

REMO

FIM DE SEMANA EM GRANDE PARA O GINÁSIO LITOCAR COM DEZ TÍTULOS DE CAMPEÃO DE PORTUGAL



No sábado e domingo disputaram-se na Pista de Montemor-o-Velho os Campeonatos Nacionais de Remo Jovem (Infantis, Iniciados e Juvenis) e de Veteranos, nos quais as tripulações do Ginásio Litocar estiveram em grande evidência conquistando dez títulos de Campeão de Portugal.



Os novos Campeões Nacionais de Remo Jovem são:

- Double-scutt iniciados masc. – Tiago Silva, Carlos Ventura;
- Quadri-scutt iniciados fem. – Joana Rebola, Marta Carvalho, Maria Paixão e Marta Loureiro;

- Quadri-sculll iniciados masc. – Nuno Nascimento, Ricardo Santana, Rafael Parente e Rafael Carvalho;

- Quadri-sculll juvenis fem. – Joana Roque, Carolina Alves, Alexandra Casaleiro e Alexandra Nunes.

Destaque ainda para o título de Vice-Campeão conseguido pelo infantil Gonçalo Oliveira, 2º numa regata com 30 concorrentes.



Nos Veteranos o Ginásio Litocar triunfou em skiff fem. (escalão C) – Licínia Ferreira – double-sculll masc. (E) – José Tomé e José Ferreira - shell de 4 c/ tim. masc. (F), quadri-sculll fem. (D), quadri-sculll masc. (D) e shell de 8 masc. (D).



Ficou assim mais uma vez bem demonstrada a qualidade do Remo ginasista, que soma mais de 150 títulos nacionais na última década.

É de inteira justiça salientar que estes êxitos se devem grande parte ao excelente trabalho dos treinadores Carlos Lavoura, José Canhola e Manuel Cruz e, no caso dos Veteranos, da responsável pela Classe de Remo de Lazer, Rute Costa, e do seu adjunto Valdemar Costa.

Ainda uma nota final para referir que grande parte das tripulações de Veteranos do Ginásio Litocar são constituídas por atletas que aprenderam a remar já na idade adulta, o que valoriza ainda mais o seu desempenho.

NATAÇÃO

MARIA JOÃO E MARIANA EM EVIDÊNCIA NO TOREGRI



Realizou-se no fim de semana de 6 e 7 de Julho, em Coimbra, o Torneio Regional de Grupos de Idades (TOREGRI) para Cadetes, no qual estiveram presentes 169 nadadores em representação de 9 clubes.

O Ginásio apresentou 8 nadadores, entre os quais se destacaram Maria João Pelaio, vencedora dos 50 metros livres e 2ª classificada nos 50 bruços e 200 livres, e Mariana Calhaço, 2ª em 50 mariposa e 3ª em 50 bruços.

MARIA JOÃO 2ª DE AVEIRO E COIMBRA

No fim de semana de 13 e 14 de Julho, teve lugar na Piscina de S. Martinho, em Coimbra, o Torneio de Promoção de Cadetes.

Estiveram presentes 20 clubes das Associações de Natação de Aveiro e Coimbra, representados por 208 nadadores.

O Ginásio marcou presença com 4 nadadores, destacando-se Maria João Pelaio, que subiu ao pódio em 2º lugar nos 100 metros livres.

RITA FERREIRA 7ª ENTRE 37 NOS

NACIONAIS DE INFANTIS



Decorreu entre os dias 12 e 14 nas Piscinas Municipais de S. João da Madeira o Campeonato Nacional de Infantis.

O Ginásio esteve presente com dois nadadores, Rita Sofia Ferreira e Gonçalo Martins Costa, os quais obtiveram três recordes pessoais.

Rita Ferreira conseguiu a melhor classificação do Ginásio neste Campeonato, com um bom sétimo lugar nos 100 metros costas, entre 37 concorrentes do seu escalão – infantis B.

BASQUETEBOL

JOÃO MOTA, TREINADOR DE GRAU 3



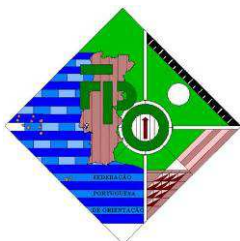
O Professor João Mota, Mestre em treino desportivo de crianças e jovens, concluiu com sucesso o primeiro curso de grau 3, no âmbito do Plano Nacional de Formação de Treinadores.

O tema do seu trabalho final de estágio foi "Pick and Roll" - Estudo comparativo da LPB e Proliga.

João Mota é o actual treinador da equipa de sub-16 do Ginásio, equipa esta que continuará sob a sua responsabilidade na próxima época.

ORIENTAÇÃO

TRAIL-O NA LAGOA DA VELA NO DIA 27



O Ginásio organiza pela primeira vez, com a colaboração da Federação Portuguesa de Orientação, uma prova de Orientação de Precisão, integrada na primeira edição da Taça de Portugal da especialidade.

Esta prova terá lugar no próximo dia 27 (sábado), na zona da Lagoa da Vela, tendo como Director António Neto.



O QUE É A ORIENTAÇÃO DE PRECISÃO?

A Orientação de Precisão ou Trail-O é um desporto disponibilizado a pessoas com capacidade físicas muito diferentes, incluindo as que tenham limitações de mobilidade muito severas, competindo todas em igualdade de circunstâncias. Os competidores deslocam-se ao longo de uma pista ou caminho marcado e estudam conjuntos de balizas de controlo colocadas no terreno. Dispõem de um mapa muito pormenorizado e de descrições dos controles (sinalética). Com esta informação, têm de decidir qual das balizas corresponde ao elemento do mapa indicado pelo centro do círculo. Trata-se de uma prova mais lenta e em ambiente de silêncio.

Qualquer indivíduo que saiba ler e interpretar um mapa pode participar numa actividade de Orientação de Precisão, seja qual for o seu modo de locomoção, incluindo cadeira de rodas manual ou eléctrica.

MEO KIDS ACADEMIA 94 / GINÁSIO JÁ TEM MAIS DE 50 PRATICANTES



Iniciaram-se em 1 de Julho os treinos de Futebol da Meo Kids Academia 94 / Ginásio, estando já

em actividade 3 equipas e registando-se cada vez maior afluência de jovens entre os 3 e os 14 anos de idade, que são já mais de meia centena.

Também já se encontram abertas as candidaturas para 20 bolsas de frequência destinadas a crianças de famílias carenciadas, patrocinadas pela Jerónimo Martins, e para cuja selecção foi associada a Misericórdia – Obra da Figueira.

Toda a informação em www.academia94.pt

CALENDÁRIO

NATAÇÃO

18 a 21 de Julho – Famalicão – Camp. Nac. Juvenis e Absolutos

ORIENTAÇÃO

20 de Julho – Sintra – I Meeting de Ori-Nocturna – Taça de Portugal de Orientação Pedestre

27 de Julho – I O-Prec do Ginásio – TP O-Precisão

REMO

21 de Julho – Viana do Castelo – Taça de Portugal

TIRO

21 de Julho – Belas – Unidade Especial de Polícia – Camp. Nac. de BRPC (Benchrest de Percussão Central)