

# Plano de Atividades Plurianual

## Plano de Atividades 2022/23

Algés, 20 de abril 2023

## Plano de Atividades Plurianual

A Direcção destaca nos últimos anos e projeta para o quadriénio da sua responsabilidade, na área da competição, a presença de diversos atletas nas Seleções Nacionais, Regionais e competições internacionais nas seguintes modalidades: Natação, Judo, Vela, Basquetebol, Ginástica Rítmica e Acrobática.

O Clube tem tido um conjunto de atletas com títulos de Campeão Nacional Individual e por Equipas, envolvendo todo o corpo técnico de que muito nos orgulhamos. O número global de praticantes do Clube tem vindo a aumentar consistentemente, continuando a registar-se uma evolução positiva ano após ano, mesmo com todas as condicionantes que ultimamente temos tido de enfrentar, apesar de nas modalidades âncora ter havido um ligeiro decréscimo do número de praticantes no ano 2022 (de 804 para 669), facto que não passou despercebido à Direcção e que esta tentará infletir nos próximos anos.

Nos últimos anos e face ao sucesso dos anos anteriores, o SAD voltou a levar a cabo estágios desportivos e abertos a outros clubes, durante os períodos de férias letivas, promovendo a interação, aprendizagem e a competição em contexto de treino nas várias modalidades. Tem promovido clínicas de formação e boas práticas desportivas dentro do clube em algumas modalidades âncora do clube, iniciativas que são já uma “imagem de marca” do nosso clube.

A conjugação destes fatores continua a revelar-se uma mais-valia e, em conjunto com outras decisões tomadas diariamente pelas equipas técnicas, justifica os resultados desportivos que ultimamente o clube tem obtido e que estão patentes no nosso histórico desportivo.

Seguiremos na senda das nossas políticas de promoção desportiva através de protocolos com várias instituições desportivas e da sociedade em geral;

- Aumento dos serviços prestados às equipas de competição nomeadamente o apoio nutricional e treino físico personalizado;
- Workshops formativos para as nossas equipas de competição e seus familiares nas áreas de nutrição e saúde mental;
- Promoção de programas especiais de cooperação com equipas estrangeiras nas várias modalidades desportivas que representamos;
- Promoção de eventos vários, em cooperação com os vários clubes desportivos nossos amigos dentro do nosso país e também internacionalmente;
- Enquadramento de estagiários

A exemplo dos anos anteriores, fomos uma das instituições onde se realizaram mais estágios em Treino, Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana –

Universidade de Lisboa e estabelecemos uma nova parceria com a Universidade Atlântica em Oeiras.

Neste contexto e no seguimento dos objetivos desportivos, que fazem parte do ADN do nosso clube - a participação Olímpica dos atletas, sentimos que poderemos triplicar a nossa participação neste ciclo olímpico de Paris 2024.

Tóquio 2021 foi para nós um grande orgulho, tivemos o prazer de ver dentro da comitiva do COP a nossa atleta da modalidade da Vela, Carolina João, que nos honrou muito com a sua participação. É nosso objetivo, e é para isso que esta direção e as equipas técnicas trabalham diariamente, que em Paris 2024 possamos ter representantes das modalidades de Judo, Natação, e acompanhar novamente uma representante da Vela.

Gerir o presente e preparar o futuro do Sport Algés e Dafundo é a missão a que nos dedicámos quando assumimos a Direção do Clube há cerca de um ano atrás.

Apesar de todos as dificuldades com que nos temos vindo a deparar algumas intrínsecas à própria dinâmica do clube e decorrentes do seu passado, já centenário, e outras mais inesperadas, mas próprias dos tempos que vivemos, não deixámos de pensar no futuro que queremos para o SAD, definindo objetivos e estratégias para os alcançar.

Neste sentido desenvolvemos um plano quadrienal assente nos pilares que passamos a enumerar:

**1. Aumento do número de sócios e praticantes em regime de recreação/exercício e saúde**

- Criação do “espaço Sócio”, local para convívio dos sócios (2023 / 2024)
- Descentralizar a atividade desportiva do clube, procurando novos polos estratégicos de forma a chegar a uma “nova população” (época 2023/2024 e seguintes)
- Integração de atividades orientadas para a população adulta e sénior

**2. Aumento do número de jovens praticantes em formação**

- Descentralizar a atividade desportiva do clube, procurando novos polos estratégicos de forma a chegar a uma “nova população” (época 2023/2024 e seguintes)
- Otimização dos espaços existentes, criação de novos espaços, procura de novos locais de treino
- Certificação/reconhecimento das escolas de desporto nas várias modalidades

### **3. Aumento em número e qualidade de atletas em representação do clube**

- Proporcionando aos atletas melhores condições de treino, criação de equipas multidisciplinares para acompanhamento das equipas de competição nas diversas áreas (treino físico, psicologia desportiva, nutrição, fisioterapia)
- Especialização do corpo técnico
- Apetrechamento da sala de treino físico (2023)
- Criação da sala de professores, local para reuniões e partilha de experiências e estratégias entre as modalidades (2023)
- Otimização dos espaços existentes, criação de novos espaços, procura de novos locais de treino
- Responder às necessidades das modalidades de acordo com os planos de atividade

### **4. Gestão financeira e administrativa rigorosa e atual**

- Otimização dos recursos humanos
- Formação dos colaboradores
- Desenvolvimento de carreiras
- Adoção de novas metodologias, mas eficientes na área administrativa

### **5. Intervenção estruturada e ponderada nos edifícios do Clube**

- Reabilitação do balneário Masculino Piso 1 (2023)
- Reabilitação do balneário Feminino Piso 1 (2023)
- Reparação da Secção de Natação (2023)
- Reparação de algumas paredes do edifício (2023 e seguintes)
- Substituição da caixa de ar da sala de Judo (2023)
- Substituição do sistema de aquecimento da água da piscina e balneários (2023)
- Reabilitação das bancadas do Pavilhão (2024)

### **6. Otimização dos gastos com energia (2023)**

- Substituição de alguns equipamentos, por equipamentos mais eficientes e de baixo consumo
- Substituição do sistema de iluminação da Piscina

### **7. Desenvolvimento e implementação de plano de comunicação adaptado à realidade global atual**

- Criação de plano anual de comunicação articulado com o plano anual de atividades
- Criação e divulgação regular de conteúdos
- Desenvolvimento de campanhas

- Modernização dos canais internos do clube (substituição das vitrines existentes por painéis digitais)

**8. Angariação de patrocínios / mecenato /parcerias com entidades públicas e privadas**

- Criação de departamento exclusivamente dedicado a esta atividade com vista à procura ativa de novos parceiros

**9. Apostar na transformação em clube sustentável, amigo do ambiente (2023 e seguintes)**

- Criação de pontos de água para enchimento das garrafas dos praticantes / atletas, de forma a reduzir o consumo de plástico
- Otimização dos serviços administrativos de forma a reduzir o consumo de papel
- Separação de resíduos
- Certificação do clube com o Selo Verde / eco-selos, que o clube promove a sustentabilidade e que possui uma gestão voltada para a proteção do meio ambiente

## 1 - Basquetebol

### Plano de Atividades Plurianual

- **Visão:** Formar pessoas através do basquetebol;
- **Missão:** Desenvolver a paixão pelo basquetebol e através da sua prática regular promover nos jovens a socialização, equilíbrio emocional e moral, lealdade, sinceridade, espírito de equipa e busca constante pela superação individual e coletiva;
- **Valores:** Compromisso (com o clube e a equipa), excelência, dedicação, esforço e empenho;
- **Prioridades estratégicas:** Pessoas, marketing, qualidade do serviço e satisfação.

#### Prioridades Estratégicas

- **Pessoas:**
  - Fomentar e promover a formação continua dos treinadores do clube (interna e externamente);
  - Seleção de recursos humanos para colaborar com a secção (treinadores, enquadramento administrativo, etc.) que sejam mais valias e que se identifiquem com a nossa visão e missão, em particular que se revejam na identidade do clube.
- **Marketing:**
  - Posicionar o SAD-Basquetebol como um local de referência na formação de jovens atletas;
  - Posicionar o basquetebol como uma modalidade de referência (dentro e fora do clube) para jovens estudantes que querem ter um estilo de vida saudável;
  - Tornar o basquetebol parte integrante da comunidade local (identificação com o clube e a modalidade);
  - Forte presença nas redes sociais (Facebook e Instagram);
  - Procurar apoios e patrocinadores que suportem gastos extra das equipas Seniores, necessidades de recursos materiais e investimento em recursos humanos (treinadores e enquadramento administrativo);
  - Divulgar linha de merchandising do clube.
- **Serviço:**
  - Desenvolver um trabalho orientado para os atletas, abrangendo todas as áreas inerentes ao seu desenvolvimento pessoal, social, comportamental e desportivo;
  - Proporcionar o ensino da modalidade por treinadores/monitores competentes, dedicados e com conhecimento;

- Procurar fazer um acompanhamento personalizado de cada atleta e em particular do seu rendimento escolar;
- Promover um desenvolvimento motor e físico sustentado e que perdure ao longo da vida dos atletas (mesmo após o término das suas carreiras desportivas).
- **Satisfação:**
  - Promover o trabalho dentro de um ambiente agradável, onde impere o respeito e a cooperação, em que todos são ouvidos e respeitados;
  - Trabalhar em conjunto com objetivos e prioridades bem definidas;
  - Sentimento de auto-satisfação por um trabalho planeado, executado e recompensado financeiramente.

## Objetivos

### Nº de atletas:

- Escalões de competição – 30
  - SM = 15;
  - SF = 15.
- Escalões de formação – 280
  - SUB-8, SUB-10, SUB-12 = 100
  - SUB-14 – 30 (M) + 30 (F) = 60
  - SUB-16 - 30 (M) + 30 (F) = 60
  - SUB-18 - 30 (M) + 30 (F) = 60

### Constituição das equipas:

- Construção das equipas de Seniores masculinos e femininos tendo por base os atletas com mais anos de formação no clube (preferencialmente desde os escalões de base da formação), potenciados com 2/3 atletas de qualidade selecionados por *scouting* e em função das necessidades da equipa e capacidade do clube;
- Criação de equipas “B” nos escalões de SUB-14, SUB-16 e SUB-18. No caso das equipas de SUB-18 deve ser analisado se é mais vantajoso criar uma equipa “B” ou se é preferível criar uma equipa de SUB-21, onde possam ser incluídos atletas de SUB-18 e de Seniores (com no máximo 20 anos).

### Resultados desportivos:

- Subir um nível competitivo nas equipas Seniores masculina e feminina (1ª Divisão Nacional);
- Colocar as equipas principais da formação nas F4 regionais e nas provas de competição nacional (Campeonato ou Taça Nacional);

- Representação de atletas do clube nas Seleções Distritais (Sub-12, Sub-14 e Sub-16) em masculino e feminino;
- Representação de pelo menos um atleta no masculino e outro no feminino em Seleções Nacionais.

#### **Patrocinadores desportivos:**

- A nossa procura de apoios financeiros destina-se fundamentalmente a encontrar melhores condições de trabalho para os nossos técnicos e atletas. Tentamos encontrar parceiros que nos proporcionem o acesso a ferramentas que nos permitam melhorar o trabalho que fazemos, mas também que nos permitam motivar e apoiar os nossos atletas e respetivas famílias na construção de carreiras mais longas e proveitosas.

O abandono precoce dos desportistas, por falta de condições dos clubes, deixa o potencial desportivo muito aquém do que seria possível atingir.

No SAD-Basquetebol queremos e devemos contrariar essa tendência!

Possíveis parceiros com os quais já foram desenvolvidos contatos preliminares:

- Securitas;
- Coca-Cola;
- Optica atual.

#### **Época 2022 / 2023**

#### **Escalões**

<b>Escalão</b>	<b>Nº Atletas</b>
Sub 8 - misto	30
Sub 10 - misto	30
Sub 12 - misto	30
Sub 13 - Masculino	15
Sub 14 - Masculino	15
Sub 14 - Feminino	20
Sub 15 - Masculino	20
Sub 16 - Masculino	20
Sub 16 B - Feminino	10
Sub 16 - Feminino	20
Sub 18 - Masculino	20
Sub 18 - Feminino	20
Séniiores Feminino	18
Séniiores Masculino	18



## Corpo Técnico

<b>Nome do Treinador</b>	<b>Grau (I, II, III, IV)</b>	<b>Aulas / Equipa</b>	<b>Nº horas</b>
Paulo Correia	3	SM (Principal)	6,5 h
David Valente	2	SM (Adjunto)/S18 (Principal)	8,75 h
Alexandre Lemos	3	SF (Principal)/Coordenação técnica	6,5 h
Jorge Gonçalves	1	SF (Adjunto)	6,5h
José Delfim	2	S19 F (Principal)	7,75h
Tomás Sobral	1	S19 F (Adjunto)	5,75h
Pedro Marques	3	S16 M (Principal)	5,75h
Tiago Cruz	1	S13 M/S16 M (Adjunto)	10h
Luis Roseiro	1	S16 F (Principal)	5,75h
Rita Tareco	1	S16 F (Adjunto)	5,75h
Carlos Cardoso	2	S15 M (Principal)	6h
Guilherme Cardoso	1	S15 M (Adjunto)	6h
Ana Rita Nobre António	2	S14 F (Principal)	4,5h
Catarina Sacadura	1	S12 F (Principal)/S14 F (Adjunto)	7,5h
Gonçalo Delfim	1	S12 M (Adj.)/S13 M (Adj.)/ S10 (Monitor)	7,5h
Carolina Cardoso		S12 F (Adjunto)/S10 (Monitor)	6h
Daniel Monteiro	3	S12/S10/S8/Coordenador Minibasket	7,5h
Simão Silva		S10/S8	4,5h
João Catita		S10/S8	3h
Matilde Moreira		S10/S8	4,5h
Martim Benedito	2	S10/S8	4,5h
Andria Gonçalves		S10/S8	4,5h
Catarina Silva		S10/S8	4,5h
David Guedes	2 em curso	Sub 12/Sub 13/Sub 14 Masculino	13h

## Competições / Estágios

Sub 8 e Sub 10 Convívios De outubro a Junho  
Sub 12 e Sub 13 Circuitos

Sub 14 Masculino	Campeonato Distrital																	
	09/out	16/out	23/out	30/out	01/nov	12/nov	20/nov	27/nov	08/dez	11/dez	08/jan	15/jan	21/jan	22/jan	29/jan			
	Taça Distrital																	
	26/fev	05/mar	11/mar	12/mar	18/mar	02/abr	23/abr	25/abr	30/abr	01/mai	14/mai	21/mai	28/mai	03/jun	04/jun			
Sub 14 Feminino	Campeonato Distrital																	
	09/out		23/out	30/out	01/nov	13/nov	19/nov	27/nov	04/dez	11/dez	08/jan	15/jan	21/jan	22/jan	29/jan			
	Taça Distrital																	
	25/fev	05/mar	11/mar	12/mar	19/mar	02/abr	23/abr	25/abr	30/abr	01/mai	14/mai	21/mai	28/mai	03/jun	04/jun			
Sub 15 (B) Masculino	Campeonato Distrital																	
	08/out	15/out	22/out	30/out	01/nov	13/nov	20/nov	26/nov	01/dez	04/dez	18/dez	07/jan	13/jan	14/jan	21/jan			
	Taça Distrital																	
	11/fev	19/fev	25/fev	04/mar	12/mar	25/mar	01/abr	02/abr	22/abr	25/abr	06/mai	13/mai	20/mai	21/mai	27/mai			
Sub 16 Masculino	Campeonato Distrital																	
	08/out	14/out	1 <sup>ª</sup> Fase	29/out	01/nov	13/nov	20/nov	2 <sup>ª</sup> Fase	01/dez	03/dez	18/dez	07/jan	3 <sup>ª</sup> Fase	15/jan	21/jan	27/jan	4 <sup>ª</sup> Fase	29/jan
	Campeonato Nacional - Zona Sul																	
	11/fev	26/fev	04/mar	15/mar	18/mar	26/mar	01/abr	02/abr	22/abr	25/abr	01/mai	06/mai	14/mai	21/mai				
Sub 16 (B) Feminino	Campeonato Distrital																	
	12/nov	20/nov	26/nov	02/dez	08/dez	18/dez	07/jan	12/jan	21/jan	22/jan								
	Taça Distrital																	
	11/fev	19/fev	04/mar	11/mar	25/mar	06/mai	13/mai	20/mai	21/mai	27/mai								
Sub 16 Feminino	Campeonato Distrital																	
	08/out	15/out	22/out	29/out	01/nov	13/nov	19/nov	27/nov	01/dez	03/dez	17/dez	07/jan	14/jan	21/jan	22/jan	27/jan	28/jan	29/jan
	Campeonato Nacional - Zona Sul																	
	11/fev	26/fev	05/mar	12/mar	18/mar	25/mar	01/abr	02/abr	23/abr	25/abr	29/abr	07/mai	14/mai	21/mai				
Sub 18 Masculino	Campeonato Distrital																	
	05/out	15/out	23/out	29/out	12/nov	13/nov	20/nov	25/nov	27/nov	2 <sup>ª</sup> Fase	01/dez	10/dez	11/dez	17/dez	07/jan			
	Taça Distrital																	
	04/fev	11/fev	17/fev	25/fev	03/mar	17/mar	25/mar	31/mar	21/abr	25/abr	05/mai	12/mai	14/mai	19/mai	26/mai			
Sub 18 Feminino	Campeonato Distrital																	
	07/out	16/out	23/out	29/out	05/nov	19/nov	26/nov	01/dez	10/dez	17/dez	06/jan	13/jan	14/jan	15/jan	Apuramento			
	Taça Nacional - Sul B																	
	04/fev	11/fev	18/fev	19/fev	1 <sup>ª</sup> Fase	26/fev	04/mar	12/mar	19/mar	26/mar	02/abr	em definição em função da classificação						
Seniores Masculinos	Campeonato Nacional 2ª Divisão																	
	06/out	16/out	23/out	27/out	10/nov	13/nov	24/nov	04/dez	10/dez	17/dez	08/jan	13/jan	19/jan	27/jan	04/fev			
	Taça Nacional - Sul C																	
	16/mar	23/mar	30/mar	23/abr	30/abr													
Seniores Feminino	Campeonato Nacional 2ª Divisão																	
	1 <sup>ª</sup> jorn	2 <sup>ª</sup> elim	3 <sup>ª</sup> jorn	3 <sup>ª</sup> elim	4 <sup>ª</sup> jorn	4 <sup>ª</sup> elim	5 <sup>ª</sup> jorn	5 <sup>ª</sup> elim	6 <sup>ª</sup> jorn	6 <sup>ª</sup> elim	7 <sup>ª</sup> jorn	7 <sup>ª</sup> elim	8 <sup>ª</sup> jorn	8 <sup>ª</sup> elim	9 <sup>ª</sup> jorn	9 <sup>ª</sup> elim	F. Reg	10 <sup>ª</sup> jorn
	Campeonato Nacional 2ª Divisão 2ª Fase																	
	15/out	23/out	26/20	01/nov	12/nov	20/nov	25/nov	03/dez	17/dez	06/jan	14/jan	25/jan	02/fev	04/fev	em definição em função da classificação			
	Campeonato Nacional 2ª Divisão 2ª Fase																	
	1 <sup>ª</sup> jorn	2 <sup>ª</sup> jorn	3 <sup>ª</sup> jorn	4 <sup>ª</sup> jorn	5 <sup>ª</sup> jorn	6 <sup>ª</sup> jorn	7 <sup>ª</sup> jorn	8 <sup>ª</sup> jorn	9 <sup>ª</sup> jorn	10 <sup>ª</sup> jorn	em definição em função da classificação							

Eventos	
19 - 22 dez	Estágio de Natal
3 - 6 abril	Estágio da Páscoa
a definir	Dia do Basket

## 2 – Ginástica

### Plano de Atividades Plurianual

A curto prazo termos as classes com a lotação máxima prevista. Neste momento temos 233 alunos de GR e poderíamos ter mais 25 a 30 alunos. Na. Acrobática temos 70 alunos e poderíamos ter mais 10 a 15.

A longo prazo, prevendo uma melhoria nos espaços/instalações abrir mais aulas e aproximarmo-nos das quase 400 alunas que tínhamos antes da pandemia, aquando da realização do Sarau de Natal de 2019.

Manter o nível e a qualidade das aulas e incrementar o nível de conhecimento das técnicas e o seu grau de certificação atribuído pelo IPDJ.

Garantir o selo de qualidade das nossas treinadoras, apostando na “prata da casa” como é habitual na ginástica (todas as treinadoras do clube foram ginastas do SAD).

Continuar a organizar dois Saraus Anuais (Natal e Verão) e o Torneio da Páscoa (colocamos a hipóteses de realizar o torneio noutra pavilhão com inscrições pagas).

Manter as participações no Eurogym e Gimnaestrada.

Apoiar as ginastas das Elites e/ou Seleções Nacionais na participação em Competições Internacionais, Estágios Internacionais e Nacionais.

Continuar a promover a Ginástica do clube nas redes sociais.

Debatemo-nos com a falta de espaços com as dimensões e recursos materiais necessários para a preparação/formação das ginastas de competição. Propomos aluguer de instalações, obras de manutenção dos espaços existentes, melhoria da higiene e limpeza das instalações.

A classe de competição individual de GR precisa de um local de treino com altura de 10 metros (sem traves) e espaço para duas alcatifas de 14x14 que possamos utilizar entre as 14h30/15h e as 20h30/21h, caso contrário estaremos condicionadas “ad aeternum” na qualidade do nosso trabalho e implicitamente na concretização dos objetivos desta classe, integrar ginastas nas Seleções Nacionais e/ou nas Jovens Promessas da FGP.

Professora de dança para a classe de competição duas vezes por semana no mínimo.

Apoio de Fisioterapeuta, psicólogo/Coaching desportivo e Nutricionista.

Aquisição de material portátil (aparelhos de GR) e/ou outro consoante as necessidades de cada modalidade.

## Época 2022/2023

### Classes

Classe	Nº Atletas
Cambalhotas	20
Piruetas	25
Espargatitas 1	25
Espargatitas 2	25
Gazelas	25
Corças	25
Tejo	25
Pré-competição	20
SEGLAS	20
4fun	12
Comp. Grupos - Gymnalgés	30
Competição individual	40
Acro Kids	20
Acro Teen	25
Acro Gym	25
Acro Top	20

### Corpo Técnico

Treinador	Modalidade	Grau (I, II, III, IV)	Classes	Nº horas
Ida Pereira	GR	IV	Cl. Competição Individual	16h
Patricia Jorge	GR	IV	Cl. Competição Ind e Pré Competição	30h
Anabela Cachinho	GR/GPT	II	Cl. Competição Grupos, Seglas, Cl. Tejo e 4Fun	11,5h
Sara Martins	GR	III	Cl. Competição Ind e Espargatitas 1	37h
Susana Abrantes	GR/GPT	III	Cl. Competição ind, Espargatitas 2 e Corças	12h
Tânia Vieira	GR	II	Cl. Competição Ind e Gazelas	17h
Maria Costa	GR	II	Cl. Competição Ind, Piruetas e Pré-Competição	9h

Joana Costa	GR/GPT	II	Cl. Competição CambalhotasS E Acro Comp.	Grupos, 10h
Júlia Canastra	GR/GPT	I	Cl. Competição Ind e Pré Competição	8h
Paula Freire	ACRO/GPT	I	Acro Gym e Acro Top	11h
Inês Santos	ACRO/GPT	I	Acro Kids, Acro Teen e Acro Gym	7h
Marta Moreno	GR/GPT	I	Seglas e Cl. Tejo	4h

### Competições / Estágios

Data	Competição/Evento
20 e 23 out	Torneio Internacional de Lisboa GCP
05/nov	Campeonato Distrital de Conjuntos e T. Grupos
19/nov	Campeonato Nacional de Conjuntos - ANADIA
18/dez	SARAU DE NATAL
21 a 22 jan	Torneio do Tejo GR
4 e 5 fev	Taça AGL, 62º Torneio Grupos e CD de Infantis
25 e 26 fev	Taça de Portugal
1 e 2 abr	Gym for Life Regional
4 e 5 mar	CD 2ª Divisão e T. Grupos e Benjamins
1 e 2 abr	CN 2ª Divisão, Veteranas e 1º Open Conjuntos
22/abr	Torneio da Páscoa
15,16,22 e 23 abr	Gym for life Portugal
13 e 14 mai	CD 1ª Divisão e Infantis
30 abril a 2 mai	TI Portimão
5 a 7 mai	WC Portimão
27 e 28 mai	Prova Qualificativa CN 1ª Divisão
17 e 18 jun	Campeonato Nacional de Infantis e IIº Open de Conjuntos
24 e 25 Jun	C. Nacional de 1ª Divisão e Universitárias
30/jun	Sarau de Verão
28 a 8 ago	Universíadas
23 e 24 jul	Evento Multidisciplinar (Juniões e Seniores Elites apuradas)
4 e 5 nov	CD Conjuntos
18 e 19 nov	CN conjuntos
19 dez a 2 jan	Estágio de Natal
3-14 abr	Estágio da Páscoa
	Estágio de Verão

### 3 – Judo

#### Plano de Atividades Plurianual

O plano de atividades da Secção de Judo para o quadriénio, divide se em três grandes áreas, Formação, Competição e Organização de Estágios.

Para estes 4 anos, propomos a manter o número de alunos na formação, melhorando a qualidade e proporcionando desafios.

Propomos aumentar o número de alunos e atletas através de novas parcerias com colégios, escolas públicas e autarquias de forma a adequar um novo “produto” às necessidades das pessoas que nos procuram. Criar um projeto em “rede” com professores ligados ao clube e que aumentem o número de alunos de formação.

Temos como objetivo aumentar o número de alunos em formação, concorrendo para a sustentabilidade da modalidade, quer a nível da progressão técnica, quer do ponto de vista económico.

#### Escalão / Classe

Escalão / Classe	Classe Nº máximos alunos
Iniciação I < 3 aos 6 anos	35
Iniciação II >7 aos 9 anos	25
Iniciação III 10 aos 14 anos	20
Pré Competição 1	20
Pré Competição 2	35
Competição	50
Master	10

#### Estágios

- Pré-Época – Competição
- Natal – Pré-Competição e Competição
- Páscoa – Pré-Competição e Iniciação 3
- Verão - Pré-Competição, Iniciação 3 e Competição

#### Parcerias com Colégios

- Ao longo dos anos, fidelizar os colégios para uma prática desportiva regular e colocar os treinadores com “selo” de qualidade do clube
- Parcerias com entidades

## **Objetivos Equipas de Competição**

Ao longo dos 4 anos, iremos ter 9 escalões de competição:

- Benjamins
- Infantis
- Iniciados
- Juvenis (2 anos)
- Cadetes (3 anos)
- Juniores (3 anos)
- Sub23 (3 anos)
- Séniores
- Veteranos (depois dos 30 anos)

## **Resultados desportivos**

Ao longo dos próximos 4 anos, propomos manter ou melhorar o nível de resultados dos nossos atletas, tendo em vista a sua integração nas seleções nacionais e apuramento para os campeonatos Europeus e Mundiais levando mais uma vez a judo do SAD às mais importantes competições do circuito internacional.

Ao nível das equipas pretendemos apresentar sempre que possível duas equipas (masculina e feminina) e lutar pelas medalhas.

## **Projeto Olímpico**

2023 - Integração de projeto esperanças olímpicas - Maria Silveira e Raquel Brito

2023 - Integração no estatuto de alto rendimento - Pedro Lima, Taís Pina

2023 - Renovação do estatuto de alto rendimento - Maria Silveira e Raquel Brito

2023 - Manter projeto Olímpico - Raquel Brito

2023/2024 - Integração no Projeto Olímpico - Emerson Silva e Célio Dias

2024 - Participação nos Jogos Olímpicos - Raquel Brito e Emerson Silva

Nota: 2024 em termos de apuramento olímpico dos nossos atletas ainda é um pouco precoce pois só para o próximo mês começa a contar

## **Organização de Estágios**

Para estes 4 anos, propomos a realização dos seguintes estágios

- Pré-Época
- Natal
- Páscoa
- Verão

Participação em estágios no estrangeiro

Seminário com atletas estrangeiros

### **Meios Técnicos / Instalações**

Ano 2023

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Reparação da caixa de ar e aquisição de novos tapetes
- Aquisição material didático (bolas, cones, arcos, barreiras, túneis e tapete de quedas)
- Melhoria das condições do ginásio de treino físico, aquisição de material (ergómetros: passadeira, bicicleta, remo e ski-ergómetro; kettlebells e dumbbell's)

Ano 2024

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Melhoria das condições do ginásio de treino físico e aquisição de material (colocar piso de ginásio em toda a área, aquisição uma rack)

Ano 2025

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Melhoria das condições do ginásio de treino físico e aquisição de material (pesos e elásticos)

Ano 2026

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Aquisição / renovação do material didático (bolas, cones, arcos, barreiras e túneis)
- Adaptação da sala de judo para permitir a utilização simultânea por três classes

Ano 2027

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos

### **Recursos humanos**

Ao longo destes 4 anos temos como objetivo:

- Manter um quadro técnico estável e motivado



- Reconhecer o trabalho dos treinadores e proporcionar remuneração adequada ao seu desempenho
- Insistir na formação contínua de treinadores como forma de enriquecimento técnico
- Motivar atletas em fim de carreira a tirar o curso de treinadores e o seu eventual enquadramento no clube.

### Nº treinadores por Turma

Escalão / Turma	Nº Treinadores
Iniciação I < 3 aos 6 anos	1 ou 2
Iniciação II >7 aos 9 anos	1
Iniciação III 10 aos 14 anos	1
Pré Competição 1	1 ou 2
Pré Competição 2	2
Competição	2 ou 3
Master	1

### Formação

- Formar cintos negros
- Formar treinadores
- Formar árbitros

### Criação de equipa multidisciplinar:

- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Psicólogo

### Época 2022 / 2023

### Classes

Classe	Nº Atletas
Iniciação 1	35
Iniciação 2	25
Iniciação 3	20
Pré-Competição 1	20
Pré-Competição 2	35
Competição	50

## Corpo Técnico

Treinador	Grau (I, II, III, IV)	Classes	Nº horas
Sandra Saiote	III	Pré Competição 1, Pré Competição 2	6h
Luis Dias	II	Iniciação 2 e 3	4h
André Bizarro	II	Pré Competição 1, Pré Competição 2	4h
Miguel Santos	II	Competição	24h
Pedro Jacinto	II	Iniciação 1, 2 e 3, Pré Competição 1 e 2, Competição	30h

## Competições / Estágios

Data		Competição/Evento		Escalão	Local
6/jan	7/jan	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
15/jan	15/jan	Open	Open de Seniores ADJL	Vet	Lisboa
15/jan	15/jan	Open	Zonal de Cadetes	Cad	Lisboa
20/jan	21/jan	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
27/jan	29/jan	Grand Prix	Grand Prix Almada	Sen	Lisboa
30/jan	2/fev	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
4/fev	4/fev	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional Cadetes	Cad	Almada
5/fev	5/fev	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional de Equipas Cadetes	Cad	Almada
10/fev	11/fev	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
17/fev	19/fev	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
17/fev	19/fev	Estágio	Estágio Jovens Talentos	Juv + Cad	Foz do Arouce
18/fev	18/fev	Super Copa	Super Copa de Juvenis da Extremadura	Juv	Montijo, Badajoz
18/fev	19/fev	European Cup	Cadet European Judo Cup	Cad	Fuengirola
25/fev	25/fev	Open	Open de Juvenis ADJL	Juv	Lisboa
25/fev	25/fev	Zonal	Campeonato Zonal de Juniores	Jun	Lisboa
25/fev	25/fev	Open	Open de Veteranos ADJL	Vet	Lisboa

3/mar	4/mar	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
05/mar	05/mar	Open	Open de Benjamins, Infantis e Iniciados ADJL	Ben + Inf + Ini	Lisboa
11/mar	11/mar	Super Copa	Super Copa de Juvenis de Alicante	Juv	Alicante
11/mar	11/mar	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional Juniores	Jun	Cernache
12/mar	12/mar	Super Copa	Super Copa de Cadetes de Alicante	Cad	Alicante
12/mar	12/mar	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional de Equipas Juniores	Jun	Cernache
18/mar	18/mar	Open	Open de Juvenis e Cadetes Cidade de Almada	Juv + Cad	Almada
25/mar	26/mar	European Cup	Junior European Judo Cup	Jun	Cernache
27/mar	29/mar	Estágio	EJU Junior Training Camp	Cad + Jun + Sen	Cernache
1/abr	1/abr	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional Sub23	Sub23	Cernache
1/abr	1/abr	Open	Super Copa de Espanha Senior	Sen	Marin
4/abr	6/abr	Estágio	Estágio Jovens Talentos	Juv + Cad	Foz do Arouce
4/abr	6/abr	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
10/abr	13/abr	Estágio	Estágio SAD Páscoa	Inf + Ini + Juv	Lisboa
11/abr	13/abr	Estágio	Estágio Jovens Talentos	Juv + Cad	Foz do Arouce
11/abr	13/abr	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
16/abr	16/abr	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional Veteranos	Vet	Cernache
23/abr	23/abr	Open	II Open Internacional Almonda Cup	Juv	Torres Novas
5/mai	6/mai	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
6/mai	6/mai	Open	Open de Cadetes ADJL	Cad	Lisboa
6/mai	6/mai	Copa	Copa de Espanha Junior de Orense	Jun	Orense (ESP)
6/mai	6/mai	Open	Open de Juvenis e Cadetes - António Aleixo	Juv + Cad	Coimbra
7/mai	7/mai	Open	Open de Seniores ADJL	Sen	Lisboa

7/mai	14/mai	Mundial	World Championships Seniors	Sen	Doha
13/mai	13/mai	Copa	Copa de Espanha Cadete de Badajoz	Cad	Badajoz
20/mai	20/mai	Zonal	Campeonato Zonal de Juvenis	Juv	Lisboa
20/mai	21/mai	European Cup	Junior European Judo Cup	Jun	Málaga
21/mai	21/mai	Open	Open de Juniores - Memorial A.Matias	Jun	Lisboa
21/mai	21/mai	Open	Open de Veteranos ADJL	Vet	Lisboa
27/mai	28/mai	European Cup	Cadet European Judo Cup	Cad	Cernache
29/mai	31/mai	Estágio	EJU Cadet Training Camp	Cad + Jun + Sen	Cernache
3/jun	3/jun	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional Juvenis	Juv	Cernache
4/jun	4/jun	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional de Equipas Juvenis	Juv	Cernache
9/jun	10/jun	Estágio	Estágio FPJ Cernache	Cad + Jun + Sen	Cernache
10/jun	10/jun	Open	Open de Juvenis e Cadetes Palmela	Juv + Cad	Palmela
17/jun	17/jun	Super Copa	Super Copa Juniores de Cáceres	Jun	Caceres (ESP)
18/jun	18/jun	Open	Grande Prémio SAD	Ben + Inf + Ini	SAD
22/jun	25/jun	Europeu	European Judo Championships Cadets	Cad	Coimbra
1/jul	1/jul	Super Copa	Super Copa de Espanha Senior	Sen	Valência
3/jul	7/jul	Estágio	Estágio SAD Verão	Inf + Ini + Juv	Lisboa
15/jul	15/jul	Open	Open Internacional Cadetes Tomar	Cad	Tomar
16/jul	19/jul	Estágio	Estágio Internacional Cadetes - Flávio Canto	Cad	Tomar
23/ago	27/ago	Mundial	World Championships Cadets	Cad	Zabreg
27/ago	28/ago	Open	European Cup Senior	Sen	Cernache
7/set	10/set	Europeu	European Judo Championships Juniors	Jun	La Haya
4/out	8/out	Mundial	World Championships Juniors	Jun	Coimbra
14/out	15/out	European Cup	European Cup Senior	Sen	Málaga
21/out	21/out	Zonal	Campeonato Zonal Seniores	Sen	Lisboa
22/out	22/out	Open	Open de Cadetes ADJL	Cad	Lisboa
22/out	22/out	Open	Open Veteranos ADJL	Vet	Lisboa

28/out	28/out	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional de Equipas Seniores	Sen	Coimbra
3/nov	5/nov	Europeu	European Judo Championships	Sen	Montpellier
4/nov	4/nov	Open	Open de Juniores ADJL	Jun	Lisboa
5/nov	5/nov	Open	Open de Equipas Mistas Juvenis ADJL	Juv	Lisboa
5/nov	5/nov	Open	Open de Equipas Mistas Cadetes ADJL	Cad	Lisboa
11/nov	12/nov	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional Seniores	Sen	Coimbra
17/nov	19/nov	Europeu	European Judo Championships U23	Sub23	por definir
18/nov	18/nov	Open	Open de Juvenis ADJL	Juv	Lisboa
19/nov	19/nov	Open	Open de Benjamins, Infantis e Iniciados ADJL	Ben + Inf + Ini	Lisboa
19/dez	22/dez	Estágio	Estágio SAD Natal	Inf + Ini + Juv	Lisboa

## 4 – Natação

### Plano de Atividades Plurianual

Após cerca de 2 anos de pandemia, as escolas de natação e os grupos de formação de competição, sofreram atrasos significativos no seu desenvolvimento! Tal como o desporto em geral no País e no Mundo, temos pela frente a tarefa difícil de tentar encurtar distâncias na qualidade dos atletas face ao passado e preencher da melhor forma os vazios que estes 2 anos trouxeram. Será sempre um projeto a médio-longo prazo que se estenderá para além de 4 anos.

Num Clube que se orgulha da sua formação e que mais de 90% das suas equipas são constituídas por atletas que estão connosco desde as escolas, será sempre um desafio, face ao panorama atual, preparar da melhor forma as próximas gerações e equipas!

Neste sentido deixo tópicos que gostaríamos de ver implementados ao longo dos próximos anos, seja de implementação imediata ou de forma gradual ao longo do quadriénio:

#### Escola de Natação

- Aumentar o número de alunos tentando atingir entre os 550 e os 600 praticantes nestes 4 anos. Sabemos do desafio gigante que temos com a falta de estacionamento, mas tentaremos superar com a qualidade do ensino e formação para a competição.
- Recuperar o défice técnico que a pandemia trouxe! Aumentar a qualidade técnica dos alunos
- Recuperar o festival de níveis com estações
- Manter o festival da pré-competição e níveis com clubes convidados
- Dinamizar as aulas com ações pontuais como dia do Pai, dia da Mãe, trazer um amigo, etc.
- Parcerias com os colégios da zona para terem aulas no Clube
- Parcerias/ Apoios/ Patrocínios com empresas da zona, dando opção de ter aulas nas horas de almoço para os trabalhadores
- Aumentar o número de alunos na pré ao longo dos 4 anos, tentando pelo menos ter 6 a 8 alunos por ano de nascimento e sexo. Com o aumento de alunos poderemos recuperar o horário de 3 e 5 feira
- Ajudar os professores nas formações para renovação da cédula profissional, mantendo desta forma a atualização constante do conhecimento e qualidade do processo de ensino

- Melhorar vencimentos e introduzir o ajuste do valor aula para quem dá aulas ao fim-de-semana.
- Manutenção dos técnicos. Ao longo dos anos fomos sempre perdendo professores de qualidade elevada para locais com vencimentos superiores. A fidelização e manutenção de professores e treinadores terá obrigatoriamente que trazer a qualidade desejada, caso contrário terá que ser ajustada anualmente
- Renovação do material didático e aquisição de material mais diversificado para as aulas de níveis, bebés e hidroginástica

### **Competição**

Ajustar a pirâmide de formação. A pirâmide atualmente está um pouco retangular o que não é benéfica a longo prazo para a qualidade que pretendemos dos atletas. O grupo absoluto nunca poderá ter atletas no número atual, sob pena de nivelarmos por baixo e perdermos espaço e qualidade de treino. Grandes equipas têm grupos pequenos de trabalho pois só a especialização poderá garantir o salto qualitativo. O espaço existente quer no clube, quer no Jamor determina o número de atletas, mesmo que tivéssemos hipótese de aumentar o número de treinadores. A procura de piscinas alternativas, como a Escola Náutica, poderá ser uma solução em termos rotativos para os grupos de formação, mas não para o grupo absoluto. A possibilidade de aluguer de pistas na piscina do Estádio Universitário poderá ser uma solução para ter os infantis e os juvenis a treinar em PL.

- **Cadetes**
  - Aumentar a base com grupo de cadetes mais alargado. Tentar chegar a uma média entre os 28 e os 32 atletas durante os próximos 4 anos
  - Aumentar a qualidade técnica dos atletas
  - Arranjar um torneio anual fora da ANL (zona de Lisboa). Preferência para um torneio de 1 dia (manhã e tarde)
- **Infantis**
  - Ajustar o grupo para rondar os 26 a 30 atletas
  - Continuar o foco no trabalho técnico e aprender a treinar. Disciplina e compromisso com ligações à história e mística do clube
  - Aumentar anualmente e durante os 4 anos, o número de atletas nos Zonais e Nacionais. Qualidade técnica deverá ser aposta e eventuais pódios deverão ser reflexo desse trabalho de base
- **Juvenis**
  - Ajustar o grupo para rondar os 24 a 28 atletas

- Continuação da formação com foco na componente técnica, disciplina e aprender/saber treinar nas várias zonas de intensidade. Continuar a passar a mística do clube
- Aumento anual e durante os 4 anos do número de atletas nos Zonais e Nacionais
- Manutenção/Aumento do número de pódios em Zonais e Nacionais
- Manutenção/Aumento do número de atletas na Seleção Pré-júnior
- Permitir que o escalão possa treinar em PL (piscina longa) no mínimo de 1x por semana, sendo o ótimo 2x por semana. Eventual pedido de aluguer no Estádio Universitário poderá ser opção, já que o Jamor está sempre sem disponibilidade
  
- Absolutos (Juniões e Seniores)
  - Diminuir o grupo para rondar os 18 a 24 atletas
  - Aumentar, se possível, o número de pistas alugadas no Jamor. Objetivo seria ter no mínimo 2 pistas lado a lado para permitir o aumento da competitividade e qualidade do treino
  - Fazer, com um grupo mais restrito, uma competição Internacional por ano, com o objetivo de proporcionar aos nossos melhores atletas, uma experiência competitiva de nível elevado, procurando o aumento qualitativo e motivacional dos mesmos
  - Manter, durante os 4 anos, o número de atletas em Nacionais
  - Manter/Aumentar o número de presenças em finais A e B em Nacionais
  - Tentar manter o número de pódios em Nacionais de Categorias mesmo sabendo da menor qualidade das equipas mais novas fruto da pandemia
  - Aumentar o número de pódios em Nacionais Absolutos
  - Manutenção na Primeira Divisão e se possível manter o Top 5 nos Nacionais de Clubes na equipa feminina e masculina

## Geral

- Treinadores adjuntos para os grupos de formação
- Substituição dos separadores de Competição. Os atuais já têm 18 anos e estão a partir
- Substituição dos separadores de Treino. Seria benéfico ter separadores com corta ondas, mesmo que com boias mais pequenas
- Melhorar o ginásio com aquisição de mais aparelhos e material
- Arranjar a VASA que está avariada faz uns 3 anos
- Aquisição de elásticos para treino
- Melhorias no sistema de ventilação da piscina
- Aquisição de armários para guardar material dos atletas



- Melhorias significativas na Seção de Natação:
  - Parar as infiltrações do balneário de cima
  - Limpeza e armazenamento de dossiês antigos
  - Limpeza do bolor acumulado pelas infiltrações
  - Restauro e pintura do espaço
  - Acoplar um duche na zona de WC para professores e treinadores

## Época 2022 / 2023

### Atividades

Classe	Nº Atletas
Bebés 9h00 - 9h30	8
Bebés 9h30 - 10h00	8
Bebés 10h00- 10h30	8
Bebés 10h30 - 11h00	8
Bebés 11h00 - 11h30	8
Bebés 11h30 - 12h00	8
Nível I 2f 6f 17h00	10
Nível I 2f 6f 17h45	10
Nível I 2f 6f 18h30	10
Nível I 2f 6f 19h15	10
Nível I 3f 5f 17h00	10
Nível I 3f 5f 17h45	10
Nível I 3f 5f 18h30	10
Nível I 3f 5f 19h15	10
Nível I 4f Sab 17h00/9h00	10
Nível I 4f Sab 17h45/9h45	10
Nível I 4f Sab 18h30/10h30	10
Nível I 4f Sab 19h15/11h15	10
Nível II 2f 6f 17h00	10
Nível II 2f 6f 17h45	10
Nível II 2f 6f 18h30	10
Nível II 2f 6f 19h15	10
Nível II 3f 5f 17h00	10
Nível II 3f 5f 17h45	10
Nível II 3f 5f 18h30	10
Nível II 3f 5f 19h15	10
Nível II 4f Sab 17h00/9h00	10

Classe	Nº Atletas
Nível IV 2f 6f 17h00	10
Nível IV 2f 6f 17h45	10
Nível IV 2f 6f 18h30	10
Nível IV 2f 6f 19h15	10
Nível IV 3f 5f 17h00	10
Nível IV 3f 5f 17h45	10
Nível IV 3f 5f 18h30	10
Nível IV 3f 5f 19h15	10
Nível V 2f 6f 17h00	10
Nível V 2f 6f 17h45	10
Nível V 2f 6f 18h30	10
Nível V 2f 6f 19h15	10
Nível V 3f 5f 17h00	10
Nível V 3f 5f 17h45	10
Nível V 3f 5f 18h30	10
Nível V 3f 5f 19h15	10
Nível A 3f 5f 9h15	8
Nível A 3f 5f 20h10	8
Nível B 3f 5f 9h15	8
Nível B 3f 5f 20h10	8
Nível B 2f 4f 6f 20h10	8
Pré-Competição	20
Competição	100
Hidroginástica 2f 6f 10h45	16
Hidroginástica 3f 5f 10h00	16
Hidropostural 3f 5f 12h45	8
Artística sábado 11h30	20

Nivel II 4f Sab 17h45/9h45	10
Nivel II 4f Sab 18h30/10h30	10
Nivel II 4f Sab 19h15/11h15	10
Nivel III 2f 6f 17h00	10
Nivel III 2f 6f 17h45	10
Nivel III 2f 6f 18h30	10
Nivel III 2f 6f 19h15	10
Nivel III 3f 5f 17h00	10
Nivel III 3f 5f 17h45	10
Nivel III 3f 5f 18h30	10
Nivel III 3f 5f 19h15	10
Nivel III 4f Sab 17h00/9h00	10
Nivel III 4f Sab 17h45/9h45	10
Nivel III 4f Sab 18h30/10h30	10
Nivel III 4f Sab 19h15/11h15	10

Polo Aquático - Inic 4f Sab 18h30/13h30	8
Polo Aquático - Inic 4f Sab 20h00/13h30	8
Polo Aquático - SUB 14 2f 4f 6f 20h30	12
Polo Aquático - SUB 16 2f 4f 6f 20h30	20
Polo Aquático - SUB 19 2f 4f 6f 20h30	20

### Corpo Técnico

Treinador	Grau (I, II, III, IV)	Classes	Nº horas
André Ribeiro	III	Responsável do grupo de Absolutos	35h
José Morgado	III	Responsável do grupo de Juvenis, Auxilia Absolutos	20h
Júlia Lopes	I	Responsável do grupo de Infantis, Auxilia Cadetes + Niveis	14h30 + 9h45
Ricardo Nogueira	I	Responsável do grupo de Cadetes, Auxilia Infantis + Niveis + Polo Aquático	11h30+9h+7h
Tania Vieira		Preparadora física - competição + Bebes	10,5h
Miguel Santos	II	Adjunto do grupo Juniores/Seniores, Auxilia Juvenis + Niveis	17h a 20h
Maria João Ruaz	I	Niveis + Hidro + NS	35h
Carla Ruaz	I	Niveis + Hidro + NS	35h

Marta Cunha	I	Niveis	13h30
Raquel Jorge	II	Niveis	14h15
Fisioterapeuta		HIDROTERAPIA	1h30

### Competições

Data	Competição	Escalão	Local
23/out	Festival de Abertura Juv/Jun/Sen	Juv/Jun/Sen	Setúbal
01/nov	Festival de Abertura Cadetes	Cad	Pinhal Novo
5 e 6 nov	Festival de Abertura Infantis	Inf	S. Bento
18 - 20 nov	Campeonatos Regionais Juv e Abs Lx	Juv/Jun/Sen	Sport Algés e Dafundo
08/dez	Torregri I	Cad	Setúbal
9-11 dez	Campeonato Nacional Jun/Sen PC	Jun/Sen	Leiria
16-18 dez	Torneio Zonal Juvenis	Juv/Jun/Sen	Guarda
18/dez	Open do Jamor	Abs	Jamor
11-12 fev	Meeting Internacional de Lisboa	Juv/Jun/Sen	Jamor
18-19 fev	Torneio Nadador Completo Infantis	Inf	Sto Ant. Cavaleiros
4-05 mar	Campeonatos Regionais Infantis PC	Inf	Setúbal
10-12 mar	Campeonatos de Inverno Lisboa	Juv/Jun/Sen	Vila Franca de Xira
24-26 mar	Torneio Zonal Infantis	Inf	Lagos
30-02 abr	Campeonatos Nacionais Juv/Abs/Open	Juv/Jun/Sen	Funchal
06-07 abr	Campeonato Nacional de Clubes I Divisão	Abs	Jamor
15 a 16 abr	Torregri II	Cad	Manique
Mai	Festival de Escolas SAD (data a confirmar)	Esc/Pré/Cad	SAD
13-14 de Mai	Meeting Xira	Inf/Juv	Vila Franca de Xira
27-28 Mai	Torneio Regional Fundo Infantis e Juvenis	Inf/Juv	Benfica
27-28 Mai	Meeting Coimbra (a definir participação)	Abs	Coimbra
3-4 Jun	Festival Regional Meio Fundo e Fundo Cadetes	Cad	Alvalade
08/jun	Torneio de Aniversário SAD	Todas	SAD
10/jun	Torregri III	Cad	Pinhal Novo
10-11 jun	Meeting Internacioanl Porto	Abs	Porto
1-12 jul	Campeonato Regional Infantis Verão	Inf	Manteigadas
8-9 jul	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Juv/Jun/Sen	Vila Franca de Xira
15-16 jul	Festival Regional de Verão Cadetes	Cad	SAD
21-23 jul	Campeonato Nacional de Infantis	Inf	Famalicão
28-30 jul	Campeonato Nacional de Juv/Jun/Sen/Open	Juv/Jun/Sen	Coimbra

## 5 – Vela

### Plano de Atividades Plurianual

#### Introdução

O plano de atividades da Secção de Vela para o quadriénio, divide se em três grandes áreas, Formação, Competição e Organização de Provas.

No entanto para poder desenvolver as áreas apresentadas, será fundamental fazer o enquadramento com os meios técnicos, recursos humanos e adaptar as instalações às novas necessidades.

Desde 2011, o clube / vela tem feito um esforço para a renovação dos seus meios técnicos sendo um plano continuo e duradouro no tempo, ao qual iremos continuar a dar seguimento.

Para estes 4 anos, propomos a manter o número de alunos na atividade regular, com o mesmo nível de qualidade, proporcionando desafios para os escalões de aperfeiçoamento de jovens e adultos, de forma a terem objetivos por época como a realização de club race.

Propomos aumentar o número de alunos e atletas através de novas parcerias com colégios, autarquias e adequar um novo “produto” às necessidades das pessoas que nos procuram.

Um novo desafio que nos propomos é descentralizar o polo náutico da vela de forma a dinamizar outros locais com o intuito de chegar a outra população que não a “residente” do clube.

#### Objetivos Formação

- Cursos regulares  
Temos como objetivo fidelizar os alunos para que transitem de escalão e de classe, para permitir uma pirâmide alargada, sustentável que a nível de deteção de talentos quer financeiramente.

Para 2023 propomos manter o quadro que se segue. De 2024 em diante, caso a pirâmide esteja com uma base alargada e as turmas de iniciação e aperfeiçoamento lotadas, iremos abrir duas classes de pré competição para a classe Optimist e Laser, com um incremento de 16 alunos.

Escalão / Classe	Nº máximo alunos
Ini. Optimist(Sáb 9h30-16h30)	8
Ini. Optimist(Dom 9h30-16h30)	8
Aperf Optimist(Sáb 9h30-16h30)	8
Aperf Optimist(Dom 9h30-16h30)	8
Ini/Aperf Laser (Sáb 9h30)	8
Ini/Aperf Laser (Dom 9h30)	8
Ini/Aperf (4ª F. 14H30-17H30)	8
Ini/Aperf (6ª F. 14H30-17H30)	8
Ini/Aperf J24(Sáb 9h30)	4
Ini/Aperf J24(Sáb 14h00)	4
Ini/Aperf J24 (Dom 9h30)	4
Ini/Aperf J24(Dom 14h00)	4

- Cursos Intensivos
  - Natal 1 Turma por semana
  - Páscoa 1 Turma por semana
  - Verão 5 turmas por semana, máximo 40 alunos
- Parcerias com colégios
  - Ao longo dos anos, fidelizar os colégios para uma prática desportiva regular
- Parcerias com entidades
  - Manter a parceria com a CMLx para o projeto clube de mar, criar projetos com outras entidades

### Objetivos Equipas de Competição

Ao longo dos 4 anos, iremos ter 3 equipas de competição

- Classe Optimist; Escalão Infantil e Juvenil
  - Classe ILCA
    - ILCA 4; Escalão juvenil e júnior
    - ILCA 6; Escalão Junior e Sénior
  - Classe 420; Escalão Juvenil Junior e Sénior

- **Número de atletas por classe**

- Classe Optimist 6 a 8 atletas
- Classe ILCA; 8 a 10 atletas
  - ILCA 4; 5 atletas
  - ILCA 6; 5 atletas
- Classe 420; 6 a 8 atletas

- **Resultados desportivos**

Ao longo dos próximos 4 anos, propomos manter ou melhorar o nível de resultados dos nossos atletas, tendo em vista a sua integração nas seleções nacionais e apuramento para os campeonatos Europeus e Mundiais levando mais uma vez a Vela do SAD às mais importantes competições do circuito internacional.

- **Classe Optimist**

- 3 a 4 velejadores no top 10 Regional
- Apurar 5 a 6 velejadores para as PAN
- Apurar 6 a 7 velejadores para o Campeonato Portugal
- 2 velejadores no top 10 do Ranking das PAN

- **Classe ILCA**

- Classe ILCA 4 - 2 velejadores no TOP 5 do Ranking Nacional
- Classe ILCA 4 – 2 velejadores TOP 5 do Camp. Portugal
- Classe ILCA 4 - 4 velejadores, apurados para os Campeonatos internacionais
- Classe ILCA 6 Junior - 2 velejadores no TOP 5 do Ranking Nacional
- Classe ILCA 6 Junior – 2 velejadores TOP 5 do Camp. Portugal
- Classe ILCA 6 Junior – 2 a 3 velejadores, apurados para os Campeonatos internacionais

- **Classe 420**

- Classe 420 – 1 tripulação no TOP 10 do Ranking Nacional
- Classe 420 – 1 tripulação no TOP 10 do Camp. Portugal
- Classe 420 – 1 tripulação apurada para os campeonatos internacionais

- **Projeto Olímpico**

- Carolina João - Classe 470 misto
  - 2023 renovação do estatuto de alto rendimento
  - 2023 manter integração projeto Olímpico
  - 2023 Apuramento para os jogos Olímpicos
  - 2024 Participação nos Jogos Olímpicos

## **Organização de Provas**

Para estes 4 anos, propomos a realização das seguintes regatas:

- Regatas de cruzeiro 2023 – 2027, manter o calendário anual, composto pelo Troféu SAD (6 regatas), Sails of Lisbon, Regata de Verão, Regata de Outono, com o intuito de proporcionar em cada regata um momento de convívio entre os participantes, associar as regatas a um patrocinador
- Match Racing – será uma novidade a implementar em 2024, numa primeira fase para os alunos e sócios do clube, mais tarde, anos seguintes, abrir a tripulações de fora do clube para gerar alguma receita extra, visibilidade e associar uma marca a este evento, que perdure por alguns anos.
- Regatas de vela ligeira 2023-2027 – o clube ao longo dos anos, organiza sempre, e pretende continuar a organizar uma prova do âmbito regional, de forma a proporcionar aos nossos atletas a oportunidade de poderem fazer regatas nos locais habituais de treino, e para motivar os alunos da escola a seguir o caminho da competição

## **Outros eventos**

- Ações pontuais com escolas e colégios para dar a conhecer a modalidade e o clube
- Ações de dinamização junto dos enc. de educação e sócios, através e regatas de “pais” com convívio no final de forma a todos se conhecerem, tendo por objetivo angariar potenciais alunos para os cursos de adultos
- Organização de passeios à vela para sócios e Enc. de Educação
- Parcerias com empresas - Team Building

## **Meios Técnicos**

Ano 2023

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Aquisição de dois motores para as embarcações de apoio existentes

- Aquisição de um atrelado para as deslocações

#### Ano 2024

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Aquisição de 1 embarcação Laser Bahia
- Aquisição de um atrelado para as deslocações

#### Ano 2025

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Aquisição de uma embarcação de apoio

#### Ano 2026

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Aquisição de 1 embarcação Laser Bahia
- Aquisição de 4 embarcações Optimist em fibra para escola de vela

#### Ano 2027

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Aquisição de 2 embarcações laser pico
- Aquisição de 3 embarcações laser

### Recursos humanos

Ao longo destes 4 anos temos como objetivo manter um quadro técnico estável e motivado. Proporcionar ações de formação, que não só enriquecem o seu conhecimento, como certamente irá enriquecer os nossos alunos / atletas.

Incentivar os atletas em fim de carreira a tirar o curso de treinadores e fazer o seu enquadramento se possível no clube.

- Nº treinadores por classe

Escalão / Classe	N Treinadores
Ini. Optimist (Sáb 9h30-16h30)	1
Ini. Optimist (Dom 9h30-16h30)	1
Aperf Optimist (Sáb 9h30-16h30)	1
Aperf Optimist (Dom 9h30-16h30)	1
Ini/Aperf Laser (Sáb 9h30)	1
Ini/Aperf Laser (Dom 9h30)	1
Ini/Aperf (4ª F. 14H30-17H30)	1
Ini/Aperf (6ª F. 14H30-17H30)	1



Ini/Aperf J24(Sáb 9h30) 22/23	1
Ini/Aperf J24(Sáb 14h00) 22/23	1
Ini/Aperf J24 (Dom 9h30) 22/23	1
Ini/Aperf J24(Dom 14h00) 22/23	1
Comp. Optimist 22/23	1
Comp. ILCA 22/23	1
Comp. 420 22/23	1
Clubes de Mar	4
Cursos intensivos (Natal, Páscoa e Verão)	6

- **Formação de treinadores**
  - Palestras regras de regata à vela
  - Palestra tática e estratégia de regata
  - Upgrade no nível de formação
  - Ações de sensibilização para o treino físico
  - Ações de sensibilização para a psicologia no desporto e de interação com os alunos / atletas
  - ações de sensibilização para a importância da nutrição, principalmente em regata
- **Recursos humanos para organização de provas:**
  - Comissão de regatas vela de cruzeiro 1
  - Balizadoras regatas vela de cruzeiro 1
  - Comissão de regatas vela Ligeira 3
  - Comissão de protestos vela ligeira 2
  - Balizadores regata vela ligeira 10

### **Instalações Posto Náutico**

#### **Ano 2023**

- Ampliar o balneário feminino

#### **Ano 2024**

- Criação de uma área coberta para arrumação das embarcações da escola, para que as mesmas não estejam expostas no verão, com a consequente degradação das mesmas
- Criação de um espaço para treino físico

#### **Ano 2025**

- Criação de uma sala de aula no piso 0
- Re distribuição dos espaços no piso 0, criação de espaços no exterior para arrumação do equipamento

#### Ano 2026

- Ampliar a escada de acesso ao 1ºAndar (criar um rendimento extra com o funcionamento do restaurante)
- Ampliar a sala de convívio

#### Ano 2027

- Criação de uma varanda no piso 1 (aumento da fonte de rendimento do restaurante)

### Novo Desafio

Descentralizar o polo náutico da vela de forma a dinamizar outros locais com o objetivo de chegar a outra população que não a regular do clube.

Numa primeira fase, este projeto terá início com as atividades de verão, montando a estrutura numa praia e dinamizando a vela e outras atividades, conquistando novos públicos para a prática da vela.

Numa segunda fase, implementar este projeto em locais estratégicos, com acesso ao rio para a prática da atividade regular, em parcerias com as escolas de cada concelho (Oeiras e Lisboa), estendendo o alcance da vela do SAD.

### Época 2022/2023

#### Classes

Classe	Nº Atletas
Ini. Optimist(Sáb 9h30-16h30)	8
Ini. Optimist(Dom 9h30-16h30)	8
Aperf Optimist(Sáb 9h30-16h30)	8
Aperf Optimist(Dom 9h30-16h30)	8
Ini/Aperf Laser (Sáb 9h30)	8
Ini/Aperf Laser (Dom 9h30)	8
Ini/Aperf (4ª F. 14H30-17H30)	6
Ini/Aperf (6ª F. 14H30-17H30)	6
Ini/Aperf J24(Sáb 9h30)	4
Ini/Aperf J24(Sáb 14h00)	4
Ini/Aperf J24 (Dom 9h30)	4
Ini/Aperf J24(Dom 14h00)	4
Comp. Optimist	8
Comp. ILCA	8
Comp. 420	8

## Corpo Técnico

Treinador	Grau (I, II, III)	Classes	Nº horas
Alpes Costa	III	Coordenação	
Bruno Luz	II	Comp Optimist, Aulas 4 feira, Intensivos	40h
Jorge Isidro	II	Competição ILCA	16h
Gonçalo Santos	II	Aperfeiçoamento Laser Sábado	8h
Pablo Flethes	II	Competição 420	16h
Daniel Ferreira	I	Aperfeiçoamento Optmist Sábado, Iniciação Optimist Domingo	16h
Sara Ramos	I	Aperfeiçoamento Laser Domingo	8h
Marta Sarmento	I	Aperfeiçoamento Optmist Domingo	8h
Teresa Ramos	I	Iniciação Optimist Sábado	8h
Pedro Pinho	I	Iniciação / Aperfeiçoamento J24	8h
Tania Vieira		Preparação Física	4h

## Competições

### Equipa de Competição Classe Optimist - Escalão Infantil e Juvenil

03 e 04 de dez	1ª Prova Apuramento Regional Optimist	CNCascais	Provas Regionais
14 e 15 de jan	2ª Prova Apuramento Regional Optimist	CNCascais	
04 e 05 de fev	3ª Prova Apuramento Regional Optimist	ANSeixal	
22 e 23 de abr	Camp. Regional, 1ª Prova do Troféu Duarte Bello	CNCascais	
27 e 28 de mai	Camp. Regional, 2ª Prova do Troféu Duarte Bello	ANLisboa	
24 e 25 de jun	Camp. Regional, 3ª Prova do Troféu Duarte Bello	SADafundo	Provas Nacionais
03 a 05 de mar	1ª Prova de Apuramento Nacional	CIMAVilamoura	
12 a 15 de abr	2ª Prova de Apuramento Nacional	CVAtlantico	
02 a 06 de jun	Campeonato Portugal Infantis e Juvenis	CVVCastelo	Outras Provas
21 a 23 out	IX Troféu Cidade de Viana do Castelo	CVVC	
03 e 04 dez	Regata de Natal	CNCascais	
1 - 4 jan	Regata Ciudad de el Puerto, Cadiz		
25 - 29 jan	XIV Trofeo Euromarina	Torreveja	
18 - 20 fev	Torneio de Carnaval	CIMAVilamoura	

### Equipa de Competição Classe ILCA - Escalão Juvenil, Júnior e Sénior

22 e 23 de abr	Camp. Regional, 1ª Prova do Troféu Duarte Bello	CNCascais	Provas Regionais
27 e 28 de mai	Camp. Regional, 2ª Prova do Troféu Duarte Bello	ANLisboa	
24 e 25 de mai	Camp. Regional, 3ª Prova do Troféu Duarte Bello	SADafundo	
26 e 27 de dez	1ª Prova de Apuramento Nacional	CNCascais	Provas Nacionais
11 a 12 de fev	2ª Prova de Apuramento Nacional	GCNFaro	
27 a 28 de mai	3ª Prova de Apuramento Nacional	Zona Norte	
08 a 11 de jun	Camp. Portugal de Juniores e Absolutos	CNCascais	
03 e 04 dez	Regata de Natal	CNCascais	Outras Provas
18 - 20 fev	Torneio de Carnaval	CIMAVilamoura	
15 a 22 de abr	Campeonato Europeu Classe ILCA 4 Espanha - Cadiz	Provas Internacionais Europeus e Mundiais	
22 a 30 jul	Campeonato Mundial Classe ILCA 4 – Grécia - Volos		
12-19 jul	Campeonato Europeu ILCA 6 Júnior – Polónia - Gdynia		
1-9 jul	Campeonato Europeu ILCA 6 Júnior – Polónia - Dziwnow		

### Equipa de Competição Classe 420 - Escalão Juvenil, Júnior e Sénior

22 e 23 de abr	Camp. Regional, 1ª Prova do Troféu Duarte Bello	CNCascais	Provas Regionais
27 e 28 de mai	Camp. Regional, 2ª Prova do Troféu Duarte Bello	ANLisboa	
24 e 25 de jun	Camp. Regional, 3ª Prova do Troféu Duarte Bello	SADafundo	
07 e 08 de jan	1ª Prova de Apuramento Nacional	CVBarreiro	Provas Nacionais
18 a 20 de fev	2ª Prova de Apuramento Nacional	CIMAVilamoura	
29 a 30 de abr	3ª Prova de Apuramento Nacional	Zona Norte	
08 a 11 de jun	Camp. Portugal de Juniores e Absolutos	CNCascais	
03 e 04 dez	Regata de Natal	CNCascais	Outras Provas

### Organização de Provas

17de set	Regata Fim de Verão
15 de out	1ª Regata do Torneio do Outono
12 de nov	2ª Regata do Torneio do Outono
07 de jan	1ª Regata do Troféu SAD 2023
26 de fev	2ª Regata do Troféu SAD 2023
26 de mar	3ª Regata do Troféu SAD 2023
16 de abr	4ª Regata do Troféu SAD 2023
28 de mai	5ª Regata do Troféu SAD 2023
09 de jun	Regata Sails Of Lisboa
17 de jun	6ª Troféu SAD 2023 / Regata 108º Aniversário
24 e 25 jun	108º Aniversário - Campeonato Regional (Optmist, ILCA/Laser, 420
01 de jul	Regata de "Pais" Escola de Vela – Classe Laser Bahia / J24

### Outros Eventos

Arraial final de época, alunos escola de vela, equipas de competição e pais, entrega prémios das clube Race e regata de pais

## 6 –Artes Marciais

### Aikido

#### Plano de Atividades Plurianual

O Aikido é uma arte japonesa desenvolvida nos princípios do Sec. XX, adaptando técnicas praticadas em antigas artes marciais pelos samurais, luta de corpo a corpo e outras onde se faz o uso de armas tradicionais (espada, lança, bastão, faca).

No Aikido valoriza-se a ética, a honra, o respeito mútuo, a lealdade, a frontalidade, a solidariedade e disciplina. No Aikido não há competição. Trata-se de uma opção que visa evitar o desvirtuamento dos princípios da prática de uma arte marcial e, também, o desligar da realidade pura.

#### Época de 2022/2023

- aulas regulares
- participação nos eventos calendarizados pela ACPA e pela FPA
- “Encontro Técnico” no Sport Algés e Dafundo no dia 13 de maio
- “Encontro Técnico de Armas” na SFUAP no dia 4 de junho
- “Estágio de Verão” com local e data a definir. Neste estágio serão feitos exames para cinto negro 1º Dan que terão a participação de um aluno do SAD.

#### Época 2023/2024

- Serão realizadas as seguintes ações como objetivo:
- Realização das aulas regulares com exercícios de respiração, flexibilidade, deslocação e de equilíbrio, treino de quedas, técnicas de projeção e de imobilização e treino de armas (bastão, sabre e punhal em madeira).
- Dinamização de aulas com o propósito de impulsionar a atividade e com vista a divulgação do Aikido para aumentar o seu número de alunos e será feita ainda divulgação principalmente através de publicidade e pela elaboração de novos cartazes
- Participação em eventos e ações da Associação Cultural Portuguesa de Aikido através de “Encontros Técnicos”, “Encontros Técnicos de Armas”, Estágios Nacionais” e “Estágios Internacionais”, com professores de elevada graduação, com o objetivo de aprimorar a parte técnica.
- Um dos eventos será realizado (Estágio Internacional em outubro) no Sport Algés e Dafundo e ainda durante estes eventos esperam-se fazer dois exames para cinto negro (1º Dan e 4º Dan) de dois elementos do Sport Algés e Dafundo
- Participação em eventos e ações promovidos pela Federação Portuguesa de Aikido com o objetivo de aprimorar a parte técnica.

### **Época 2024 e seguintes**

- Como objetivos para o restante período deste Plano Plurianual dár-se-á continuidade a todo o trabalho com a finalidade de implementar e impulsionar a prática do Aikido no Sport Algés e Dafundo.

## **Krav Maga**

### **Plano de Atividades Plurianual**

A modalidade Krav Maga tem vindo a crescer ao longo dos anos, no entanto com a Pandemia ocorreu um decréscimo do número de praticantes.

Nas épocas pós pandemia, temos vindo a crescer de época para época, mas temos com principais objetivos o aumento do número de praticantes.

#### **Época 23/24**

- Aumentar o número de atletas em 40%
- Criar uma classe para adultos
- Criar uma classe de Kids aos Sábados.
- Retomar o evento inter-escolas
- Criar 2 a 3 workshops por ano aberto à comunidade para divulgação da modalidade

#### **Época 24/25**

- Aumentar em 15% o número de atletas na modalidade (7/8 alunos).

#### **Época 25/26**

- Aumentar em 15% o número de atletas na modalidade (8/9 alunos).

## Taekwondo

### Plano de Atividades Plurianual

#### Formação:

- Aumentar nº de alunos (+20%)
- Ter 2 classes – classe Kids (infantis) e classe “Tae-do” (cadetes, júniores e séniores), em diferentes horários
- Aumentar o espaço dos treinos
- Ganhar mais representatividade/atenção dentro do clube para o taekwondo
- Realizar parcerias/demonstrações/workshops/aulas abertas/de competição

#### Competições de técnica:

- Participar em todos os campeonatos de poomsaes
- Ajuda financeira para deslocação dos atletas nos campeonatos/pagamento das inscrições
- Aumentar o nº de atletas na equipa de competição

#### Exames de graduação:

- Realizar exames de graduação

## Época 2022 /2023

### Objetivos desportivos

#### Formação:

- Aumentar número de alunos e atletas
- Criar classe infantil, noutra horário distinto
- Aumentar o espaço dos treinos
- Adquirir novo material
- Formação de cintos negros
- Formação de equipa de demonstração
- Realizar parcerias (entre escolas), na promoção da arte marcial
- Realizar workshop de técnica/combates/defesa pessoal com escolas convidadas (e.g. SCP, Zé LEE Team, Agualva/Cacém, Loures)
- Aulas abertas de convívio entre alunos e familiares
- Realizar aulas específicas para equipa de competição de Poomsae



#### Competições de técnica:

- 39º Campeonato Seixaliadas – 10 de outubro 2022
- Campeonato de Nazaré – 6 de novembro 2022
- Taça de Portugal – 26 de novembro 2022
- Torneio Solidário Sinta – 2 de dezembro 2022
- Campeonato Nacional Universitário de Poomsae – 10 de dezembro 2022 (Atleta – Ana Martins)
- 7º Open TKDSAC Internacional Poomsae – 25 de março 2023
- Open Sintra Poomsae 2023 – 21 de maio 2023
- Campeonato Europeu Universitário de Poomsae 2023 – Zagreb, Croácia, 19-24 de julho 2023 (Atleta convocada – Ana Martins)
- Aumentar o número de atletas na equipa de competição

#### Arbitragem:

- Inscrição no Curso de Arbitragem Internacional (Atleta convocada – Ana Martins)
- Arbitragem em campeonatos

#### Exames de graduação:

- Realizar exames de graduação

## **7 – Academia de Dança**

### **Plano de Atividades Plurianual**

Na sequência do enquadramento proposto no plano Anual 2022/23, propõe-se para os próximos quatro anos o desenvolvimento do plano abaixo, orientado para o crescimento e rentabilização da Academia de Dança do SAD:

#### **2023/2024**

- Aumento da ocupação diária do espaço da academia (estúdio de dança) através do aumento do número de classes (ballet 2) e aluguer do espaço no horário vazio
- Aumento do número de alunos em todas classes
- Introdução de uma nova aula multi-disciplinar
- Organização de workshops
- Dinamização de cursos de Primavera (férias da Páscoa) e cursos de Verão (férias de verão)
- Organização de 2 apresentações públicas (Natal e fim de ano)

#### **2024/2025**

- Continuação do desenvolvimento de toda as ações/atividades que se tenham verificado válidas na época anterior
- Criação de mais um nível de ballet (ballet 3)
- Criação de uma classe de iniciação à dança contemporânea
- Inscrição da classe de dança contemporânea avançada na FGP na disciplina de GPT (ginástica para todos) com vista à participação da classe nos eventos organizado pela Federação de Ginástica no âmbito da dança
- Organização de mais um evento com classes convidadas (se criadas outras condições de apresentação – auditório) com entradas pagas de forma a constituir mais uma fonte de receita para o clube

#### **2025/2026**

- Continuação do desenvolvimento de todas as ações/atividades que se tenham verificado válidas nas épocas anteriores
- Inscrição da classe de Hip Hop na FGP na disciplina de GPT (ginástica para todos) com vista à participação da classe nos eventos organizado pela Federação de Ginástica no âmbito da dança
- Criação de mais um nível de ballet (ballet 4)
- Criação de uma classe de iniciação de Hip Hop
- Criação de mais um estúdio (união das restantes salas do ATL) com vista ao acolhimento das novas classes criadas

- Criação de nova classe de dança no estilo que se tenha verificado com maior adesão nos workshops realizados ou experimentados na classe multidisciplinar

### **2026/2027**

- Consolidação do plano de crescimento da Academia com criação do último nível de formação em ballet (ballet 5)
- Eventual criação de nova/s classe/s com oferta de novos estilos ou níveis de desenvolvimento dos existentes
- Criação do curso regular de dança que preconiza a frequência de várias aulas de dança dos vários estilos com vista a uma formação mais completa que habilite o aluno ao eventual ingresso num percurso profissional
- Organização de um espetáculo final comemorativo dos 5 anos da Academia de Dança do SAD.

Para a concretização dos objetivos enunciados neste plano, é fundamental que seja desenvolvida uma estratégia de desenvolvimento do projeto Academia de Dança para a qual será determinante:

- Um bom plano de comunicação/divulgação regular das atividades das classes com criação de conteúdos apelativos devidamente promovidos nas redes sociais do clube
- Preparação atempada de cada época com vista aos objetivos propostos
- Um corpo de professores estável e motivado para o projeto
- Criação das condições físicas necessárias para o crescimento da oferta em quantidade e qualidade
- Uma coordenação eficiente e empenhada na dinamização da Academia, organização dos eventos, motivação e integração da equipa de trabalho, garantindo a satisfação dos praticantes e a sua permanência e progressão nas classes.

### **Plano Anual Época 2022/2023**

A prática da dança no Sport Algés e Dafundo teve ao longo do tempo altos e baixos com mais ou menos disciplinas e praticantes.

Após a crise pandémica que reduziu a sua expressão a valores mínimos, renasce na época de 2022/23 com um novo mindset e um espaço próprio e renovado adequado à prática de várias disciplinas de dança.

Esta época iniciou-se assim com 4 disciplinas diferentes:

- Ballet I,
- Dança contemporânea,
- Hip Hop e
- Danças de Salão,

não tendo esta última tido adesão por parte dos sócios.

As restantes mantêm-se a funcionar apesar de estarem ainda aquém da sua capacidade total.

No entanto foi e está prevista ainda a apresentação dos alunos da Academia de Dança em 4 momentos ao longo da época:

- **Momentus - Festival de Dança de Lisboa** – Participação da Classe de dança Contemporânea
- **1ª Recital de Dança do SAD** – Realizado no palco do Ginásio Maria de Lurdes Bessone Basto Ferreira Alves, com a participação de todas as classes e a participação especial de bailarinos profissionais convidados, das várias disciplinas lecionadas no clube, com vista à motivação e incentivo dos alunos da Academia, com entrega final de diplomas de participação a todos os alunos e flores aos professores e Bailarinos.
- **10ª Mostra Social Da União de freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada/Dafundo** – Participação de todas as classes a fim de divulgar o trabalho desenvolvido e com vista à angariação de novos alunos na próxima época.
- **Apresentação Final do Ano** - Participação de todas as classes num trabalho integrado com entrega de diplomas finais aos alunos.

## 8 – Atividades de Ginásio

### Plano de Atividades Plurianual

As atividades de ginásio orientadas para a área do exercício físico e saúde, têm desde sempre tido um desenvolvimento reduzido no seio das atividades regulares do SAD.

Esta realidade prender-se-á eventualmente com as características e dinâmicas do próprio clube, muito mais orientado para as modalidades competitivas e de formação de jovens praticantes.

No entanto, o envelhecimento da população na zona envolvente e a falta de oferta local indica que esta poderá ser uma área importante a desenvolver.

O investimento nesta vertente orientada para um público mais adulto requer, porém, uma intervenção mais geral no paradigma do clube no sentido de criar condições atrativas para esta faixa etária, nomeadamente ao nível das características do espaço e dos serviços complementares, formas de acesso, modelo de comunicação, etc

Atualmente o clube oferece aulas de pilates e total condicionamento no período da manhã e da tarde.

Para os próximos anos, o clube tem com objetivo o desenvolvimento desta área do exercício físico, saúde e bem estar, propondo se à seguinte estratégia de desenvolvimento:

1. Criação de um produto do género “Sad Fit” ou “Sad Health Club” que vá mais de encontro às características reconhecidas pelo público deste tipo de serviço.
2. Contratação de um “wellness manager” (com parte da remuneração indexada ao número de praticantes) com experiência na área que acompanhe a atividade, promova os serviços, estude o mercado, horários, valores, pacotes e aulas mais interessantes em cada momento, pois este é um meio sempre em mudança e dependente da “moda”.
3. Com base na orientação deste especialista adaptar o espaço destinado a esta área (eventual entrada pela rua Luís de Camões – mais próximo do estacionamento), acessos, decoração, atendimento, espaço de receção e lazer, etc

4. No fundo trata-se de revitalizar e modernizar também um pouco a imagem do clube com áreas inovadoras e orientadas para o público adulto, que tem sido um pouco deixado de fora da estratégia do clube.
5. Lançamento de uma campanha de promoção do “Sad Health Club” bem elaborada nos canais de comunicação do clube e nos meios de comunicação locais (Jornal da linha, por exemplo)

## Orçamento 2023

RECEITAS		DESPESAS		SALDOS
COMUNS	Total	COMUNS	Total	
Joia	12 703,00 €	Assistência Informática - Arquivandus	5 220,00 €	
Cartão	5 577,00 €	Grenke - Trat, águas	3 300,00 €	
Quotas	159 059,35 €	Gruporacc	1 050,00 €	
Rendas	37 001,70 €	Avenças	14 000,00 €	
Seguros	2 055,00 €	Publicidade	1 150,00 €	
Inscrições e Renovações	47 267,00 €	Honorários	6 780,00 €	
Exames Médicos	6 015,00 €	Troféus	2 750,00 €	
Equipamentos Desportivos - Loja	32 765,00 €	Reparação e conservação Edifício	17 780,00 €	
Férias Desportivas	18 955,00 €	Reparação e conservação Equipamentos	9 690,00 €	
Subs. CMO	155 000,00 €	Policiamento	500,00 €	
Subs. CMO - Pontuais / Equipamentos	37 000,00 €	Despesas com praticantes - Ferias	5 050,00 €	
Subs. Candidaturas IPDJ	38 000,00 €	Equipamentos e Material did. E desp.	1 150,00 €	
Patrocínios	0,00 €	Despesas médicas	4 200,00 €	
Donativos	0,00 €	Artigos p//oferta - homenagens	3 750,00 €	
Alugueres e Cedências	5 927,00 €	Material de Escritório	1 200,00 €	
Consignação do IRS	16 500,00 €	Cartões de sócios	1 000,00 €	
Subsídio do IEFP	0,00 €	Eletricidade	54 067,80 €	
Outras	0,00 €	Combustíveis	0,00 €	
		Água	9 869,47 €	
		Outros Fluidos -Gás	137 981,87 €	
		Transportes do Pessoal	2 210,00 €	
		Comunicação	6 350,00 €	
		Seguros	0,00 €	
		Multirisos	6 625,34 €	
		Acidentes Pessoais	2 000,00 €	
		Viaturas	3 450,00 €	
		Contencioso e Notariado	1 875,00 €	
		Limpeza, Higiene e Conforto	29 800,00 €	
		Gastos com Pessoal	197 927,36 €	
		Outras despesas	0,00 €	
		Equipamentos - Loja	53 975,66 €	
		<b>Total Despesas</b>	<b>584 702,50 €</b>	



		OUTROS (BANCOS)	Total	
		Empréstimo bancário 1	12 075,19 €	
		Empréstimo bancário 2 (COVID)	79 999,92 €	
		Juros	8 828,96 €	
		Gestão de Empréstimos	5 000,00 €	
		Despesas Bancárias	14 660,00 €	
		Outras	0,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>573 825,05 €</b>	<b>Total Outros (BANCOS)</b>	<b>120 564,07 €</b>	<b>-131 441,52 €</b>

ARTES MARCIAIS	Total	ARTES MARCIAIS	Total	
Mensalidades	21 775,00 €	Filiações	435,00 €	
Licenças	0,00 €	Honorários	11 689,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>21 775,00 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>12 124,00 €</b>	<b>9 651,00 €</b>

ATIVIDADES DE GINÁSIO	Total	ATIVIDADES DE GINÁSIO	Total	
Mensalidades	5 943,00 €	Honorários	4 200,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>5 943,00 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>4 200,00 €</b>	<b>1 743,00 €</b>

BASQUETEBOL	Total	BASQUETEBOL	Total	
Mensalidades	92 560,00 €	Honorários	26 760,00 €	
Alugueres e cedências	1 650,00 €	Arbitragem de Jogos	5 549,64 €	
Licenças desportivas	2 275,00 €	Aluguer de Instalações para modalidades	4 988,00 €	
Organização de eventos	2 200,00 €	Deslocações - Alimentação e estadas	5 300,00 €	
Acordos e protocolos	600,00 €	Transportes	1 050,00 €	
Basq - Subsídio Federação	1 600,00 €	Seguros	564,00 €	
		Taxas e Inscrições	8 561,00 €	
		Inscrições em Provas	800,00 €	
		Equipamento Desportivo	640,00 €	
		Despesas Médicas	925,00 €	
		Outras	565,00 €	
		Gastos com Pessoal	25 200,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>100 885,00 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>80 902,64 €</b>	<b>19 982,36 €</b>

GINASTICA	Total	GINÁSTICA	Total	
Mensalidades	109 335,00 €	Honorários	32 460,00 €	
Ginástica - Seguro + filiação	6 660,00 €	TSU - Independentes	500,00 €	
Ginástica - Deslocações	3 950,00 €	Filiações	7 470,00 €	
Granítica - eventos	12 500,00 €	Insc. Prova	2 120,00 €	





		Insc. Eurogym	1 510,00 €	
		Deslocações	2 530,00 €	
		Equip. Desportivo	2 800,00 €	
		Aluguer de Instalações	250,00 €	
		Saraus	650,00 €	
		Outras Despesas	150,00 €	
		Despesas com Pessoal	52 118,18 €	
<b>Total Receita</b>	<b>132 445,00 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>102 558,18 €</b>	<b>29 886,82 €</b>

JUDO	Total	JUDO	Total	
Mensalidades	53 540,00 €	Honorários	7 200,00 €	
Judo - Seguro + filiação	7 360,00 €	Filiações - Taxas e Inscrições	8 705,00 €	
Alugueres/cedências	3 045,00 €	Insc Provas	1 460,00 €	
Judo - Estágio e Provas	18 289,00 €	Deslocações	13 154,00 €	
Judo - patrocínio	1 726,50 €	Equip. Desportivo	2 815,00 €	
		Judo - Organização Eventos	1 950,00 €	
		Despesas com o Pessoal	30 600,00 €	
		Reembolsos a atletas	0,00 €	
		Outras Despesas	280,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>83 960,50 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>66 164,00 €</b>	<b>17 796,50 €</b>

NATAÇÃO	Total	NATAÇÃO	Total	
Mensalidades	205 890,00 €	Honorários	52 260,00 €	
Natação - Seguro + filiação	1 246,00 €	TSU - Independentes	1 500,00 €	
Alugueres/cedências	2 360,00 €	Insc Provas	4 140,00 €	
Natação - Deslocações	0,00 €	Filiações	2 500,00 €	
		Deslocações	31 260,00 €	
		Equip. Desportivo	0,00 €	
		Seguros FPN	1 500,00 €	
		SIQ	12 420,00 €	
		Aluguer Jamor	4 100,00 €	
		Trofeus	750,00 €	
		Despesas com Pessoal	58 607,38 €	
		Outras despesas	840,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>209 496,00 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>169 877,38 €</b>	<b>39 618,62 €</b>

POLO AQUÁTICO	Total	POLO AQUÁTICO	Total
Mensalidades	5 245,00 €	Honorários	3 360,00 €



Polo Aquatico - Seguro + filiação	0,00 €	Insc Equipas	0,00 €	
Polo Aquatico - Deslocações	0,00 €	Filiações ANL	0,00 €	
		Deslocações	0,00 €	
		Equip. Desportivo	0,00 €	
		Multas	0,00 €	
		Arbitragens	0,00 €	
		Honorários	0,00 €	
		Outras despesas	0,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>5 245,00 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>3 360,00 €</b>	<b>1 885,00 €</b>

VELA	Total	VELA	Total
Vela Cursos Regulares Mensalidades	122 270,00 €	Publicidade	1 553,32 €
Vela Cursos Intensivos	0,00 €	Honorários	62 411,46 €
Vela Projeto Escolas	0,00 €	TSU - Independentes	4 106,32 €
Vela Armazenagem	10 430,00 €	Conservação e Reparação	1 800,00 €
Vela Licença desportiva	3 490,00 €	Barcos	14 875,27 €
Vela Organização Regatas	13 015,00 €	Viaturas	0,00 €
Vela Subsídios Deslocação - saídas	32 474,00 €	Trabalho de Grua	1 800,00 €
Cedência de equipamentos	1 630,00 €	Organizações Desportivas	0,00 €
Vela Subsídios CMLx	62 250,00 €	Organização e participação em Provas	3 300,00 €
Subsídio CMOeiras	600,00 €	Custos com atletas	0,00 €
Outras	1 755,00 €	Refeições	9 685,38 €
		Equipamentos/mat.didat/desportivo	4 100,00 €
		Despesas com praticantes	350,00 €
		Aluguer de embarcações	1 050,00 €
		Material de Escritório	660,00 €
		Eletricidade	2 272,77 €
		Combustíveis	14 521,12 €
		Água	2 605,21 €
		Outros Fluidos	530,00 €
		Deslocações - Alimentação e Estadas	30 502,06 €
		Transportes	9 038,00 €
		Transporte de Mercadorias	600,00 €
		Transporte de Embarcações	500,00 €
		Porto de Lisboa	920,00 €
		Outras	600,00 €
		Comunicação	300,00 €
		Seguros	0,00 €

		Multiriscos	1 705,66 €	
		Acidentes Pessoais	818,07 €	
		Maritimo	5 325,17 €	
		Viaturas	230,00 €	
		Limpeza, Higiene e Conforto	1 515,00 €	
		Gastos com Pessoal	40 600,87 €	
		Imposto s/Valor Acrescentado	2 224,71 €	
		Impostos Rodoviários	952,41 €	
		Taxas	550,00 €	
		Quotizações	1 846,99 €	
		Taxas e Inscrições	4 431,00 €	
		Inscrição em Provas	8 755,00 €	
<b>Total Receita</b>	<b>247 914,00 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>237 035,79 €</b>	<b>10 878,21 €</b>

<b>Total Receita</b>	<b>1 381 488,55 €</b>	<b>Total Despesas</b>	<b>1 381 488,55 €</b>	<b>0,00 €</b>
----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------