

SPORT ALGÉS E DAFUNDO

Plano de Atividades Plurianual

Plano de Atividades 2023/24

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. Realçamos com apreço, a inclusão de duas judocas, Taís Pina e Raquel Brito, no Apuramento Olímpico. Estas judocas participarão durante o primeiro semestre de 2024 em cinco provas internacionais, onde irão tentar o maior número de pontos para a qualificação no ranking Olímpico, com vista ao apuramento para os Jogos Olímpicos de Paris 2024.

O Sport Algés e Dafundo tem continuado a ter atletas com títulos ao mais alto nível, quer seja nacional (individual e por equipas), quer seja internacionalmente.

O número global de praticantes do Sport Algés tem vindo a aumentar consistentemente, continuando a registar-se uma evolução positiva ano após ano. Ao nível das modalidades âncora assistiu-se a um ligeiro aumento na ordem dos trezentos praticantes no ano de 2023, facto que não passou despercebido à Direcção, sendo que se tentará manter esta tendência de crescimento nos próximos anos, apesar das limitações ao nível dos espaços desportivos.

Nos últimos anos e face ao sucesso dos anos anteriores, o Sport Algés e Dafundo voltou a levar a cabo estágios desportivos abertos a outros clubes, durante os períodos de férias letivas, promovendo a interação, aprendizagem e a competição em contexto de treino nas várias modalidades. O Sport Algés e Dafundo tem promovido clínicas de formação e boas práticas desportivas dentro do clube em algumas modalidades âncora, 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, para atletas de todas as idades através de protocolos com várias instituições desportivas e da sociedade em geral. Daremos continuidade a algumas iniciativas que passam, entre outras, pelo:

- 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

- Iniciativas no âmbito do desporto adaptado

Tóquio 2021 foi para nós um grande orgulho, tivemos o prazer de ver dentro da comitiva do Comité Olímpico Português 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 em algumas modalidades.

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 em Fevereiro de 2022.

Apesar de todas 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 Sport Algés e Dafundo, 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 (2024)
- Descentralizar a atividade desportiva do clube, procurando novos polos estratégicos de forma a chegar a uma “nova população” (época 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 2024 e seguintes)
- Otimizar os espaços existentes, criando novos espaços e procurando 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, em especial através de Ações de Formação
- Continuação do apetrechamento da sala de treino físico
- Criação da sala de professores, local para reuniões e partilha de experiências e estratégias entre as modalidades (2024)
- Responder às necessidades das modalidades de acordo com os planos de actividade
 - Criação de apoio escolar aos atletas e sócios

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 2 (isolamento da placa) (2024)
- Reparação da Secção de Natação (2024)
- Reparação de algumas paredes do edifício (2024 e seguintes)
- Substituição de painéis solares que incendiaram em agosto de 2023
 - Reparação do telhado do pavilhão na zona onde se deu o incêndio dos painéis solares
 - Reabilitação do terraço exterior na zona onde se encontravam as antigas caldeiras, oficinas e arrecadações.
- Reabilitação das bancadas do Pavilhão (2024)
 - Recuperação do Foyer do antigo cinema
 - Aplicação de piso novo no pavilhão Arq. Gomes Pereira
 - Aplicação de piso novo no Ginásio de Musculação
 - Substituição de janelas na sala de judo, sala de musculação e zona de serviços administrativos
 - Substituição de aparelhos de Ar Condicionado, na sala de judo, sala de musculação e zona dos serviços administrativos
 - Substituição do piso do campo exterior
 - Aplicação de lonas nas laterais do campo exterior
 - Colocação de escada de ferro exterior para acesso ao telhado, destinada à manutenção e limpeza dos painéis solares
 - Inspeção e lavagem do interior dos três filtros
 - Substituição das areias de sílica calibrada nos três filtros
 - Substituição dos braços colectores nos três filtros

6. Otimização dos gastos com energia (2024)

- 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)
 - Contrato de assistência técnica aos sistemas de internet e semelhantes com a empresa SteadySolution

- Contrato com a empresa Trow & Hatch para a implementação de uma Newsletter e informação do clube nas diversas redes sociais

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 (2024 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 contínua 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 = 32
 - SM = 16;
 - SF = 16.
- Escalões de formação = 265
 - SUB-8, SUB-10, SUB-12 = 100
 - SUB-14 – 50 (M) + 25 (F) = 75
 - SUB-16 - 36 (M) + 20 (F) = 56
 - SUB-18 - 18 (M) + 16 (F) = 34

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.

Época 2023 / 2024

Escalões

Escalão	Nº Atletas
Sub 8 - misto	8
Sub 10 - misto	20
Sub 12 - misto	44
Sub 13 - Masculino	32
Sub 14 - Masculino	12
Sub 14 - Feminino	14
Sub 15 - Masculino	19
Sub 16 - Masculino	20
Sub 16 B - Feminino	0
Sub 16 - Feminino	13
Sub 18 - Masculino	15
Sub 18 - Feminino	12
Sub 22 - Feminino	13
Séniiores Feminino	16
Séniiores Masculino	16

Corpo Técnico

Nome do Treinador	Grau (I, II, III, IV)	Aulas / Equipa	Nº horas
Paulo Correia	3	SM (Principal)	6,5 h
David Valente	2	SM (Adjunto)/S18 (Principal)	8,75 h
Alexandre Lemos	3	SF (Principal)	6,5 h
Bárbara Xabregas	1	SF (Adjunto)	6,5h
Luis Roseiro	2	S18 F (Principal)	7,75h
Maria Inês	Estagiária	S14F	5,75h
Pedro Marques	3	S16 M (Principal)	5,75h
Rodrigo Prudêncio	Estagiário	S10/S8	4,5h
Jorge Gonçalves	2	S16 F (Principal)/S12/S10/8	10h
Catarina Sacadura	1	S12 F (Principal)/S14 F (Adjunto)	7,5h
João Fino	2	S15M (Principal)/S12 M (Adj.)	7,5h
Daniel Monteiro	3	S12/S10/S8/Coordenador Minibasket	7,5h
Gonçalo Claro		S10/S8	4,5h
Andria Gonçalves		S10/S8	3h



Rita Tareco		S10/S8	4,5h
David Guedes	2	Sub 12/Sub 14 Feminino/Sub 14 Masculino	16h

2 - Ginástica

Plano de Atividades Plurianual

- A curto prazo termos as classes com a lotação máxima prevista. Neste momento temos cerca de 352 ginastas (73 da Ginástica Acrobática e 279 da Ginástica Rítmica). Temos vindo a crescer desde a época de 2021-22 em que tínhamos 273 ginastas (59 da Ginástica Acrobática e 214 da Ginástica Rítmica). Crescemos cerca de 27% em relação à época de 2021-22.
- Abrimos no mês de outubro uma nova aula de formação de GR (Gazelas 2) para fazer face à procura.
- 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 (a maioria das treinadoras do clube foram ginastas do SAD).
- Continuar a organizar dois Saraus Anuais (Natal e Verão) e o Torneio de GR.
- Possibilidade de organizarmos um Torneio Internacional de GR e um Torneio Nacional de Acrobática.
- Manter as participações no Eurogym e Gimnastrada.
- 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.
- Debatermos com a falta de espaços com as dimensões e recursos materiais necessários para a preparação/formação das ginastas de competição.
- 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 e as 20h30, 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 pelo menos duas vezes por semana.
- Apoio de Fisioterapeuta, Psicólogo/Coaching desportivo e Nutricionista.
- Aquisição de material portátil (aparelhos de GR) e/ou outro consoante as necessidades. Aquisição de material portátil (aparelhos de GR) e/ou outro consoante as necessidades de cada modalidade

Época 2023/2024

Classes

Classe	Número de ginastas	Professora
Cambalhotas	20	Joana Costa e Inês Santos
Piruetas	7	Maria Costa



Espargatitas 1	25	Sara Martins e Carina Novikova (ex-ginasta)
Espargatitas 2	22	Susana Abrantes
Gazelas 1	26	Tânia Vieira
Gazelas 2 (nova aula)	18	Maria Costa
Corças	22	Susana Abrantes
Tejo	21	Júlia Canastra e Sofia Martins
Pré-competição	18	Maria Costa e Patrícia Jorge
SEGLAS	18	Maria Costa
4fun	6	Joana Costa
Comp. Grupos - Gymnalgés	32	Joana Costa e Sofia Martins
Competição individual	42	Ida Pereira, Maria Costa, Patrícia Jorge, Sara Martins, Susana Abrantes e Tânia Vieira
Acro Kids	23	Inês Santos e Maria Pereira (ex-ginasta)
Acro Teen	15	Inês Santos
Acro Gym	23	Inês Santos
Acro Top	14	Isabel Falcão

Corpo Técnico

Treinador	Modalidade	Grau (I, II, III, IV)	Classes	Nº horas
Ida Pereira	GR	IV	CL. COMPETIÇÃO IND	16h
Patricia Jorge	GR	IV	CL. COMPETIÇÃO IND E PRÉ COMPETIÇÃO	30h
Joana Costa	GR/GPT	II	CL. COMPETIÇÃO GRUPOS, CAMBALHOTAS e 4FUN	10h
Sara Martins	GR	III	CL. COMPETIÇÃO IND E ESPARGATITAS 1	37h
Susana Abrantes	GR/GPT	III	CL. COMPETIÇÃO IND, ESPARGATITAS 2 E CORÇAS	32h
Tânia Vieira	GR	II	CL. COMPETIÇÃO IND E GAZELAS 1	17h



Maria Costa	GR	II	CL.COMPETIÇÃO IND, SEGLAS, GAZELAS 2, PIRUETAS E PRÉ-COMPETIÇÃO	14h
Júlia Canastra	GR/GPT	I	CL. TEJO	4h
Isabel Falcão	ACRO/GPT	II	ACRO TOP	8h
Inês Santos	ACRO/GPT	I	CAMBALHOTAS, ACRO KIDS, ACRO TEEN E ACRO GYM	10h
Sofia Martins	GR/GPT	I	CL. COMPETIÇÃO GRUPOS E CL. TEJO	8h

Competições / Estágios

Datas e Competições/Evento
2 a 6 de NOV – 25th Happy Cup (BEL)
9 a 12 de NOV – GuimaGym Cup (GUI)
17 DEZ – Sarau DE Natal - Miraflores
18 a DEZ a 2 de JAN - Estágio de Natal – SAD
13 e 14 JAN – Taça AGL e 1º T. Grupos
27 e 28 JAN – Taça de Portugal e 1º Open de Conjuntos
27 JAN - Torneio de Níveis do Acromix ACRO
3 e 4 FEV - Torneio do Tejo GR
9 a 14 FEV – Estágio de Carnaval
17 FEV – 20º Torneio de Desenvolvimento AGL - ACRO
17 FEV – TORNEIO DO ALGÉS – SAD
24 FEV – Torneio CAA - ACRO
2 e 3 MAR – CD 1ª e T. Veteranas
9 e 10 MAR – CD 2ª divisão, 2º T. Grupos e T. Benjamins e Infantis
16 e 17 MAR – Prova qualificativa CN 1ª divisão
23/24 MAR – Gym for Life Territorial
23 e 24 MAR – Açores Cup
25 de MAR a 8 de ABR – Estágio da Páscoa
13 e 14 ABR - CN 2ª Divisão e 2º Open Conjuntos
13 e 14 ABR – Torneio Acroanima ACRO
20 ABR – Gimno Corações ACRO
19, 20 e 21 de Abril – CN da 1ª Divisão e Universitárias
25 a 28 de ABR – Gym for Life Nacional GPT
28 ABR – Torneio OCG ACRO



30 ABR a 6 MAI/ 6 a 13 MAI – T.I.Portimão e WC Portimão
4 ou 5 MAI – C. Territorial de Base ACRO
18 e 19 MAI – CD de Infantis, 3º T. Grupos e T. Benjamins e G Estática
25 MAI – 21º Torneio Desenvolvimento AGL ACRO
2 JUN – SARAU DE VERÃO – Pav. Carlos Queiroz
8 e 9 JUN - CN de INFANTIS
8 a 10 JUN – Campeonato Nacional de Base ACRO
29 JUN – CD CONJUNTOS
29 - 1 JUL – Festa Nacional da Ginástica GPT
12 e 13 JUL – CN CONJUNTOS
13 a 18 JUL – EUROGYM NOR (Bodo) GPT
15 a 25 JUL - 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	Número de atletas
Iniciação I < 3 aos 6 anos	32
Iniciação II >7 aos 9 anos	22
Iniciação III 10 aos 14 anos	14
Iniciação Adultos	10
Pré Competição 1	15
Pré Competição 2	33
Competição	52

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

2024 - Renovação de projeto esperanças olímpicas - Taís Pina, Pedro Lima, Maria Silveira e Raquel Brito

2024 – Renovação no estatuto de alto rendimento - Pedro Lima, Taís Pina, Maria Silveira e Raquel Brito

2024 – Integração no estatuto de alto rendimento – Diogo Chandre, Emerson Silva, Maria Xavier e Leonor Costa

2023/2024 - Integração no Projeto Olímpico - Taís Pina e Raquel Brito

2024 - Participação nos Jogos Olímpicos - Raquel Brito e Taís Pina

Nota: 2024 em termos de apuramento olímpico estão as duas atletas entre 50 melhores do mundo e próximas do apuramento mas no caso da Raquel Brito existe outra portuguesa melhor classificada

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 2024

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- 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 dumbell's)

Ano 2025

- 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)
- Melhoria das condições do ginásio de treino físico e aquisição de material (pesos e elásticos)
- Aumento da área de treino e reajustamento de horários

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
- Aquisição de equipamentos de recuperação (banheira de gelo, sauna, parceria com equipa de fisioterapia)

Recursos humanos

Ao longo destes 4 anos temos como objetivo:

- Manter um quadro técnico estável e motivado
- Aumentar o número de Treinadores ligados ao clube

Reconhecer o trabalho dos treinadores e proporcionar remuneração adequada ao seu desempenho

- Insistir na formação continua 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
Iniciação II >7 aos 9 anos	1
Iniciação III 10 aos 14 anos	1
Pré Competição 1	1
Pré Competição 2	2
Competição	2
Master	1

Formação realizadas

- Formar cintos negros
- Formar treinadores
- Formar árbitros

Criação de equipa multidisciplinar:

- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Psicólogo

Objetivos - Época 2023/2024 Classes

Classe	Nº Atletas
Iniciação 1	35
Iniciação 2	30
Iniciação 3	25
Pré-Competição 1	25
Pré-Competição 2	40
Competição	55

Corpo Técnico

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

Competições / Estágios

Data	Fim	Nome	Escalão	Local
6/jan	6/jan	Open de Cadetes	Cad	Castelo Branco
13/jan	13/jan	Zonal de Cadetes	Cad	Lisboa
14/jan	14/jan	Open de Seniores ADJL	Sen	Lisboa
21/jan	21/jan	Jornadas da Juventude	Ben + Inf + Ini	Pinhal Novo
26/jan	28/jan	Grand Prix Odivelas	Sen	Lisboa
2/fev	4/fev	Grand Slam Paris	Sen	Paris
10/fev	10/fev	Super Copa de Juvenis da Extremadura	Juv	Montijo (Badajoz)
10/fev	10/fev	Campeonato Nacional Cadetes	Cad	Almada
10/fev	11/fev	European Open Gyor	Sen	Gyor
10/fev	11/fev	African Open Tunis	Sen	Tunis
11/fev	11/fev	Campeonato Nacional de Equipas	Cad	Almada



		Cadetes		
12/fev	16/fev	Ostia Training Camp	Sen	Itália
16/fev	18/fev	Grand Slam Baku	Sen	Baku
17/fev	18/fev	European Cup Fuengirola	Cad	Fuengirola
17/fev	17/fev	Campeonato Zonal de Juniores	Jun	Lisboa
17/fev	17/fev	Open de Veteranos ADJL	Vet	Lisboa
17/fev	18/fev	Copa de Veteranos Madrid	Vet	Madrid
24/fev	25/fev	European Open Varsóvia	Sen	Varsóvia
25/fev	25/fev	Open de Juvenis ADJL	Juv	Lisboa
1/mar	3/mar	Grand Slam Tashkent	Sen	Tashkent
2/mar	2/mar	Super Copa Cadete de Alicante	Cad	Alicante
3/mar	3/mar	Super Copa Juvenil de Alicante	Juv	Alicante
3/mar	3/mar	Jornadas da Juventude	Ben + Inf + Ini	Almada
8/mar	10/mar	Grand Prix Upper	Sen	Austria
9/mar	9/mar	Campeonato Nacional Juniores	Jun	Albufeira
10/mar	10/mar	Campeonato Nacional de Equipas Juniores	Jun	Albufeira
16/mar	16/mar	Copa de Juvenis da Galícia	Juv	Sant. Compostela
16/mar	16/mar	Open de Benjamins, Infantis e Iniciados ADJL	Ben + Inf + Ini	Malveira
16/mar	17/mar	European Cup Riga	Sen	Riga, Letónia
22/mar	24/mar	Grand Slam Tbilisi	Sen	Georgia
23/mar	24/mar	Coimbra Junior European Cup	Jun	Coimbra
25/mar	27/mar	EJU Junior Training Camp	Cad + Jun + Sen	Coimbra
29/mar	31/mar	Grand Slam Antalya	Sen	Turquia
1/abr	4/abr	Estágio SAD Páscoa	TODOS	Algés
6/abr	7/abr	European Cup Téliçe	Cad	Téliçe
6/abr	7/abr	European Cup Dubrovnik	Sen	Croácia
6/abr	6/abr	Campeonato Nacional Sub23	Sub23	Viseu
7/abr	7/abr	Campeonato Nacional Veteranos	Vet	Viseu
7/abr	7/abr	Campeonato Nacional Universitário	Universitários	Viseu
8/abr	10/abr	EJU Junior Training Camp	Cad	Téliçe
12/abr	13/abr	Super Copa de Marín	Sen	Marín
13/abr	14/abr	European Cup Berlin	Cad	Berlim
13/abr	14/abr	European Cup Poznan	Jun	Polónia
13/abr	13/abr	III Almonda Cup	Juv	Santarém
15/abr	17/abr	EJU Junior Training Camp	Cad	Berlim
19/abr	20/abr	1ª Jornada Liga Madrid	Sen	Madrid
20/abr	21/abr	European Cup Lignano	Jun	Itália
21/abr	21/abr	Open de Cadetes ADJL	Cad	Lisboa
25/abr	28/abr	Campeonato da Europa Senior	Sen	Zagreb
28/abr	28/abr	Open de Seniores ADJL	Sen	Lisboa
3/mai	5/mai	Grand Prix Dushande	Sen	TJK
4/mai	5/mai	European Cup Paris	Jun	Paris



10/mai	12/mai	Grand Slam Almaty	Sen	
10/mai	11/mai	Copa Cadete Don Benito	Cad	Don Benito
11/mai	11/mai	Campeonato Zonal de Juvenis	Juv	Lisboa
12/mai	12/mai	Open de Juniores - Memorial A.Matias	Jun	Sintra
12/mai	12/mai	Open de Veteranos ADJL	Vet	Sintra
18/mai	19/mai	Málaga Junior European Cup	Jun	Málaga
19/mai	24/mai	Campeonato do Mundo Senior	Sen	Abu Dhabi
24/mai	25/mai	2ª jornada Liga Madrid	Sen	Madrid
25/mai	26/mai	Cadet European Judo Cup	Cad	Coimbra
27/mai	29/mai	EJU Cadet Training Camp	Cad + Jun + Sen	Coimbra
31/mai	1/jun	Copa Junior de Orense	Jun	Orense
1/jun	1/jun	Jornadas da Juventude	Ben + Inf + Ini	Barreiro
1/jun	2/jun	European Cup Graz	Jun	Áustria
1/jun	1/jun	Taça de Portugal Equipas Mistas	Sen	A definir
2/jun	2/jun	Open de Juvenis Castelo Branco	Juv	Castelo Branco
6/jun	9/jun	Campeonato da Europa Veteranos	Vet	Bósnia
8/jun	9/jun	European Open Madrid	Sen	Madrid
14/jun	15/jun	Super Copa Juniores de Cáceres	Jun	Cáceres
15/jun	16/jun	European Cup Birmingham	Jun	Reino Unido
15/jun	16/jun	European Cup Podcetrek	Sen	Eslóvenia
16/jun	16/jun	Grande Prémio SAD	TODOS	Algés
21/jun	22/jun	3ª jornada Liga Madrid	Sen	Madrid
22/jun	22/jun	Campeonato Nacional Juvenis	Juv	Aveiro
23/jun	23/jun	Campeonato Nacional de Equipas Juvenis	Juv	Aveiro
27/jun	30/jun	European Judo Championships Cadets	Cad	Samokov, Bulgaria
28/jun	30/jun	Grand Slam Ulaanbaatar	Sen	Mongólia
29/jun	30/jun	European Cup Slovenj Gradec	Jun	Eslóvenia
1/jul	5/jul	Estágio SAD Verão	TODOS	Algarve
6/jul	7/jul	European Cup Prague	Jun	Rep.Checa
6/jul	7/jul	European Open Tallin	Sen	Estónia
13/jul	14/jul	European Cup Paks	Jun	Hungria
14/jul	14/jul	Open Internacional Cadetes Tomar	Cad	Tomar
15/jul	18/jul	Estágio Internacional de Tomar	Cad	Tomar
27/jul	28/jul	European Cup Berlin	Jun	Alemanha
5/set	8/set	European Judo Championships Juniors	Jun	Tallin, Estónia
13/set	14/set	Copa Senior de Valência	Sen	Valência
25/set	29/set	World Championships Cadets	Cad	Turquemenistão
27/set	28/set	Copa Junior de Valência	Jun	Valência
2/out	6/out	World Championships Juniors	Jun	Turquemenistão
5/out	6/out	European Cup Portimão	Sen	Portimão
5/out	6/out	Copa de Juvenis Cantabria	Juv	Cantabria



		SPORT ALGÉS E DAFUNDO		
11/out	12/out	Super Copa Cadete de Vigo	Cad	Vigo
11/out	13/out	European Cup Málaga	Sen	Málaga
12/out	12/out	Campeonato Zonal Seniores	Sen	Lisboa
13/out	13/out	Open de Cadetes ADJL	Cad	Lisboa
13/out	13/out	Open Veteranos ADJL	Vet	Lisboa
25/out	26/out	Copa Senior de Madrid	Sen	Madrid
25/out	26/out	Super Copa Cadete de Avillés	Cad	Avillés
26/out	26/out	Campeonato Nacional de Equipas Seniores	Sen	A definir
26/out	27/out	Super Copa Juvenil de Avillés	Juv	Avillés
1/nov	2/nov	Copa Senior Ciudad de Barcelona	Sen	Barcelona
9/nov	9/nov	Open de Juniores ADJL	Jun	Lisboa
10/nov	10/nov	Open de Equipas Mistas Juvenis ADJL	Juv	Lisboa
10/nov	10/nov	Open de Equipas Mistas Cadetes ADJL	Cad	Lisboa
15/nov	17/nov	European Judo Championships U23	Sub23	Pila, Polónia
16/nov	16/nov	Open de Juvenis ADJL	Juv	Lisboa
17/nov	17/nov	Open de Benjamins, Infantis e Iniciados ADJL	Ben + Inf + Ini	Lisboa
22/nov	23/nov	Super Copa Junior de Oviedo	Jun	Oviedo
23/nov	24/nov	Campeonato Nacional Seniores	Sen	Odivelas
20/dez	23/dez	Estágio SAD Natal	TODOS	Algés

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 deixamos 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 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 2023 / 2024

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	7
Nível I 2f 6f 19h15	7
Nível I 3f 5f 17h00	10
Nível I 3f 5f 17h45	10
Nível I 3f 5f 18h30	10
Nível I 3f 5f 19h15	8
Nível I 4f Sab 17h00/9h00	11
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	8
Nível II 2f 6f 17h45	8
Nível II 2f 6f 18h30	11
Nível II 2f 6f 19h15	9
Nível II 3f 5f 17h00	5
Nível II 3f 5f 17h45	10
Nível II 3f 5f 18h30	8
Nível II 3f 5f 19h15	9
Nível II 4f Sab 17h00/9h00	2

Classe	Nº Atletas
Nível IV 2f 6f 17h00	8
Nível IV 2f 6f 17h45	9
Nível IV 2f 6f 18h30	7
Nível IV 2f 6f 19h15	3
Nível IV 3f 5f 17h00	0
Nível IV 3f 5f 17h45	8
Nível IV 3f 5f 18h30	5
Nível IV 3f 5f 19h15	5
Nível V 2f 6f 17h00	0
Nível V 2f 6f 17h45	3
Nível V 2f 6f 18h30	5
Nível V 2f 6f 19h15	4
Nível V 3f 5f 17h00	3
Nível V 3f 5f 17h45	4
Nível V 3f 5f 18h30	8
Nível V 3f 5f 19h15	2
Nível A 3f 5f 9h15	6
Nível A 3f 5f 20h10	4
Nível B 3f 5f 9h15	2
Nível B 3f 5f 20h10	12
Nível B 2f 4f 6f 20h10	10
Pré-Competição	6
Competição	113
Hidrogenástica 2f 6f 10h45	13
Hidrogenástica 3f 5f 10h00	13
Hidropostural 3f 5f 12h45	11
Artística sábado 11h30	7

Nível II 4f Sab 17h45/9h45	7
Nível II 4f Sab 18h30/10h30	10
Nível II 4f Sab 19h15/11h15	6
Nível III 2f 6f 17h00	7
Nível III 2f 6f 17h45	8
Nível III 2f 6f 18h30	10
Nível III 2f 6f 19h15	8
Nível III 3f 5f 17h00	6
Nível III 3f 5f 17h45	7
Nível III 3f 5f 18h30	9
Nível III 3f 5f 19h15	4
Nível III 4f Sab 17h00/9h00	2
Nível III 4f Sab 17h45/9h45	8
Nível III 4f Sab 18h30/10h30	4
Nível III 4f Sab 19h15/11h15	4

Corpo Técnico - Competição

Treinador	Grau (I, II, III, IV)	Classes	Nº horas/aulas
André Ribeiro	III	Responsável Competição e Escolas	35h
Francisco Silva	I	Responsável do grupo de Infantis, Níveis	14h00
Júlia Lopes	II	Responsável do grupo de Juvenis, auxilia absolutos, Níveis	15h30
Ricardo Nogueira	I	Responsável do grupo de Cadetes, Polo Aquático, Níveis	11h30+9h+7h
Gonçalo Rodrigues	Estagiário	Auxilia absolutos	

Corpo Técnico – Escola de Natação

Treinador	Grau (I, II, III, IV)	Classes	Nº horas/aulas
Maria João Ruaz	I	Níveis + Hidro + NS	35h
Carla Ruaz	I	Níveis + Hidro + NS	35h
Ricardo Nogueira	I	Níveis	12 aulas



Júlia Lopes	II	Níveis	12 aulas
Marta Cunha	I	Níveis	18 aulas
Raquel Jorge	II	Níveis	19 aulas
Francisco Silva	I	Níveis	2 aulas
Meri Nunes	I	Bebés	7 aulas
Fisioterapeuta		Hidropostural	2 aulas

Competições

Data	Competição	Escalão	Local
22/10/2024	Festival de Abertura Juv/Jun/Sen	Juv/Jun/Sen	
21-22/10/2023	3 Torneio Alexandre Agostinho	Jun/Sen	Portimão
28-29/10/2023	Festival de Abertura Infantis	Inf	
04-05/11/2023	Festival de Abertura Cadetes	Cad	
10-12/11/2023	Meeting Internacional do Algarve	Jun/Sen	Albuferia
17-19/11/2023	Campeonatos Regionais Juv e Abs Lx	Juv/Jun/Sen	Algés
08-10/12/2023	Campeonato Nacional Jun/Sen PC	Jun/Sen	Leiria
09-10/12/2023	Torregri I	Cad	
15-17/12/2023	Torneio Zonal Juvenis	Juv	Sines
22-23/04/2023	Campeonato Nacional de Clubes I Divisão	Abs	Felgueiras
13-14/01/2024	Meeting Internacional Estoril	Inf/Juv	Estoril (Alapraia)
10-11/02/2024	Meeting Internacional de Lisboa	Juv/Jun/Sen	Jamor
17-18/02/2024	Torneio Nadador Completo Infantis	Inf	
02-03/03/2024	Campeonatos Regionais Infantis PC	Inf	
15-17/03/2024	Campeonatos de Inverno Lisboa	Juv/Jun/Sen	Vila Franca Xira
24-26/03/2024	Torneio Zonal Infantis	Inf	Leiria
04-07/04/2024	Campeonatos Nacionais Juv/Abs/Open	Juv/Jun/Sen	Coimbra
20-21/04/2024	Torregri II	Cad	
05/2024	Festival de Escolas SAD	Esc/Pré/Cad	Algés
11-12/05/2024	Meeting Xira	Inf/Juv	Vila Franca Xira
25-26/05/2024	Torneio Regional Fundo Infantis e Juvenis	Inf/Juv	Benfica
25-26/05/2024	Meeting Coimbra	Abs	Coimbra
01-02/06/2024	Festival Regional Meio Fundo e Fundo Cadetes	Cad	Alvalade
08/06/2024	Torregri III	Cad	
08-09/06/2024	Meeting Internacioanl Porto	Abs	Porto
15/06/2024	Torneio de Aniversário SAD	Todas	Algés
22-23/06/2024	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Juv/Jun/Sen	Vila Franca Xira
29-30/07/2024	Campeonato Regional Infantis Verão	Inf	Setúbal



12-14/07/2024	Campeonato Nacional de Juv/Jun/Sen/Open	Juv/Jun/Sen	Jamor
13-14/07/2024	Festival Regional de Verão Cadetes	Cad	
19-21/07/2024	Campeonato Nacional de Infantis	Inf	Setúbal
27-28/07/2024	Taça Absolutos Lisboa	Abs	

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 provas desportivas.

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 2024 propomos manter o quadro que se segue. De 2025 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 atletas
Ini. Optimist(Sáb 9h30-16h30)	4
Ini. Optimist(Dom 9h30-16h30)	2
Aperf Optimist(Sáb 9h30-16h30)	0
Aperf Optimist(Dom 9h30-16h30)	5
Ini/Aperf. Laser (Sáb 9h30)	2
Ini. Laser (Dom 9h30)	5
Aperf Laser (Dom. 09H30)	5
Ini/Aperf J24 (Sab 9h30)	5

- **Cursos Intensivos**
 - 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 1 equipa de competição

- **Classe Optimist; Escalão Infantil e Juvenil**
 - Classe ILCA
 - Classe 420
- **Número de atletas por classe**
 - Classe Optimist 2 a 4 atletas
 - Classe ILCA; 2 a 4 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.

 - **Classe Optimist**
 - 1 a 2 velejadores no top 10 Regional
 - Apurar 2 a 4 velejadores para o Campeonato Portugal
 - **Classe ILCA**
 - Classe ILCA 4 – 2 velejadores no Camp. Portugal 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), 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

Meios Técnicos

Ano 2024

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos

Ano 2025

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

Ano 2026

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

Ano 2027

- Manutenção preventiva de todos os equipamentos
- Aquisição de 2 embarcações Optimist em fibra para escola de vela

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	Nº Treinadores
Ini. Optimist (Sáb 9h30-16h30)	2
Ini. Optimist (Dom 9h30-16h30)	2
Aperf Optimist (Sáb 9h30-16h30)	1
Aperf Optimist (Dom 9h30-16h30)	3



Ini/Aperf Laser (Sáb 9h30)	1
Ini/Aperf Laser (Dom 9h30)	2
Ini/Aperf J24(Sáb 9h30)	2
Ini/Aperf J24(Sáb 14h00)	2
Ini/Aperf J24 (Dom 9h30)	2
Ini/Aperf J24(Dom 14h00)	2
Cursos intensivos (Natal, Páscoa e Verão)	4

- 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
 - Balizadoras regatas vela de cruzeiro
 - Comissão de regatas vela Ligeira
 - Comissão de protestos vela ligeira
 - Balizadora regata vela ligeira

Instalações Posto Náutico

Ano 2024

- Melhoramento das infraestruturas e balneários masculinos e femininos
- Pavimentação da área envolvente do clube

Ano 2025

- 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
- Pavimentação da área envolvente do clube

Ano 2026

- Melhoramento das salas de aula no piso 1
- Redistribuição dos espaços no piso 0, criação de espaços no exterior para arrumação do equipamento

Ano 2027

Investimento na área de armazenagem para barcos

Objetivos a médio prazo

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 2023/2024

Corpo Técnico

Treinador	Grau (I, II, III)	Classes	Nº horas
Nuno Pinheiro	I	Iniciação/aperfeiçoamento Optimist	40h
Daniel Ferreira	I	Aperfeiçoamento Optimist	20h
Sara Ramos	I	Aperfeiçoamento Laser	16h-20h
Bruno Gonçalves	Estagiário	Iniciação Optimist	20h
Lourenço	Estagiário	Iniciação/Aperfeiçoamento Adultos	16h
Filipa Miguel	I	Iniciação/aperfeiçoamento Optimist	16h

Organização de Provas

Data a definir	1ª Regata do Troféu SAD 2023
Data a definir	2ª Regata do Troféu SAD 2023
Data a definir	3ª Regata do Troféu SAD 2023
Data a definir	4ª Regata do Troféu SAD 2023

6- Polo Aquático

Plano de Atividades Plurianual

Reativação da Modalidade de Polo Aquático no Sport Algés e Dafundo

1. Introdução

O presente relatório tem como objetivo apresentar um plano detalhado para a reativação da modalidade de polo aquático no Sport Algés e Dafundo (SAD). A modalidade, com uma história rica no clube desde a sua fundação em 1915 e participação nos Jogos Olímpicos na década de 50, teve um interregno de vários anos e foi reactivada por volta de 1988, altura em que retomou a competição, tendo por vários anos tido equipas titulares de Campeãs Nacionais em Masculinos e Femininas nos vários escalões, até cerca de 2001. Mais tarde retoma a modalidade que foi mais uma vez interrompida, e na época de 2022/2023 por decisão da direção, influenciada negativamente pela gestão desportiva do clube. Este documento propõe a retomada da modalidade na época de 2024/2025, com o intuito de recuperar a sua tradição e importância no SAD.

2. Histórico da Modalidade no Clube

O polo aquático tem um lugar de destaque na história do SAD, sendo uma das modalidades fundadoras do clube. Ao longo dos anos, a equipa conquistou diversos títulos regionais e nacionais, e chegou a participar nos Jogos Olímpicos de 1952 com 9 atletas do nosso clube. A modalidade sempre se caracterizou por uma forte cultura de formação de atletas, tendo revelado vários jogadores de renome.

3. Situação Atual da Modalidade

A descontinuação da modalidade na época de 2022/2023 representou um retrocesso significativo para o SAD. Apesar da existência de um grupo de 22 atletas e 1 técnico de nível I, a modalidade encontra-se fragilizada. O universo de atletas é muito jovem e com técnica rudimentar, e a falta de técnicos experientes impede o desenvolvimento da modalidade a um nível competitivo.

4. Justificativa para a Reativação da Modalidade

A reativação da modalidade de polo aquático no SAD justifica-se por diversos motivos:

- **Tradição e História:** O polo aquático faz parte da identidade do SAD e a sua reativação representaria a recuperação de uma parte importante da história do clube.
- **Formação de Atletas:** A modalidade permite a formação de atletas completos, tanto a nível físico como mental, contribuindo para o desenvolvimento integral dos jovens.
- **Competição:** O SAD possui um historial de sucesso na modalidade e tem potencial para regressar às competições regionais e nacionais.
- **Promoção do Clube:** A reativação do polo aquático contribuiria para a promoção do SAD e para a captação de novos sócios e adeptos.

5. Plano de Ação para a Reativação da Modalidade

O plano de ação para a reativação da modalidade de polo aquático no SAD divide-se em Plano de Atividades Plurianual // Plano de Atividades 2023-2024

cinco fases:

Fase 1: Recrutamento de Técnicos

Contratação de 1 ou 2 técnicos com experiência comprovada na modalidade.

Definição de um plano de trabalho para a formação e desenvolvimento dos atletas.

Fase 2: Captação de Atletas

Realização de ações de divulgação da modalidade em escolas e clubes da região.

Organização de treinos de captação para jovens de todas as idades.

Criação de uma equipa de iniciantes para a formação de novos atletas.

Fase 3: Treino e Desenvolvimento

Implementação de um programa de treino gradual e adequado à idade e nível dos atletas.

Foco na formação técnica e tática dos atletas.

Promoção da prática desportiva de forma saudável e competitiva.

Fase 4: Participação em Competições

Inscrição das equipas em competições regionais.

Participação em torneios e eventos de polo aquático.

Promoção da modalidade e do clube junto da comunidade.

Fase 5: Sustentabilidade da Modalidade

Angariação de sponsors para o financiamento da modalidade.

Criação de uma Comissão de Polo Aquático para a gestão da modalidade.

Promoção da modalidade junto dos sócios e adeptos do clube.

6. Recursos Necessários para a Reativação da Modalidade

A reativação da modalidade de polo aquático no SAD necessita de diversos recursos:

Técnicos experientes: Contratação de 1 ou 2 técnicos com experiência comprovada na modalidade.

Atletas: Captação de jovens de todas as idades para a formação de novas equipas.

Piscina: Utilização de piscina adequada para a prática da modalidade.

Equipamentos: Aquisição de equipamentos desportivos específicos para o polo aquático.

Financiamento: Angariação de fundos para cobrir os custos da modalidade, incluindo: Salários dos técnicos, Equipamentos desportivos, Inscrições em competições, Deslocações para jogos e treinos.

7. Conclusões

A reativação da modalidade de polo aquático no SAD é um projecto ambicioso, mas viável. Com o apoio da direcção, dos técnicos, dos atletas e da comunidade, o clube poderá recuperar a sua tradição nesta modalidade e alcançar novos sucessos.

Escalão	Horário	Nº atletas
Polo Aquático Iniciação	4º: 18h30-19h30 Sáb: 12h00-13h00	8
Polo Aquático Iniciação	4º: 18h30-19h30 Sáb:12h00-13h00	0



Polo Aquático - SUB 14	2º,4º e 6º: 20h30-21:30	7
Polo Aquático - SUB 16	2º,4º e 6º: 20h30-21:30	2
Polo Aquático - SUB 19	2º,4º e 6º: 20h30-21:30	4
Polo Aquático Sen	2º,4º e 6º: 20h30-21:30	1

7 –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.

O Dojo de Aikido do Sport Algés e Dafundo está associado à Associação Cultural Portuguesa de Aikido (ACPA) membro da Federação Portuguesa de Aikido (FPA).

Época de 2023/2024

- Aulas regulares;
- Participação nos eventos calendarizados pela ACPA e pela FPA;
- “Estágio Internacional de Aikido” dirigido pelo Sensei Leonardo Sodré 6º Dan Aikikai no Sport Algés e Dafundo no dia 21 e 22 de Outubro de 2023;
- “Estágio de Natal da ACPA” dirigido pela Comissão Técnica da ACPA no Clube União Banheirense o Chinquilha no dia 17 de Dezembro de 2023;
- “Estágio Nacional” dirigido pela Comissão Técnica da ACPA na União Desportiva Vilafranquense em 17 de Março de 2024. Neste estágio serão feitos exames para cinto negro 1º Dan que terão a participação de dois alunos do Sport Algés e Dafundo;
- “Encontro Técnico” dirigido pela Comissão Técnica da ACPA no Clube Nacional de Ginástica no dia 13 de Abril de 2024;
- “Encontro Técnico” dirigido pela Comissão Técnica da ACPA no Clube de Instrução e Recreio do Laranjeiro no dia 19 de Maio de 2024;
- “Encontro Técnico” dirigido pela Comissão Técnica da ACPA (Treino ao ar livre) em 16 de Junho de 2024;
- “Estágio Nacional de Verão” dirigido pela Comissão Técnica da ACPA na União Desportiva Vilafranquense em 13 de Julho de 2024.

Época 2024/2025

- 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;

- Prevê-se a realização de dois Estágios Internacionais de Aikido dirigidos por um professor conceituado de nível internacional;
- Participação em eventos e ações promovidos pela Federação Portuguesa de Aikido com o objetivo de aprimorar a parte técnica.

Época 2025 e seguintes

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

Modalidade	Horário	Local	º atletas
Aikido	3º e 5º: 17h-18h	Ginásio A/B	14

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 20%;
- Retomar o evento inter-escolas;
- Criar 2 a 3 workshops por ano aberto à comunidade para divulgação da modalidade.

Época 24/25

- Aumentar em 30% o número de atletas na modalidade;
- Criar uma classe de Kids aos Sábados.

Época 25/26

- Aumentar em 15% o número de atletas na modalidade.

Modalidade	Horário	Local	º atletas
Krav Maga	3º e 5º: 20h30-21h30	Ginásio A/B	26

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/pagamentos das inscrições;
- Aumentar o nº de atletas na equipa de competição.

Exames de graduação:

- Realizar exames de graduação.

Época 2023/2024

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:

- Campeonato Nacional Universitário de Poomsae – 24-02-2024
- Nacional de Inclusão - Queluz – 16-03-2024
- Open da Amora – 26-05-2024
- Open Internacional 25/26-05-2024 Londres
- Open Sintra - 4/5 Maio - 2024
- 39º Campeonato Seixaliadas – Data a confirmar
- 1º. Open de Taekwondo de praia em Nazaré – 22-06-2024
- Taça de Portugal – data a confirmar
- 7º Open TKDSAC Internacional Poomsae – Data a confirmar
- Campeonato Europeu Universitário de Poomsae 2024 – Hungria (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

Modalidade	Horário	Local	nº atletas
Taekwondo	2ª e 4ª - 19h30-20h30	Ginásio A	9
Taekwondo	4ª e 6ª - 19h00-20h00	Ginásio B	12
Taekwondo	2ª, 4ª e 6ª - 19h00-20h00	Ginásio B	16

8 – Academia de Dança

Plano de Atividades Plurianual

Na sequência do enquadramento proposto no plano Anual 2023/24, 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 do número de alunos em todas classes
- Introdução de uma nova aula multi-disciplinar
- Organização de workshops
- Organização de 1 apresentação pública (fim de época)

2024/2025

- 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
- Dinamização de cursos de Primavera (férias da Páscoa) e cursos de Verão (férias de verão)
- 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

- 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 3)
- Criação de uma classe de iniciação de Hip Hop
- 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.

Época 2023/2024

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 3 disciplinas diferentes:

- Ballet,
- Dança contemporânea,
- Hip Hop

Todas as classes se mantêm a funcionar apesar de estarem ainda aquém da sua capacidade total.

Modalidade	Horário	Local	nº atletas
Ballet 1	2ª e 4ª - 19h15-20h15	Ginásio G	2
Baby Ballet	2ª e 4ª - 18h30-19h15	Ginásio G	3
Hip-Hop	3ª e 5ª - 19h00-19h45	Ginásio G	9
Dança Contemporânea	3ª e 5ª - 18h15-19h00	Ginásio G	13

Dança Contemporânea 2023/2024

No seguimento da época anterior, a dança contemporânea pretende continuar a crescer como modalidade no Sport Algés e Dafundo. Tendo já tido uma grande evolução nestes dois últimos anos.

- Continuar a aumentar o número de alunas – com divulgação de aulas abertas, experimentais, durante os meses de julho e setembro;
- Criação de um workshop do grupo de dança;

- Desenvolver a nível técnico e artístico as nossas atletas, tornando as bailarinas cada vez mais completas;
- Estar presente em mais eventos, e mostras de dança como forma de divulgar e expandir a modalidade do clube;

Estivemos representadas no dia 02 de março de 2024 em Sintra, na 2ª edição do Concurso de Dança Juvenil.

Também se pretende o desenvolvimento de dois momentos de espetáculo no clube ou em espaço a definir como realizado no ano anterior de forma de mostrar o trabalho feito ao longo do ano aos pais e familiares (no Natal e Final de Ano). Podendo levar grupos convidados.

2024/2025

- Divisão em duas turmas de dança contemporânea, nível I e II (como forma de separação e melhorar pedagogicamente o ensino da modalidade, uma vez que existe um número de alunas que justifica abertura de mais uma turma).

Hip Hop

2023/2024

- Continuar a aumentar o número de alunos – com a divulgação das aulas;
- Desenvolver a capacidade técnica e artística das bailarinas, apelando à sua versatilidade e criatividade;
- Desenvolver a coordenação motora e a capacidade de aprendizagem das alunas;
- Transmitir os conceitos da cultura Hip Hop e um leque de ações motoras referentes à modalidade;
- Estar presentes em eventos – como forma de divulgar a modalidade do clube e dar a experiência de performance às alunas;
- Criação de conteúdos para as redes sociais – como modo de divulgação da modalidade do clube;
- Desenvolvimento de dois momentos de espetáculo no clube ou em espaço a definir como realizado no ano anterior como forma de mostrar o trabalho feito ao longo do ano aos pais e familiares (no Natal e Final de Ano). Podendo levar grupos convidados.

2024/2025

- Criar uma turma de Hip Hop na faixa etária entre os 4 e os 7 anos – como modo de atrair mais alunos e melhorar pedagogicamente o ensino da modalidade.

Ballet

2023/2024

- Aumento do número de alunos em todas as classes;
- Criação de novas coreografias;
- Introdução à base disciplinar clássica ;
- Dinamização de cursos de Primavera (férias da Páscoa) e cursos de Verão (férias de verão).

2024/2025

- Criação de mais um nível de ballet (ballet 3);

- Teste mensal de avaliação oral e corporal em sala .

2025/2026

- Criação de mais um nível de ballet (ballet 4);
- Criação de coreografias;
- Teste de avaliação oral e física em sala para definição de níveis e conhecimento;
- Criação de coreografias mais complexas; de acordo com o nível de cada turma.

2026/2027

- Consolidação do plano de crescimento da Academia com criação do último nível de formação em ballet (ballet 5).

9 – 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.

Na época passada (2022/2023) iniciou-se o projeto do fitness no SAD, atendendo à necessidade de resposta da população e dos sócios. Desta forma, a criação deste projeto, não só visa dar uma dinâmica aos períodos menos ativos do clube, como dar uma imagem nova sobre a diversidade de oferta de serviços. Indo de encontro ao envelhecimento da população na zona envolvente, à falta de oferta local sobre esta atividade específica, procura de exercício e evolução do fitness na região de Lisboa e Oeiras.

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. Tendo em conta, que muitos deles, podem ser pais de crianças e jovens que frequentem as atividades do clube.

Na época passada, existiu uma adesão muito reduzida de participantes nas aulas abaixo indicadas, no entanto esta época já conseguimos duplicar os números e fidelizar os sócios participantes nestas atividades.

Na época passada e atualmente o clube oferece os seguintes serviços, duas aulas de Pilates e uma aula de Total condicionamento no período da manhã e no da tarde, como apresentamos abaixo na tabela.

Modalidade	Horário	Local	nº atletas
Pilates	2º e 4º: 10h00 - 11h00	Ginásio A	10
Pilates	3º e 5º: 19H45 - 20H45	Ginásio G	8
Total Condicionamento	2º, 4º e 6º: 07h30 - 08h15	Ginásio G	6

Objetivos a curto prazo – julho 2024

Ainda para esta época letiva, propomos o desenvolvimento de uma comunicação específica de forma a atrair os sócios novos e os que já frequentam o clube. Como a aquisição de materiais diversificados para se poderem criar mais dinâmicas nas aulas atualmente existentes.

Esta comunicação passa, não só por comunicação interna como comunicação externa. No entanto, a comunicação interna existente parece ser de fraco alcance, pelo que afixação de cartazes nos balneários e/ou nos corredores de acesso às modalidades, poderá ser uma opção interessante para este público.

Outros dos principais objetivos é a aquisição de materiais diversificados para as aulas existentes, dando mais especificidade a cada aula.

Objetivos a longo prazo – 3 anos;

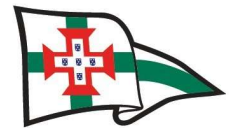
Para os próximos anos, o clube tem com objetivo o desenvolvimento da secção do exercício físico, saúde e bem-estar, propondo se à seguinte estratégia de desenvolvimento nos próximos três anos:

Para os sócios e espaços	
Nº	Descrição
1.	Oferta de aulas mais diversificadas; Exemplo: Aula de Bosu; Aula de barra de chão; Aula de pré e pós parto; Aulas Mamãs e Bebés; Aula de TRX; Etc...
2.	Aumentar e fidelizar os praticantes em todas as aulas; Exemplo: Todos os sócios terem como oferta uma t-shirt ou cantil de água; “Free pass “ – pode ir a todas as aulas por x valor ao mês.
3.	Aumentar e fidelizar 5 praticantes na aula de Total condicionamento a cada ano;
3.1	Aumentar e fidelizar 5 praticantes em ambas as aulas de Pilates a cada ano;
4.	Aquisição de material diversificado (Blocos/Anéis de Exercício/kettlebells) – Orçamento de material com vista ao número objetivo de alunos
4.1	Sistema de som
4.2	Microfone com auricular sem fios para o professor
5.	Estratégias de <i>Follow up</i> Exemplo: Aplicação Sport Studio para o técnico - confirmação dos alunos nas aulas;
5.1	Aquando de elevado número de participantes, os sócios devem-se inscrever previamente nas aulas que querem fazer;
6.	Evento da secção de exercício e bem-estar realizado 1 vez por ano, todos os anos;
7.	Linha de roupa SAD para o fitness;

Para os Técnicos/Professores	
Nº	Descrição
1	Criação de uma equipa da secção de exercício, saúde e bem-estar;
2	Aumento dos especialistas com cédula e experiência na área do exercício, saúde e bem-estar;
3	Cooperação no sistema de rotação e substituições das aulas de grupo;
4	Acesso a formação especializada na área com ajuda privilegiada do Sport Algés e Dafundo;

Orçamento 2024

RECEITAS		DESPESAS	
COMUNS	Total	COMUNS	Total
Jóias	9 825,00 €	Assistência Informática	10 036,80 €
Cartões	4 445,00 €	Grenke - Tratamento de Águas	3 055,80 €
Quotas	157 660,62 €	Gruporacc	940,20 €
Rendas	117 409,56 €	Avenças	9 337,29 €
Seguros	2 754,90 €	Publicidade	8 000,00 €
Inscrições e Renovações	47 612,15 €	Honorários	2 400,00 €
Exames Médicos	5 265,00 €	Troféus	5 000,00 €
Equipamentos Desportivos - Loja	20 200,00 €	Reparação e Conservação - Edifício	10 500,00 €
Férias Desportivas	10 200,50 €	Reparação e Conserv.- Equip/Viaturas	5 250,00 €
Subs. CMO	150 000,00 €	Despesas c/praticantes - Férias	3 000,00 €
Sub . CMO - Pontuais/Equipamentos	7 000,00 €	Equipamentos e Mat. Did. E Desportivo	0,00 €
Subs. Candidaturas IPDJ		Despesas Médicas (exames/Outros)	6 500,00 €
Donativos	176,80 €	Artigos p/oferta - Homenagens	3 200,00 €
Alugueres e Cedências	8 437,81 €	Material de Escritório/Fotocópias	2 520,00 €
Consignação do IRS	12 127,60 €	Cartões de Sócios	1 457,55 €
Subsidio do IEFP		Eletricidade	39 600,00 €
Outras	2 147,54 €	Combustíveis	2 200,00 €
		Água	12 240,00 €
		Outros Fluidos - Gás	64 800,00 €
		Transportes do Pessoal	1 650,00 €
		Comunicação	6 249,32 €
		Seguros	15 382,11 €
		Contencioso e Notariado	600,00 €
		Limpeza, Higiene e Conforto	29 016,00 €
		Gastos com Pessoal	179 700,00 €
		Outras Despesas	4 000,00 €
		Equipamentos - Loja	34 790,00 €
		Impostos Rodoviários	800,00 €
		Leasing da Carrinha	7 762,32 €
Total Receitas	555 262,48 €	Total Despesas	469 987,39 €



		OUTROS (BANCOS)	Total	
		Empréstimo Bancário 1	11 110,12 €	
		Empréstimo Bancário 2 (COVID)	79 999,92 €	
		Juros	18 727,91 €	
		Despesas Bancárias	15 526,75 €	
		Soma	125 364,70 €	-40 089,61 €

ARTES MARCIAIS	Total	ARTES MARCIAIS	Total	
Mensalidades	26 064,35 €	Filiações	177,00 €	
Licenças	60,00 €	Honorários	13 173,51 €	
Total Receitas	26 124,35 €	Total Despesas	13 350,51 €	12 773,84 €

ATIVIDADES DE GINÁSIO	Total	ATIVIDADES DE GINÁSIO	Total	
Mensalidades	15 971,09 €	Honorários	6 867,94 €	
		Gastos c/Pessoal	2 175,90 €	
Total Receitas	15 971,09 €	Total Despesas	9 043,84 €	6 927,25 €

BASQUETEBOL	Total	BASQUETEBOL	Total	
Mensalidades	90 264,95 €	Honorários	45 137,00 €	
Alugueres e Cedências	1 200,00 €	Arbitragem de Jogos	11 533,55 €	
Licenças desportivas	4 408,00 €	Aluguer Instal. Modalidade	9 640,00 €	
Organização de Eventos	7 357,00 €	Deslocações Alim. Estadas	5 600,00 €	
Patrocinios/acordos	10 981,73 €	Taxas e Inscrições	10 580,47 €	
Basq. Subsídios Federação	2 349,73 €	Inscrições em Provas	1 245,00 €	
		Equipamento Desportivo	3 500,00 €	
		Despesas Médicas	300,00 €	
		Organização e partic.Provas e Eventos	1 500,00 €	
		Gastos com Pessoal	26 930,00 €	
Total Receitas	116 561,41 €	Total Despesas	115 966,02 €	595,39 €

GINASTICA	Total	GINASTICA	Total
Mensalidades	128 159,70 €	Honorários	27 696,00 €
Seguro+filiação	6 292,50 €	TSU - Independentes	1 339,80 €
Deslocações	0,00	Filiações	7 554,00 €

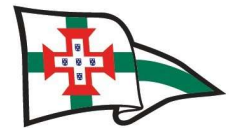


Eventos	15 668,28 €	Inscrições em Provas	6 439,00 €	
		Deslocações	5 542,83 €	
		Equip. Desportivo	2 935,04 €	
		Aluguer de Instalações	4 500,00 €	
		Saraus	1 037,68 €	
		Outras Despesas	1 200,00 €	
		Despesas com Pessoal	61 750,44 €	
Total Receitas	150 120,48 €	Total Despesas	119 994,79 €	30 125,69 €

JUDO	Total	Judo	Total	
Mensalidades	55 827,85 €	Honorários	11 132,00 €	
Seguro+Filiação	8 617,00 €	Filiações - Taxas e Inscrições	9 305,89 €	
Alugueres/Cedências	0,00 €	Inscrição em Provas	1 518,00 €	
Estágios e Provas	15 447,90 €	Deslocações	11 784,12 €	
Patrocínios	7 290,00 €	Organização de Eventos	2 024,00 €	
Outros	1 320,00 €	Despesas com Pessoal	45 932,76 €	
		Reembolso a Atletas	1 691,00 €	
		Outras Despesas	1 000,00 €	
Total Receitas	88 502,75 €	Total Despesas	84 387,77 €	4 114,98 €

NATAÇÃO	Total	Natação	Total	
Mensalidades	197 564,45 €	Honorários	48 115,57 €	
Seguro+Filiação	1 002,00 €	TSU - Independentes	2 676,00 €	
Alugueres/Cedências	385,00 €	Inscrição em Provas	5 252,95 €	
Deslocações	23 174,27 €	Filiações	1 200,00 €	
Donativos		Deslocações	48 218,42 €	
		Equipamento Desportivo	3 857,57 €	
		Siq - Manutenção Piscinas	11 808,00 €	
		Alugueres - Jamor	4 400,00 €	
		Despesas com Pessoal	66 847,16 €	
		Outras Despesas	1 300,00 €	
Total Receitas	222 125,72 €	Total Despesas	193 675,67 €	28 450,05 €

POLO AQUÁTICO	Total	POLO AQUÁTICO	Total
---------------	-------	---------------	-------



Mensalidades	5 094,10 €	Honorários	3 111,20 €	
		Outras Despesas		
Total Receitas	5 094,10 €	Total Despesas	3 111,20 €	1 982,90 €

VELA	Total	VELA	Total	
Mensalidades	22540,00	Publicidade	0,00	
Armazenagens	8400,00	Honorários	15040,00	
Licenças Desportivas	870,00	TSU - Independentes	400,00	
Férias Náuticas	13175,00	Férias Náuticas	3300,00	
Organização de Regatas		Conservação e Reparação	1300,00	
Saídas - Deslocações		Barcos	5200,00	
Cedência de Equipamentos	3790,00	Viaturas	0,00	
Subsídios CMLisboa	57100,00	Trabalho de Grua	1760,00	
Subsídios CMOeiras	600,00	Organização e Participação em Provas	0,00	
Outras	1786,00	Custos com atletas	0,00	
		Equipamento/Mat.didat/desportivo	0,00	
		Material de Escritório	214,50	
		Eletricidade	1550,04	
		Combustíveis	3740,00	
		Água	2016,00	
		Outros Fluidos	480,00	
		Transportes	20000,00	
		Porto de Lisboa	994,68	
		Comunicação	510,84	
		<u>Seguros</u>	8503,03	
		Limpeza, Higiene e Conforto	1686,96	
		Gastos c/Pessoal	36700,00	
		Impostos Rodoviários	750,00	
		Quotizações	390,00	
Total Receitas	108261,00	Total Despesas	104536,05	3724,95

Total da Receitas	1 288 023,38	Total da Despesas	1 238 417,44	48 605,44
--------------------------	---------------------	--------------------------	---------------------	------------------