacional** | | | |
| Organização de cursos técnicos | 800,00 € | 1 000,00 € | 700,93 € |
| **Sub-total** | **800,00 €** | **1 000,00 €** | **700,93 €** |
| **Total dos Custos** | **118 316,83 €** | **116 641,30 €** | **79 348,55 €** |