

Contrato n.º 140/2024

**Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo
Entre Município de Oeiras e União Recreativa do Dafundo**

**Apoio à Atividade Desportiva Regular
no âmbito do Regulamento de Apoio ao Associativismo Desportivo de Oeiras**

Preâmbulo

Considerando que: ____

A) A prática de atividade física e desporto é um direito fundamental consagrado na Constituição da República Portuguesa, que igualmente vincula, desde logo, o relevante papel das coletividades desportivas na materialização deste desígnio; ____

B) As coletividades são uma das bases a partir da qual todo o desenvolvimento desportivo se constrói, da prática informal à alta competição, de crianças, jovens a adultos, desempenhando igualmente um papel fulcral na promoção da integração e coesão social nas comunidades onde se inserem; ____

C) O Município de Oeiras, no âmbito da prossecução das suas políticas de desenvolvimento desportivo para o concelho, reconhece inequivocamente como de interesse municipal o trabalho realizado pelas coletividades desportivas; ____

D) O Município de Oeiras reconhece que um dos eixos fundamentais de desenvolvimento desportivo passa, necessariamente, pelo apoio e estimulação dos clubes e associações desportivas. Estas entidades, aliás células base do associativismo desportivo, para além de portadores de uma utilidade social muito forte, são polos dinamizadores da prática desportiva, colmatando neste sector deficiências do próprio sistema desportivo nacional; ...

E) O Regulamento de Apoio ao Associativismo Desportivo do Município de Oeiras, doravante designado RAAD, publicado em *Diário da República* no Edital n.º 1223/2015, 2.ª série, n.º 254, de 30 de dezembro, prevê o apoio a entidades coletivas sem fins lucrativos com sede no concelho que desenvolvam atividades de interesse municipal, no âmbito da atividade física e do desporto, sob a forma de comparticipação financeira à sua atividade regular [artigos 1.º e 3.º, n.ºs 2, alínea a), e 3]; e que, ____

F) Tendo sido observado o procedimento disciplinado nos artigos 4.º e 5.º e 7.º a 9.º do RAAD, a Câmara Municipal de Oeiras aprovou a atribuição de uma comparticipação financeira à **União Recreativa do Dafundo** para apoio à atividade desportiva regular no ano de 2024, via proposta de deliberação n.º 169/2024, aprovada pela Câmara Municipal em 6 de março de 2024. ____

É celebrado o presente Contrato-Programa, conforme o disposto nos artigos 46.º e 47.º da suprarreferida Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, no Decreto-Lei n.º 273/2009, que estabelece o regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, nos artigos 23.º, n.º 2, alínea f), e 33.º, n.º 1, alíneas o), u) e ff), do regime jurídico das autarquias locais, consignado na Lei n.º 75/2013, de 12 de janeiro, todos na sua redação atual, e na sequência de deliberação camarária acima indicada, entre: ____

Município de Oeiras, pessoa coletiva de direito público número 500.745.943, com sede no Largo Marquês de Pombal, em Oeiras, representado por **Emanuel Francisco dos Santos Rocha de Abreu Gonçalves**, com domicílio necessário no edifício dos Paços do Município, na qualidade de Vice-Presidente da Câmara Municipal, cujos poderes lhe são conferidos por delegação de competências efetuada pelo Presidente da Câmara Municipal, nos termos do Despacho número 01/2023 de 02 de janeiro, adiante designado como **MUNICÍPIO** ou **PRIMEIRO OUTORGANTE**; ____

E, ____

União Recreativa do Dafundo, com sede na Rua 1.º de maio, n.º 12, letras B e C, 1495-745 Dafundo, pessoa coletiva n.º 501610979, neste ato representado por **Bruna Antonieta Pereira Coelho**, portadora do cartão de cidadão [REDACTED] emitido

pela República Portuguesa, **Rita Susana Ramalho de Sá Rebelo**, portador do cartão de cidadão [REDACTED] emitido pela República Portuguesa, e por **João Manuel Batalha Neves**, portador do cartão de cidadão [REDACTED] emitido pela República Portuguesa, todos com domicílio necessário na sede da associação sua representada, nas qualidades de Presidente, Vice-Presidente e Secretário, com poderes para outorgar o presente contrato, nos termos do artigo 23º dos Estatutos e Ata n.º 128 da Assembleia Geral de 16 de dezembro de 2021 que elegeu os órgãos sociais para o quadriénio 2021/2024 e Ata de Posse n.º 56, da mesma data, cujas cópias arquivo, adiante designada por **SEGUNDO OUTORGANTE**;__

Que se regerá pelas cláusulas seguintes e pelo disposto nos artigos 19.º a 31.º do Decreto-Lei n.º 273/2009 e, supletivamente, com as devidas adaptações, na Parte III do Código dos Contratos Públicos, ambos na sua redação presentemente em vigor: ____

Cláusula 1ª

(Objeto)

O presente Contrato-Programa tem por objeto a comparticipação financeira à execução do Programa de Desenvolvimento Desportivo que o **SEGUNDO OUTORGANTE** apresentou ao Município e se propõe a levar efeito, tendo por fim, a realização de despesas com inscrições, enquadramento técnico, deslocações, material desportivo e instalações, no âmbito das atividades que constam do Anexo I a este contrato-programa e que dele faz parte integrante. ____

Cláusula 2ª

(Valor de Comparticipação)

Para a viabilização de atividades e projeto desportivo apresentado pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**, e que consta do Anexo ao contrato-programa que dele faz parte integrante, é concedido pelo **PRIMEIRO OUTORGANTE** ao **SEGUNDO OUTORGANTE** o montante máximo de **18.200,00€** (dezoito mil e duzentos euros), até ao termo de vigência do presente contrato. ____

Cláusula 3ª

(Regime de Comparticipação)

- 1 O montante a atribuir será processado através de uma ou mais transferências, a realizar de acordo com a disponibilidade de tesouraria do Município, até ao limite de 31 de dezembro do corrente ano. ____
- 2 O presente regime de comparticipação e respetivas transferências não ficará sujeito a quaisquer outros índices ou indicadores de evolução de preços, para além dos que se estabelecem no presente contrato.
- 3 A alteração dos fins a que se destina a verba prevista no número anterior só pode ser feita mediante autorização expressa do **PRIMEIRO OUTORGANTE**, com base numa proposta concreta e fundamentada a apresentar pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**. ____
- 4 O encargo resultante do presente contrato-programa será satisfeito pelo Município pela dotação orçamental seguinte: orgânica 02 Câmara Municipal; classificação económica 40701 Instituições sem fins lucrativos e encontra-se cabimentada na rubrica 2022/152.1 – Apoio Associativismo Desportivo – Atividades Regulares, tendo-lhe sido atribuída a ficha de compromisso com o número sequencial 1955118, datada de 8 de março de 2024__.

Cláusula 4ª

(Obrigações do Segundo Outorgante)

São deveres do **SEGUNDO OUTORGANTE**: ____-

- a) Executar o programa de desenvolvimento desportivo objeto do presente contrato, de forma a atingir os objetivos correspondentes, aplicando os apoios atribuídos aos fins a que expressamente se destinam, respeitando as condições e finalidades estabelecidas;
- b) Consentir o acompanhamento e controlo pelo Município do cumprimento das obrigações legais, regulamentares e contratuais a que está adstrita, bem como prestar todas as informações que lhe forem solicitadas; ____
- c) Organizar e arquivar autonomamente a documentação justificativa da aplicação dos apoios atribuídos pelo Município, bem como disponibilizá-la aos serviços municipais, sempre que solicitada, nomeadamente no âmbito do acompanhamento e controlo previsto na alínea anterior considerando-se, para o efeito, qualquer documento de despesa, legal e fiscalmente

- aceite, que demonstre os pagamentos efetuados por força da execução do programa, em conformidade com o artigo 6º, nº 3 do Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de outubro; ____
- d) Respeitar a limitação das remunerações dos membros dos corpos sociais, nos termos fixados na lei; ____
- e) Entregar, até dia 15 de abril 2025, um relatório final que verse a execução técnica e financeira do programa; ____
- f) Entregar, até dia 15 de abril 2025, a seguinte documentação: ____
- i. Relatório Anual e Conta de Gerência, acompanhado da cópia da respetiva ata de aprovação pela Assembleia Geral do **SEGUNDO OUTORGANTE**; ____
 - ii. O parecer do Conselho Fiscal nos termos legais, acompanhado da Certificação Legal de Contas, quando aplicável, nos termos do disposto no artigo 20º do Decreto-lei nº 273/2009, de 1 de outubro; ____
 - iii. Balanço, Demonstração de Resultados e respetivos Anexos, nos termos legais; ____
- g) Disponibilizar o acesso às instalações ou locais de atividade, para efeitos de acompanhamento e controlo dos apoios atribuídos pelo Município. ____
- h) Publicitar, em todos os meios de promoção e divulgação dos eventos desportivos, o apoio recebido do Município de Oeiras por menção expressa no relatório de atividades. ____

Cláusula 5ª

(Incumprimento das obrigações do Segundo Outorgante)

1. O incumprimento das obrigações decorrentes do presente contrato dá lugar à suspensão das participações financeiras, presentes e futuras, designadamente quando o **SEGUNDO OUTORGANTE** não cumpra: ____
- a) As obrigações referidas na cláusula 4ª; ____
 - b) Qualquer obrigação decorrente das normas legais em vigor, nomeadamente as de natureza fiscal e para com a segurança social. ____
2. Pelo incumprimento culposo do disposto nas alíneas a), b), c), d) e e) do nº 1 e nº 2 da cláusula 4ª, pode o **PRIMEIRO OUTORGANTE** resolver o presente contrato e ser ressarcido de todas as quantias pagas. ____

3. O **SEGUNDO OUTORGANTE** obriga-se ainda a restituir ao **PRIMEIRO OUTORGANTE** os montantes recebidos que não tenham sido aplicados na execução do programa de atividades objeto do presente contrato. ____
4. As comparticipações financeiras concedidas ao **SEGUNDO OUTORGANTE** pelo **PRIMEIRO OUTORGANTE** ao abrigo de outros contratos-programa celebrados em anos anteriores, que não tenham sido total ou parcialmente aplicadas na execução dos respetivos programas de atividades, são por estas restituídas ao **PRIMEIRO OUTORGANTE**, podendo este, no âmbito do presente contrato programa, acionar o disposto no n.º 2 do artigo 30, do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual. ____


Cláusula 6ª

(Tutela inspetiva)

1. Nos termos do n.º 1 do artigo 19.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, compete ao **PRIMEIRO OUTORGANTE**, através dos respetivos serviços municipais competentes ou de entidade externa contratada para o efeito, fiscalizar a execução do presente contrato, podendo realizar inspeções, inquéritos e sindicâncias. ____
2. Qualquer das diligências de natureza tutelar referidas no ponto anterior deverá ser notificada, por escrito, ao **SEGUNDO OUTORGANTE**, com uma antecedência mínima de 10 (dez) dias úteis. ____
3. Ainda no âmbito da tutela inspetiva, o **PRIMEIRO OUTORGANTE** exerce o controlo anual sobre a evolução da execução do contrato, nomeadamente mediante a análise do relatório anual a disponibilizar pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**, atendendo-se nesta avaliação aos diferentes indicadores da prática desportiva. ____

Cláusula 7ª

(Gestor do Contrato)

Nos termos do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, e de modo a acompanhar permanentemente a sua execução, é designada, como gestora do contrato, a Técnica  da Divisão de Desporto. ____

Cláusula 8ª

(Resolução do Contrato-Programa)

1. Para além das causas de resolução previstas nos n.ºs 2 e 3 da cláusula 5ª, pode o **PRIMEIRO OUTORGANTE**, nos termos do artigo 29º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, resolver o contrato, a todo o tempo, caso se venham a verificar outras faltas ao cumprimento, designadamente no que tange ao objeto definido na cláusula 1ª, obrigando-se o **SEGUNDO OUTORGANTE** a restituir as quantias até ao momento pagas. ____
2. A resolução do contrato deverá ser notificada por escrito ao **SEGUNDO OUTORGANTE**, com uma antecedência mínima de 10 (dez) dias úteis. ____

Cláusula 9ª

(Modificação ou Revisão do Contrato-Programa)

1. O presente contrato pode ser modificado ou revisto por livre acordo das partes e em conformidade com o estabelecido no artigo 21º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro. ____
2. Qualquer alteração ou adaptação ao programa objeto do contrato, no que respeita aos resultados e objetivos de natureza desportiva, carecem de prévio acordo expresso do primeiro outorgante. ____
3. Todos os aditamentos e alterações só serão válidos e eficazes se realizados por escrito, com expressa menção das cláusulas revogadas, aditadas ou alteradas. ____

Cláusula 10ª

(Vigência do Contrato)

1. O presente contrato-programa entra em vigor na data da sua publicitação na página eletrónica do **PRIMEIRO OUTORGANTE**. ____
2. Sem prejuízo do cumprimento das obrigações estabelecidas na Clausula 4ª, o contrato termina em 31 de dezembro de 2024, sendo improrrogável. ____
3. Nos termos do n.º 3 do artigo 14º do DL 273/2009, a comparticipação estabelecida no presente contrato programa abrange a totalidade do programa desportivo a apoiar. ____
4. O presente contrato pode ainda cessar a vigência nos termos do artigo 26º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro. ____

Cláusula 11ª

(Caducidade do Contrato-Programa)

O presente contrato caduca quando por motivos supervenientes, não imputáveis às partes, seja manifesta e objetivamente impossível realizar o seu objeto ou atingir os respetivos objetivos. ____

Cláusula 12ª

(Defesa da Integridade e Combate à Violência, Corrupção e à Dopagem Associadas ao Desporto)

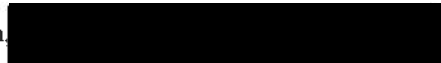
O não cumprimento pelo **SEGUNDO OUTORGANTE** da legislação referente à defesa da integridade das competições, à luta contra a dopagem, à corrupção e à viciação de resultados, à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos, bem como das determinações das entidades competentes nestas áreas, implica a suspensão, e se necessário, o cancelamento das participações financeiras concedidas pelo **PRIMEIRO OUTORGANTE**. ____

Cláusula 13ª

(Disposições Finais)

1. Os litígios emergentes da execução do presente contrato são submetidos à arbitragem nos termos do artigo 31º do Decreto-Lei n.º 273/2009. ____
2. Da decisão proferida pela instância arbitral cabe recurso nos termos da lei. ____
3. Nos termos do artigo 27º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, conjugado com o artigo 4º da Lei n.º 64/2013, de 27 de agosto, o presente contrato será objeto de publicação nos termos da lei. ____
4. Em tudo o que seja omissis o presente contrato serão aplicadas as disposições legais em vigor.

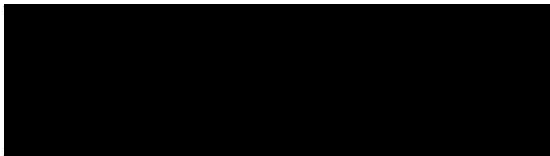
Anexos: Anexo I – Plano de Atividades

E para constar se lavrou o presente contrato que vai ser assinado por ambos os outorgantes, perante mim  na qualidade de Oficial Pública, nomeada por despacho n.º 57/2023 do Presidente da Câmara Municipal, em 11 de abril, ao abrigo do disposto na

alínea b) do n.º 2 do artigo 35.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que o fiz escrever e também assino. ____

Oeiras, 27 de março 2024. ____

Pelo Primeiro Outorgante



Francisco Rocha Gonçalves

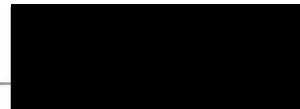
Pelo Segundo Outorgante



Bruna Coelho



Rita Rebelo



João Neves

A Oficial Pública



Dezembro 2023

UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

- Apoio Atividade Física
Regular -



www.urdafundo.pt

geral@urdafundo.pt

918838180

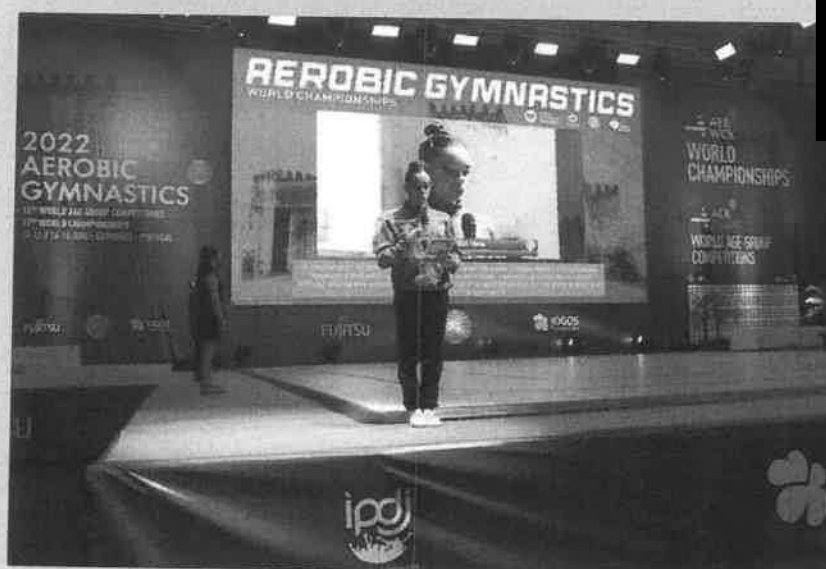
Índice



1. HISTÓRIA
2. MISSÃO
3. ENQUADRAMENTO PANDEMIA
4. DESTINATÁRIOS
5. CENTRO DE MARCHA E CORRIDA
6. GINÁSTICA - PLANIFICAÇÃO GERAL
7. OBJETIVOS
8. METODOLOGIA
9. PLANO DE ATIVIDADES
10. BALANÇO DA ÉPOCA DESPORTIVA
11. QUALIDADE DE GESTÃO
12. EQUIPA TÉCNICA
13. FORMAÇÃO CONTÍNUA
14. PARCERIAS
15. O QUE DIZEM DE NÓS...
16. INDICADORES DE ANÁLISE
17. REDES SOCIAIS

Apoio Atividade Física Regular
URD

QUEM SOMOS?



A União Recreativa do Dafundo (URD) foi criada em 28 de Maio de 1939, no bairro Clemente, na cave de uma taberna. Consciente do papel social que nasceu para desempenhar, a URD rapidamente iniciou vários projetos e atividades de inserção, de sociabilização, de integração para culminar necessidades sociais numa zona que tanto necessitava de atenção. De 1938 até aos dias de hoje, a URD teve sempre como pilar a integração e envolvimento dos moradores num bem maior.

Em 1941, principiou a sua primeira modalidade desportiva com o futebol.

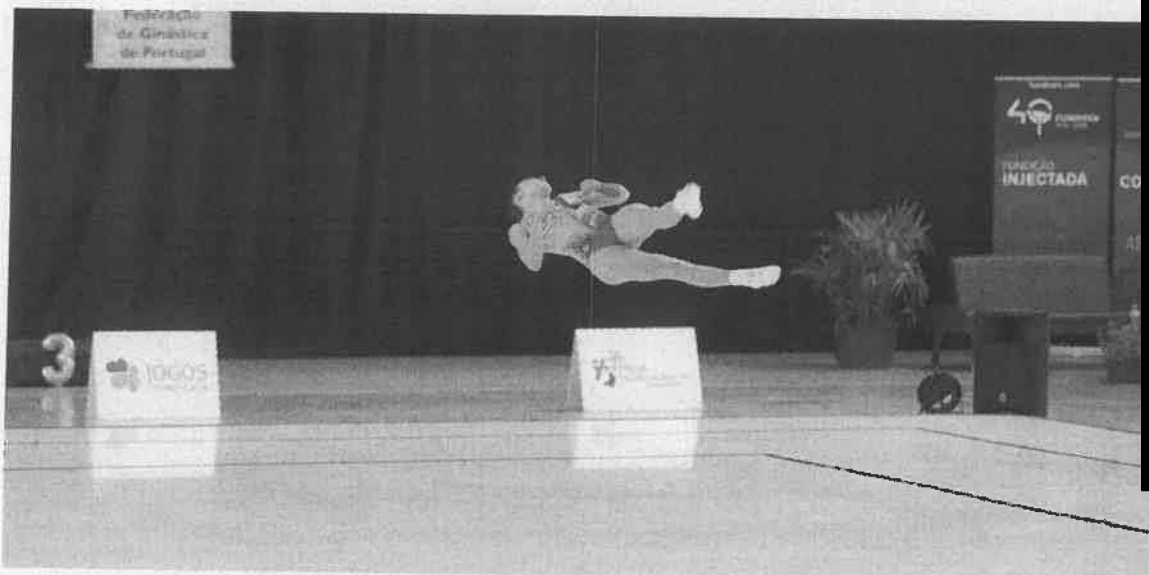
Ao longo destes anos, a URD teve várias modalidades desportivas como: atletismo, pesca, ping-pong, artes marciais. Com o passar dos tempos, as infraestruturas foram-se tornando claramente insuficientes, e em 21 de Maio de 2005, foi então inaugurada a nova sede da URD, pelo Secretário e Estado do Desporto, Dr. Laurentino Dias, e pela presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Dra. Teresa Zambujo.

Em 2008, a URD em parceria com a FGP inicia a sua primeira aproximação à ginástica, com um centro de treino para a seleção nacional de Ginástica Aeróbica. Em 2013, criámos a nossa primeira classe de ginástica na URD.

Em 2018, fundamos a nossa escola de ginástica - GymnoAcademy.

A contribuição da URD para a comunidade tem tido um desenvolvimento quer em termos quantitativos (cada vez tem mais sócios e mais praticantes) quer em termos qualitativos-recentemente ganhámos três medalhas de bronze no Campeonato do Mundo por idades de Ginástica Aeróbica enaltecendo a contribuição da freguesia para o desporto nacional.

Apoio Atividade Física Regular
URD



Missão

- Promover a Cidadania através de parcerias a nível local e nacional;
- Formar crianças e jovens para que partilhem competências e capacidades ao serviço da sociedade;
- Contribuir para o envolvimento responsável e ativo dos cidadãos na sociedade civil e na construção de soluções para os desafios das sociedades actuais.

A União Recreativa do Dafundo tem como missão o desenvolvimento social e económico da freguesia, promovendo a prática desportiva, cultural e recreativa.

Oferece um leque distinto de atividades com intuito de envolver um número significativo de cidadãos da freguesia e concelho.

Para que a missão seja cumprida, promovem-se iniciativas e projetos, parcerias com entidades públicas e privadas, bem como, procura-se a celebração de protocolos com entidades públicas, privadas, coletivas com ou sem fins lucrativos.

Apoio Atividade Física Regular
URD



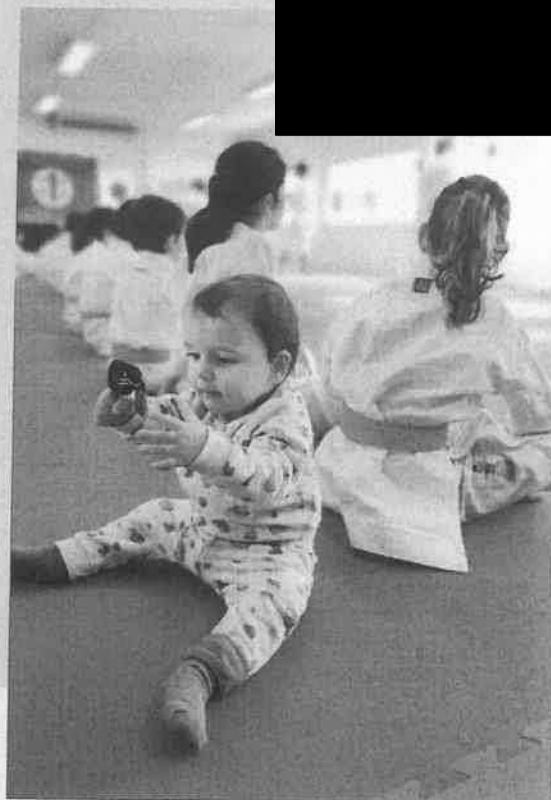
Valores

Acreditamos:

- no valor da educação não formal como ferramenta para adquirir novas competências e saberes tanto a nível pessoal como profissional;
- no potencial da cooperação coletiva;
- que cada um/a pode e deve contribuir para um mundo melhor, uma sociedade mais participativa, solidária, inclusiva, democrática e humana.

Apoio Atividade Física Regular
URD

Enquadramento



O período pós pandemia caracteriza-se por uma grande vontade de regressar à normalidade acompanhada por medos e fobias, por alguma desregulação emocional e pela perda de algumas competências sociais. O desporto é uma ferramenta versátil e divertida que nos permite ajudar na educação, no crescimento, na promoção da saúde, e no desenvolvimento integral das crianças e jovens. Na URD continuamos a utilizar esta ferramenta para a transformação de crianças e jovens em adultos e cidadãos mais felizes, mais saudáveis, mais produtivos e mais humanos. Transmitimos valores de ética, cooperação, solidariedade, responsabilidade e empenho.

Na URD há um lugar para todos, desde os mais pequenos (3 anos) aos adultos, desde classes de formação, a classes de alta competição, valorizando-se todas as etapas de crescimento e as características e objetivos de cada atleta.

Apoio Atividade Física Regular
URD

Destinatários

Contexto SocioEconómico



Na vertente desportiva, os destinatários do projeto são crianças e jovens do concelho de Oeiras.

Esta época conseguimos verificar que existe um aumento de jovens/crianças do concelho. Conseguimos justificar este aumento devido ao reconhecimento que o clube teve nos últimos anos em termos de qualidade de técnicos e equipamentos.

Na vertente social e cultural, consideramos um clube multi gerencial pois conseguimos abraçar idades dos 2 anos aos 80 anos. A URD é frequentada de segunda a domingo por diversas razões e por diversas idades. É considerado um clube cheio de vida e presa pelas boas práticas.

Apoio Atividade Física Regular

URD



ATIVIDADES DESPORTIVAS

Época 2022 - 2023

Horários

Depois de na época passada ter existido uma grande motivação para iniciar novas atividades e inclusive ter sido feito um investimento nesse sentido, a direção chegou a conclusão que os nossos destinatários não mostraram grande adesão. Tendo ficado para esta nova época o karate e a ginástica em plenas funções na URD.

Foram iniciadas em setembro de 2023

Felizmente, esta época contamos com uma grande equipa técnica disposta a colaborar e trabalhar afincadamente nestes novos projetos, ao contrário das épocas anteriores por falta de técnicos especializados, dispostos a investir tempo em novos projetos,

Como em qualquer projeto inicial, o "arranque" não é, nem está a ser fácil. São vários os obstáculos que surgem, sendo o principal neste momento a angariação de crianças e jovens para frequentar as novas atividades.

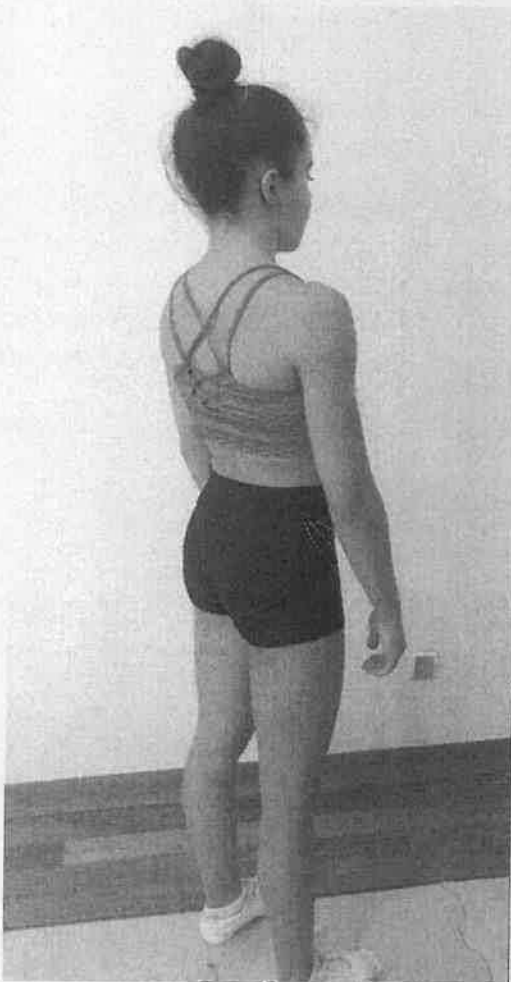
Assim, pretendemos expôr de seguida cada projeto para cada atividade/modalidade, pois acreditamos que com trabalho este obstáculo será superado.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Por Que Prof. Carlos Fernandes 19:30 - 20:00 Piso 2	AER A.* Prof. Bruno Coelho 19:00 - 20:00 Novo	Formação Geral Prof. João Fernandes 19:00 - 19:30 Prof. Dr. Gonçalves Zito	ACRO Iniciação Prof. Diogo Almeida 18:00 - 19:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito	AER A.* Prof. Bruno Coelho 19:00 - 20:00 Novo	AER A.* Prof. Bruno Coelho 19:00 - 19:30 Novo
Formação Geral Prof. Carlos Fernandes 19:30 - 19:45 Prof. Dr. Gonçalves Zito	ACRO Iniciação Prof. Diogo Almeida 18:00 - 19:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito	Formação Artística Prof. Ana Fernandes 17:00 - 18:00 Sala esportiva Piso 2	Acrobacia Competição I* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Novo	AER Iniciados.* Prof. Bruno Coelho 19:30 - 20:00 Novo	Acrobacia Competição II* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 19:00 Novo
Formação Artística Prof. Ana Fernandes 17:30 - 18:30 Sala esportiva Piso 2	Acrobacia de Nível Prof. Diogo Almeida 18:00 - 19:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito	Pre-Competição AER Prof. Bruno Coelho 18:00 - 19:00 Novo	Karaté, Formação Prof. Carlos Mendes 18:00 - 19:00 Sala esportiva Piso 2	AER Infância* Prof. Bruno Coelho 18:00 - 19:30 Novo	AER B.* Prof. Ana Fernandes 19:00 - 19:30 Sala de espelhos - Piso 2
AER A.* Prof. Bruno Coelho 19:00 - 20:00 Novo	Acrobacia Competição I* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Novo	AER Iniciados.* Prof. Bruno Coelho 19:00 - 20:00 Novo	Karaté, Competição Prof. Carlos Mendes 18:00 - 19:00 Novo	AER B.* Prof. Ana Fernandes 19:00 - 20:00 Sala esportiva Piso 2 / Novo	Formação Trampolim Prof. João Fernandes 18:00 - 19:00 Piso 1
AER Iniciados.* Prof. Bruno Coelho 19:30 - 20:00 Novo	AER Iniciados.* Prof. Bruno Coelho 19:30 - 20:00 Novo	AER Infância* Prof. Bruno Coelho 18:00 - 19:30 Novo / Piso 1	Acrobacia Competição II* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Novo	Acrobacia de Nível Prof. Diogo Almeida 18:00 - 19:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito	
AER Infância* Prof. Bruno Coelho 18:00 - 19:00 Novo / Piso 1	Karaté, Formação Prof. Carlos Mendes 18:00 - 19:00 Sala esportiva Piso 2	AER B.* Prof. Ana Fernandes 19:00 - 20:00 Sala esportiva Piso 2 / Novo		Acrobacia Competição II* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito / Novo	
Pre-Competição AER Prof. Bruno Coelho 18:00 - 19:00 Novo / Piso 1	Karaté, Competição Prof. Carlos Mendes 18:00 - 19:00 Sala esportiva Piso 2	AER DANCE Prof. Ana Fernandes 19:00 - 20:00 Sala esportiva Piso 2		Acrobacia Competição III* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito / Novo	
AER B.* Prof. Ana Fernandes 19:00 - 20:00 Sala esportiva Piso 2		AER A.* Prof. Bruno Coelho 19:00 - 20:00 Novo			
Acrobacia Competição I* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Novo		Acrobacia de Nível Prof. Diogo Almeida 18:00 - 19:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito			
AER DANCE Prof. Ana Fernandes 19:00 - 20:00 Piso 2 / Novo		Acrobacia Competição II* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Prof. Dr. Gonçalves Zito			
Acrobacia Competição III* Prof. Diogo Almeida 18:00 - 21:00 Novo					

Planificação Geral

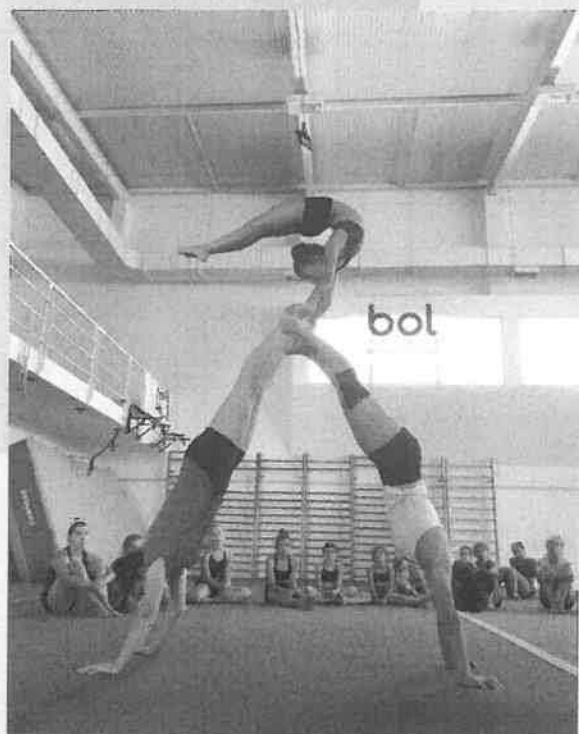
A planificação geral das atividades do clube são realizadas através de reuniões da direção e da equipa técnica, fazendo-se uma avaliação da época desportiva no final de cada época, delimitando novos objetivos e estratégias.

No início do ano e periodicamente a equipa técnica reúne-se para analisar o ponto de situação e fazer as adaptações necessárias ao planeamento.



Descrição do universo de intervenções a desenvolver

Trabalhamos com foco no desenvolvimento integral da criança/jovem, bio-psico-social. Apesar de termos tido ao longo dos anos uma preocupação constante com os factores promotores da saúde física, mental e social, no panorama atual de pandemia, estas questões tornam-se ainda mais pertinentes. Pretendemos intervir na promoção da saúde mental das crianças, jovens e adultos, através da atividade física, de workshops e de momentos de convívio e interajuda. Além do foco na saúde, mantemos o compromisso de elevar o nível desportivo dos nossos atletas e dar resposta aos que têm objetivos competitivos, quer a nível distrital, nacional ou internacional.



GINÁSTICA

- Fun Gym
- Formação Geral
- Formação Artística
- Formação Trampolins
- G. Aer. Pré-Competição
- G. Aer. Infantis
- G. Aer. Iniciadas
- Aerodance
- G. Aeróbica B
- G. Aeróbica A
- Acrobática de Competição
- Acrobática de Níveis

Na URD, trabalhamos em equipa, de acordo com os conhecimentos e recursos disponíveis, fazemos um planeamento anual, plurianual e por ciclos, definindo objetivos e conteúdos e realizando periodicamente reavaliações/reajustamentos dos mesmos. A metodologia repete-se e evolui, os atletas processam uma linha de aprendizagem distinta e individual, mesmo em classes de grupo. Os objetivos assentam na qualidade de ensino, na excelência da performance e na promoção da saúde, na transmissão de valores e no desenvolvimento de competências desportivas, pessoais e sociais. A Ginástica pretende ser um complemento educativo-recreativo, no sentido da formação integral (bio-psico social) de cada criança, promovendo sempre um ambiente divertido e agradável, estruturado e organizado que possibilita o seu desenvolvimento harmonioso. O envolvimento da família faz parte de todos os processos e do próprio planeamento.

As modalidades gímnicas, competitivas e/ou recreativas têm que ter bases de excelência. Deste modo, aproveitamos os diversos recursos para uma melhor formação e evolução dos nossos atletas. Além das atividades habituais de treino, aproveitamos outros recursos da comunidade mais próxima ou mesmo da comunidade internacional: fazemos estágios com outras equipas nacionais, consultamos experts nacionais e internacionais (quer presencialmente, quer online); apostamos na formação contínua da nossa equipa técnica e trabalhamos em equipa com outros profissionais da área (médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, etc). Recorremos aos recursos mais evoluídos das ciências do desporto (p.e. recurso a programas biomecânica) e mantemo-nos atualizados nos novos conhecimentos científicos e técnicos (códigos de pontuação, newsletters da Federação Internacional de Ginástica, etc).

Equipa Técnica:

**Ana Figueiras, Ana Freitas, Beatriz Brandão, Bruna Coelho,
Diogo Almeida, Inês Faria e Tânia Almeida**



Objetivos do Projeto

Na URD os objetivos e estratégias para os atingir são definidos anualmente, sendo avaliados e reformulados em reuniões periódicas pela equipa técnica.

Objetivos Gerais

1. AUMENTOS DO NÚMERO DE PRATICANTES
2. PREVENÇÃO DO ABANDONO PRECOCE
3. PROMOÇÃO DA IGUALDADE DE GÉNEROS
4. INSERÇÃO DE CRIANÇAS DESFAVORECIDAS EM PROJETOS DESPORTIVOS



Objetivos Gerais

Promoção da igualdade de géneros

A desigualdade no desporto é uma realidade da sociedade portuguesa. De acordo com o Comité Olímpico de Portugal, a participação feminina federada correspondia a 29,7% do total (dados de 2017), continuando as mulheres subrepresentadas, quer como atletas, treinadoras, árbitros, etc. Identificamo-nos com o "Gender Equality Review Project" (COI) e tentamos fazer a nossa parte para diminuir esta desigualdade, diminuir o abandono precoce das mulheres no desporto e combater o estereótipo feminino (mulheres menos capazes; devem ter mais compromissos com tarefas domésticas e familiares, ...)

Aumento do número de praticantes

O aumento do número de praticantes permite aumentar os benefícios do desporto a mais crianças e jovens do concelho de Oeiras, assim como permite viabilizar a manutenção das classes de competição.

Prevenção do abandono desportivo precoce

Os motivos para o abandono precoce são os mais variados, desde pressão dos treinadores/pais, falta de resultados, incapacidade de reconciliar estudos com treinos, falta de vida social, falta de meios para ir mais longe, saturação da vida desportiva, entre outros. Tentamos usar as mais diversas estratégias para evitar o abandono precoce tais como: sessões de coaching, reuniões com os pais, dinamização de atividades de carácter social (festas temáticas), criação de uma sala de estudo (esperemos no futuro conseguir o centro de apoio ao estudo), bolsas de mérito desportivo e, ainda, facultamos transporte da escola para o clube.

Outros Objetivos



- Promoção da saúde mental
- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais
- Promover espaços de convívio em atividades orientadas
- Melhoria das capacidades físicas

- Melhoria da auto-estima e auto-conceito
- Diminuição dos níveis de stress e ansiedade
- Promoção da resiliência
- Promoção do espírito criativo e espírito de iniciativa
- Promoção do espírito de entre-ajuda
- Desenvolver a consciência corporal



Objetivos a nível desportivo

Os objetivos a nível desportivo são estabelecidos de acordo com as fases diferentes de aprendizagem e da idade de cada atleta, assim como os objetivos específicos de cada classe.

Objetivos Gerais a nível desportivo:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica; - Desenvolver os diferentes padrões motores gímnicos;
- Promover o espírito de entre-ajuda, espírito de equipa e de ética desportiva.

Objetivos Específicos a nível desportivo:

- Desenvolver habilidades específicas motoras;
- Aperfeiçoar a técnica das habilidades motoras;
- Elevar a performance de cada atleta e da equipa;
- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Formação, Aeróbica, Rítmica, Acrobática, Artística e GPT), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas;
- Desenvolver competências específicas para competição/representações/saraus

Metodologia do treino



Com o intuito da promoção da saúde mental, da promoção de laços de amizade e criação de uma rede social aos nossos atletas, formamos turmas de acordo com as idades, tendo em conta o nível de cada atleta. Há diversas classes de formação, em horários diferentes, tendo estas classes uma vertente mais lúdica de ensino aprendizagem.

Os atletas após adquirirem as competências gerais gímnicas e de acordo com a sua maturidade, passam para uma classe de competição, classe esta com objetivos mais específicos, com maior rigor e maior carga horária.

Apesar dos diferentes objetivos específicos de cada classe, investimos no rigor e no profissionalismo dos nossos treinadores. Têm toda formação específica, vários anos de experiência e têm ainda formação como juizes das modalidades de competição que treinam. Damos ainda apoio na formação de estudantes/estagiários do Curso Profissional de Técnico de Desporto, contribuindo para o desenvolvimento de competências destes e aumentando o rácio atleta/treinador.

Seguimos ainda a seguinte metodologia:

- Avaliação de cada atleta/ classe;
- Planificação por idades/etapas de desenvolvimento/classes;
- Planificação individual (definição de objetivos individuais para cada atleta);
- Utilização dos diferentes recursos materiais e humanos, fazendo cruzamento de informação entre a equipa técnica;
- Diversificação do treino;
- Utilização de progressões específicas;
- Utilização de diferentes recursos para manter ou aumentar os níveis motivacionais;
- Assegurar condições de segurança, prevenção de lesões e desenvolvimento saudável;
- Reuniões periódicas da equipa técnica;
- Reavaliações periódicas de cada atleta/classe e objetivos;
- Reuniões periódicas com Encarregados de Educação - promover o bom relacionamento entre a ginástica e a família;
- Realização de estágios/workshops de desenvolvimento de competências específicas, recorrendo, sempre que possível a experts de áreas diferentes;
- Apostar na formação contínua da sua equipa técnica;
- Planear e reajustar cada etapa de acordo com as regras da DGS e FGP e situação atual de pandemia.

Apoio Atividade Física Regular

URD

Época 2022 - 2023

RELA

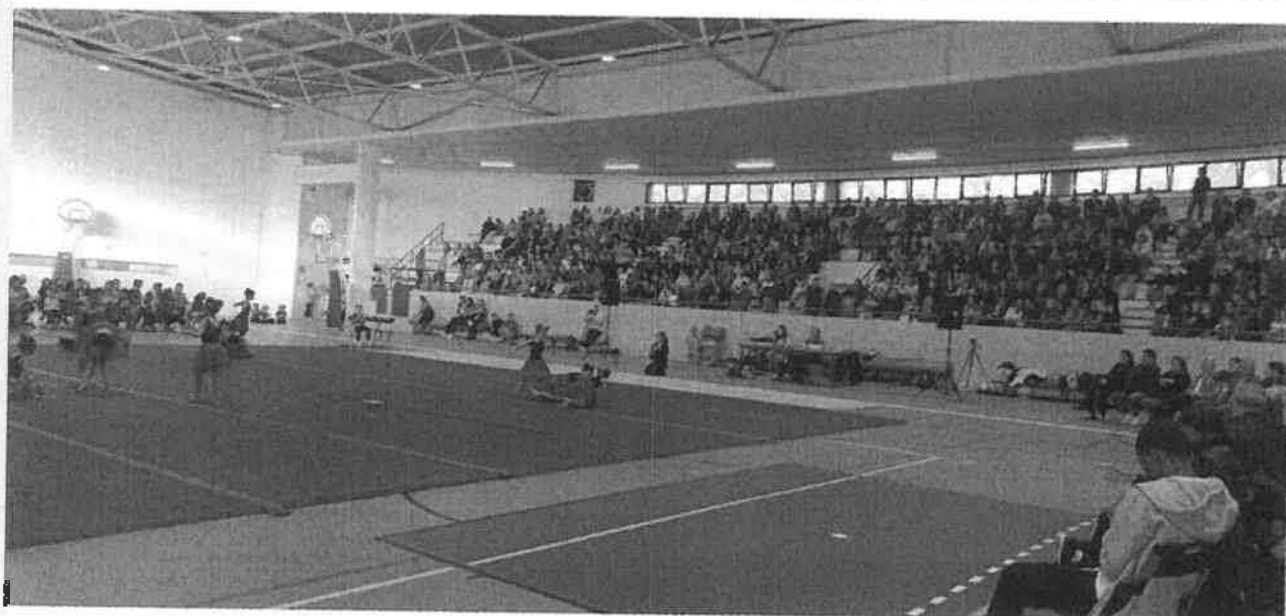
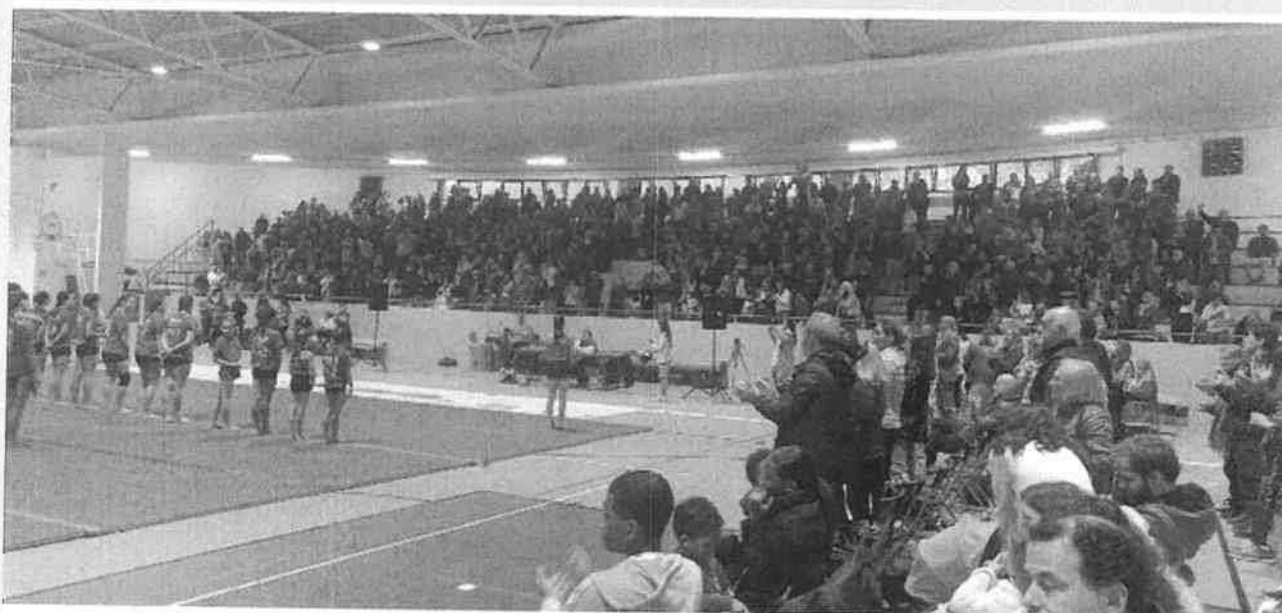
**RESULTADOS
DESPORTIVOS**

Apoio Atividade Física Regular

URD

- Sarau de Natal 2022

Realizou-se no dia 17 de dezembro o Sarau de Natal, no Pavilhão Celorico Moreira, Algés.



- Gala Anual da Federação de Ginástica de Portugal | Homenagem

Realizou-se no dia 18 de dezembro a Gala Anual da Federação de Ginástica de Portugal. Foi dia de celebrar os maiores feitos da Ginástica Portuguesa e homenagear todos aqueles que se destacaram neste último ano.

Da URD União Recreativa do Dafundo foram homenageadas com o Galardão de Bons Serviços:

Treinadora | Bruna Coelho

Ginasta | Tânia Almeida

Muitos Parabéns Bruna e Tânia pela vosso trabalho e dedicação.

É um orgulho!!!



- Gala do Desporto de Oeiras 2023

Realizou-se no dia 30 de março a Gala do Desporto de Oeiras no Lagoas Park Hotel que homenageou atletas e equipas e clubes do Concelho de Oeiras. Da URD União Recreativa do Dafundo foram homenageadas as seguintes atletas por terem obtido resultados de campeãs Nacionais e também por terem conquistado a medalha de Bronze no Campeonato Mundial Por Grupos de Idade na modalidade de Ginástica Aeróbica:

- ◆ Tânia Almeida
- ◆ Maria Rita Santos
- ◆ Rafaela Brito
- ◆ Maria Carolina Maia
- ◆ Mafalda Macedo

Obrigada ao Município de Oeiras pelo reconhecimento a todos os atletas, treinadores e dirigentes dos clubes deste Concelho, bem como o apoio que tem concedido para que seja possível proporcionar a todos os intervenientes o desenvolvimento de todas as modalidades do desporto.



- 84º Aniversário da União Recreativa do Dafundo

Almoço de convívio, caminhada e video Instagram



-Decorreu no dia 1 de julho o Sarau de Final de Época da URD.

Estiveram presentes os atletas de ginástica de formação, formação do IEL, Artística, aeróbica e Acrobática, bem como os atletas de Karaté.

Estiveram também presentes as atletas do GM 1º Dezembro e o Grupo de dança popular Folkzitas.

Agradecemos a todos os atletas e treinadores que durante a presente época trabalharam arduamente e com muita dedicação e esforço!

Agradecemos também o apoio dos Pais durante a época, bem como aos Pais que hoje se disponibilizaram para ajudar na realização do nosso Sarau e a todos os membros da direção!

Um agradecimento ao Município de Oeiras por todo o apoio que tem prestado ao longo destes anos, que muito tem contribuído para que a URD continue a crescer e a trabalhar em prole da comunidade, nomeadamente para as crianças e jovens.

Obrigada, também a todas as Entidades e Associações que colaboram e apoiam a URD.

Um agradecimento especial à D. Francisca pela sua presença no Sarau que pintou uma tela alusiva ao tema que apresentámos.



COMPETIÇÕES DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

Provas e resultados

As classes de acrobática participaram num total de 5 provas para a 1ª divisão, 7 provas para a divisão base e 5 provas para a classe de níveis, desde o Algarve, até a Pontevedra em Espanha.

Prova Interna

A classe de Acrobática realizou uma prova de controlo nas instalações do clube, aberta aos pais e comunidade, no dia 21 de Janeiro de 2023. A prova teve um número total de 34 atletas, 5 treinadores e 3 juizes. Houve bastantes dificuldades no aquecimento devido ao tamanho dos espaços mas em prova em si até correu bastante bem, permitindo aos atletas terem um primeiro momento formal antes das verdadeiras provas, com feedback dado pelos juizes.

18ª Torneio de Desenvolvimento

A primeira prova oficial da época foi o 18º Torneio de Desenvolvimento, realizado em Arruda dos Vinhos, no dia 4 de Fevereiro, com um total de 14 participantes da classe de Níveis.

Média Prova: 23,900

GF Ananás	Sara, Matilde e Diana	Classificação - 19º
Objetivo	23,500	Nota final 23,700
Execução	7,8	Artística 7,6 Penalização 0

PF Uva	María e Inês	Classificação - 12º
Objetivo	24,000	Nota final 24,150
Execução	7,95	Artística 7,25 Penalização 0

GF Melancia	Carolina, Marta e Rafaela	Classificação - 18º
Objetivo	23,000	Nota final 23,900
Execução	8	Artística 7,5 Penalização 0

GF Maracujá	Mª Inês, Francisca e Lena	Classificação 19º
Objetivo	23,500	Nota final 23,850
Execução	7,95	Artística 7,35 Penalização 0

GF Cereja	Luz, Leonor e Matilde	Classificação - 14º
Objetivo	23,500	Nota final 24,250
Execução	8,25	Artística 7,55 Penalização 0,4

Toneca Acro Cup

A primeira prova da divisão base da classe Competição, foi realizada em Tomar nos dias 11/12 de Fevereiro, onde a classe de níveis também participou e em ambos os dias foi usada a carrinha do clube para transportar atletas. No total participaram 27 atletas, 11 da competição e 16 dos níveis, 4 treinadores e 2 juizes com os seguintes resultados:

Sábado dia 11

Média Prova: 23,81

GF Lima		Clara Malheiro, Joana Silva e Madalena Anaia			
Objetivo	23,500	Nota final	23,95		
Execução	7,95	Artística	7,85	Penalização	0

GF Branco		Lia Silva, Matilde Medina e Inês António			
Objetivo	23,000	Nota final	24,300		
Execução	7,9	Artística	8,00	Penalização	0

PMx Laranja		Rita Melo			
Objetivo	23,500	Nota final	DNS		
Execução		Artística		Penalização	0

GF Azul		Margarida Dias, M ^a Rita Domingos e Madalena Videira			
Objetivo	24,000	Nota final	23,170		
Execução	7,5	Artística	7,65	Penalização	0

Domingo dia 12

Média Prova: 22,7

PF Abacate		Carolina Leitão e Kiara Teubio			
Objetivo	22,500	Nota final	23,900		
Execução	8,2	Artística	7,5	Penalização	0

GF Ananás		Sara Melo, Matilde Laurentino e Diana Raposo			
Objetivo	23,500	Nota final	22,300		
Execução	7,1	Artística	8,1	Penalização	0

GF Maracujá		M ^a Inês Cabral, Francisca Lopes e Lena Teubio			
-------------	--	---	--	--	--

Toneca Acro Cup

A primeira prova da divisão base da classe Competição, foi realizada em Tomar nos dias 11/12 de Fevereiro, onde a classe de níveis também participou e em ambos os dias foi usada a carrinha do clube para transportar atletas. No total participaram 27 atletas, 11 da competição e 16 dos níveis, 4 treinadores e 2 juizes com os seguintes resultados:

Objetivo	23,500	Nota final	22,200
Execução	7,35	Artística	7,3
		Penalização	0,3

PF Uva		Maria Poças e Inês You	
Objetivo	24,100	Nota final	24,100
Execução	8,1	Artística	7,8
		Penalização	0

GF Cereja		Luz Reis, Leonor Reis e Matilde Gonçalves	
Objetivo	24,000	Nota final	22,500
Execução	7,5	Artística	7,2
		Penalização	0

GF Melancia		Carolina Silva, Rafaela Gustiuc e Marta Silva	
Objetivo	23,000	Nota final	21,450
Execução	7,00	Artística	7,15
		Penalização	0

Copa Galícia

A primeira prova da 1ª divisão da classe de Competição foi a Copa Galícia, realizada em Pontevedra, Espanha, nos dias 18 /19 de Fevereiro. No total participaram 6 atletas, 2 treinadores e 1 juíza que foram transportados com a carrinha do clube. Os resultados foram os seguintes, destacando o segundo lugar por parte de um dos Grupos Juvenis:

Média Prova URD:	22,43	Classificação	
Grupo juvenil Maya, Sofia e Lucía	Total - 49,800		2º
Grupo juvenil Joana, Mª Clara e Inês	Total - 39,900		8º

GF Juvenil Lilás Din		Joana Ribeiro, Mª Clara Anjos e Inês Pires	
Objetivo	24,500	Nota final	22,800
Execução	7,75	Artística	7,8
		Penalização	1

GF Juvenil Verde Din		Maya Andrade, Sofia Mateus e Lucía Schaffer	
Objetivo	24,500	Nota final	24,600
Execução	8,0	Artística	8,1
		Penalização	0

GF Juvenil Lilás Eo		Joana Ribeiro, Mª Clara Anjos e Inês Pires	
Objetivo	25,500	Nota final	17,100
Execução	6,7	Execução	6,3
		Penalização	3,1

GF Juvenil Verde Eo		Maya Andrade, Sofia Mateus e Lucía Schaffer	
Objetivo	25,500	Nota final	25,200
Execução	8,8	Artística	7,3
		Penalização	0

Taça de Portugal

Na semana de 25/26 de Fevereiro tivemos a Taça de Portugal Jovem, onde levámos 8 atletas da divisão base e 2 treinadores. Também foi usada a carrinha do clube para o transporte e os resultados foram os seguintes:

Média Prova:	22,64
Classificação por equipa	

GF Juvenil Base Branco Lia Silva, Matilde Medina e Inês António				
Objetivo	24,000	Nota final	22,850	
Execução	7,5	Artística	7,35	Penalização 0

GF Iniciado Lima Clara Malheiro, Joana Silva e Madalena Anaia				
Objetivo	24,000	Nota final	23,550	
Execução	8,1	Artística	7,45	Penalização 0,3

PMx Júnior Base Laranja Rita Melo e António Carvalhais				
Objetivo	23,500	Nota final	21,530	
Execução	7,3	Execução	7,2	Penalização 0,6

TDistrital de 1ª divisão:

O primeiro momento de apuramento da classe foi no dia 4 de Março, no distrital realizado em Vila Franca de Xira, para a 1ª divisão. Participaram o total de 6 atletas e 1 treinador, com o auxílio da carrinha do clube para transporte. Ambos os grupos apuraram para o nacional em 3º e 4º lugar, com os seguintes resultados:

Média Prova:	24,70	Classificação
GF Lilás	Total - 49,600	3º lugar
GF Verde	Total - 49,200	4º lugar

GF Juvenil Lilás Eq. Joana Ribeiro, Mª Clara Anjos e Inês Pires				
Objetivo	25,500	Nota final	25,500	
Execução	8,5	Artística	8	Penalização 0

GF Juvenil Verde Eq. Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucia Schaffer				
Objetivo	25,500	Nota final	26,150	
Execução	9	Artística	7,95	Penalização 0,1

GF Juvenil Lilás Din. Joana Ribeiro, Mª Clara Anjos e Inês Pires				
Objetivo	24,500	Nota final	24,100	
Execução	8,5	Artística	7,6	Penalização 1

GF Juvenil Verde Din. Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucia Schaffer				
Objetivo	24,500	Nota final	23,050	
Execução	7,3	Artística	8,05	Penalização 0,1

Maia Internacional Acro Cup

De 9 a 12 de Março, participaram 14 atletas e 4 treinadores numa das melhores provas do Mundo. Como transporte foi pedido um autocarro da CMO para ida e para volta foi alugado um autocarro privado. Os resultados foram os seguintes, sendo que obtemos uma medalha de primeiro lugar em Pares Mistos Juniores Base:

Média Prova: 24,25

Quinta dia 9

PMx Laranja		Rita Melo e António Carvalhais		
Objetivo	23,500	Nota final	22,950	
Execução	7,55	Artística	7,65	Penalização 0

Sexta dia 10

GF Juvenil Verde Eq		Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucia Schaffer		
Objetivo	26,000	Nota final	25,500	
Execução	8,7	Artística	7,8	Penalização 0

GF Juvenil Lilás Eq		Joana Ribeiro, M ^a Clara Anjos e Inês Pires		
Objetivo	25,500	Nota final	24,700	
Execução	8,05	Artística	8,1	Penalização 0

GF Lima		Clara Malheiro, Joana Silva e Madalena Anaia		
Objetivo	24,000	Nota final	24,700	
Execução	8,35	Artística	7,8	Penalização 0

GF Branco		Lia Silva, Matilde Medina e Inês António		
Objetivo	24,000	Nota final	23,950	
Execução	8,1	Artística	7,35	Penalização 0

Sábado dia 11

GF Juvenil Verde Din		Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucia Schaffer		
Objetivo	24,500	Nota final	25,100	
Execução	8,25	Artística	8,1	Penalização 0

GF Juvenil Lilás Din		Joana Ribeiro, M ^a Clara Anjos e Inês Pires		
Objetivo	24,500	Nota final	24,900	
Execução	8,85	Artística	7,7	Penalização 1

GF Lima (Semifinal)		Clara Malheiro, Joana Silva e Madalena Anaia		
Objetivo	24,000	Nota final	21,900	
Execução	7,75	Artística	7,4	Penalização 1,2

GF Juvenil Verde Eq (Semifinal)		Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucia Schaffer		
---------------------------------	--	---	--	--

Objetivo	26,000	Nota final	25,200
Execução	8,5	Artística	7,9
		Penalização	0

Domingo dia 12

PMx Laranja (Final) Rita Melo e António Carvalhais			
Objetivo	23,500	Nota final	23,600
Execução	7,95	Artística	7,5
		Penalização	0

Distrital Base

Nos dias 25/26 de Março foi realizado o distrital base em Cascais, onde a classe de acrobática participou com 8 atletas. Os resultados foram os seguintes, destacando o Par Misto Júnior Base que obteve medalha de prata e o Grupo Feminino Iniciado que conseguiu apurar-se para o Nacional dentro dos 10 melhores em mais de 50:

Média Prova: 24,02

GF Iniciado Lima		Clara, Joana e Madalena		Classificação - 8º	
Objetivo	24,500	Nota final	24,850		
Execução	8,4	Artística	7,85	Penalização	0

GF Juvenil Branco		Lia, Matilde e Inês		Classificação - 7º	
Objetivo	24,000	Nota final	23,200		
Execução	7,75	Artística	7,8	Penalização	0,6

PMx Júnior Laranja		Rita e António		Classificação - 2º	
Objetivo	24,000	Nota final	24,000		
Execução	8	Artística	7,8	Penalização	0

Campeonato Nacional 1ª divisão

Nos dias 15/16 de Abril realizou-se o nacional de 1ª divisão, onde a classe de acrobática teve 6 atletas e 2 treinador presentes. Foi usada a carrinha do clube para transporte e os resultados foram os seguintes:

Média Prova: 25,10		Classificação	
GF Lilás	Total - 49,700	8º	
GF Verde	Total - 50,700	13º	

GF Juvenil Lilás Fa		Joana Ribeiro, Mª Clara Anjos e Inês Pires			
Objetivo	51,000	Nota final	25,550		
Execução	8,5	Artística	8,05	Penalização 0	

GF Juvenil Verde Fa		Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucía Schaffer			
Objetivo	51,000	Nota final	25,800		
Execução	8,7	Artística	7,9	Penalização 0,0	

GF Juvenil Lilás Din		Joana Ribeiro, Mª Clara Anjos e Inês Pires			
Objetivo	51,000	Nota final	24,150		
Execução	8,45	Artística	7,75	Penalização 1	

GF Juvenil Verde Din		Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucía Schaffer			
Objetivo	51,000	Nota final	24,900		
Execução	8,15	Artística	8,1	Penalização 0	



Acromix Cup

No dia 29/30 de Março realizou-se o Acromix Cup, no Catujal, onde a classe de acrobática participou com 27 atletas e 4 treinadores. A classe obteve os seguintes resultados:

Média Prova: 24,53

GF Lima		Clara, Joana e Madalena		Classificação - 14º	
Objetivo		24,500		Nota final	24,750
Execução	8,35		Artística	7,85	Penalização 0

GF Juvenil Verde Din		Mava, Sofia e Lucía		Classificação - 8º	
Objetivo		25,000		Nota final	24,650
Execução	8,05		Artística	8,05	Penalização 0

GF Juvenil Lilás Din		Joana, Mª Clara e Inês		Classificação 6º	
Objetivo		24,500		Nota final	24,450
Execução	8,5		Artística	7,95	Penalização 1

GF Branco		Lia Silva, Matilde Medina e Inês António		Classificação - 9º	
Objetivo		24,000		Nota final	23,850
Execução	7,75		Artística	7,85	Penalização 0

PMx Laranja		Rita e António		Classificação - 3º	
Objetivo		24,000		Nota final	23,350
Execução	7,75		Artística	7,65	Penalização 0

GF Juvenil Verde Eq		Mava Andrade, Sofia Mateus e Lucía Schaffer			
Objetivo		26,000		Nota final	DNS
Execução			Artística		Penalização 0

GF Juvenil Lilás Eq		Joana, M ^a Clara e Inês		Classificação 6 ^o	
Objetivo	26,000			Nota final	26,100
Execução	8,8	Artística		8	Penalização 0

Média Prova: 23,63

GF Ananás		Sara, Matilde e Diana		Classificação - 11 ^o	
Objetivo	23,500			Nota final	23,550
Execução	7,9	Artística		7,35	Penalização 0

PF Abacate		Carolina e Kiara		Classificação - 12 ^o	
Objetivo	24,500			Nota final	24,000
Execução	8,25	Artística		7,5	Penalização 0

PF Uva		Maria e Inês		Classificação - 9 ^o	
Objetivo	24,500			Nota final	24,600
Execução	8,1	Artística		7,4	Penalização 0

GF Maracujá		M ^a Inês, Francisca e Lena		Classificação - 23 ^o	
Objetivo	24,000			Nota final	22,050
Execução	7,5	Artística		7,45	Penalização 1

GF Melancia		Carolina, Marta e Rafaela		Classificação - 16 ^o	
Objetivo	24,000			Nota final	23,450
Execução	7,65	Artística		7,35	Penalização 0

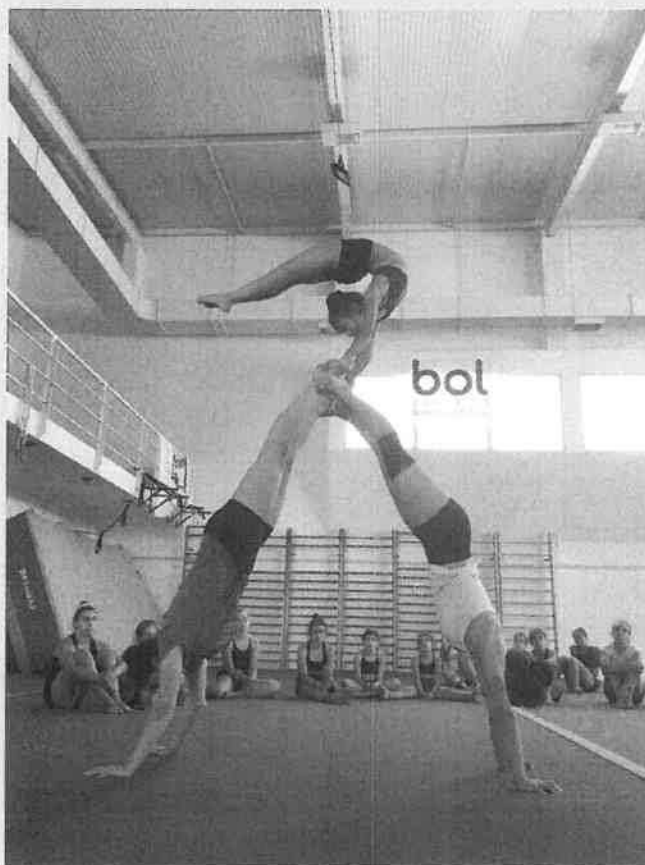
Campeonato Nacional Base

Nos dias 13/14 de Maio tivemos o Campeonato Nacional Base, realizado em Cascais com a participação de 5 atletas e 2 treinadores. Os resultados obtidos foram os seguintes:

Média Prova: 23,98

GF Iniciado Lima		Clara Malheiro, Joana Silva e Madalena Anaia			
Objetivo	25,000	Nota final	24,500		
Execução	8,4	Artística	7,5	Penalização 0	

PMx Júnior Laranja		Rita Melo e António Carvalhais			
Objetivo	24,500	Nota final	23,450		
Execução	7,8	Artística	7,65	Penalização 0	



AcroAnima

Por fim, como última prova da época, o clube também participou no AcroAnima em Mem Martins, com 21 atletas, 4 treinadores e 1 juiz. Os resultados obtidos foram os seguintes:

Média Prova: 24,35

GF Iniciado Lima		Clara, Joana e Madalena		Classificação - 3º	
Objetivo	25,000		Nota final	24,700	
Execução	8,35	Artística	7,8	Penalização	0

GF Juvenil Branco		Lia, Matilde e Inês		Classificação - 2º	
Objetivo	24,000		Nota final	24,000	
Execução	7,85	Artística	7,8	Penalização	0

Média Prova: 23,81

GF Ananás		Sara, Matilde e Diana		Classificação - 6º	
Objetivo	24,000		Nota final	23,450	
Execução	7,8	Artística	7,65	Penalização	0,3

PF Abacate		Carolina e Klara		Classificação - 5º	
Objetivo	24,500		Nota final	24,350	
Execução	8,15	Artística	7,55	Penalização	0

PF Mirtilo		Duarte e Daniel		Classificação - 1º	
Objetivo	22,500		Nota final	22,900	
Execução	7,85	Artística	7	Penalização	0

PF Uva		Maria e Inês		Classificação 4º	
Objetivo	24,500		Nota final	24,600	
Execução	8,2	Artística	7,2	Penalização	0

GF Maracujá		Mª Inês, Francisca e Lena		Classificação - 6º	
Objetivo	24,000		Nota final	23,500	
Execução	7,75	Artística	7,65	Penalização	0

GF Cereja		Luz, Leonor e Matilde		Classificação - 5º	
Objetivo	24,000		Nota final	24,050	
Execução	7,8	Artística	7,1	Penalização	0

19º Torneio de Desenvolvimento

A última prova da época foi o 19º Torneio de Desenvolvimento, realizado em Queluz, onde participaram 15 atletas da classe de Níveis. Os resultados obtidos foram os seguintes:

Média Prova: 23,57

GF Ananás		Sara, Matilde e Diana		Classificação – 20º	
Objetivo		24,000		Nota final	22,900
Execução	7,55	Artística	7,3	Penalização	0

PF Abacate		Carolina e Kiara		Classificação – 11º	
Objetivo		24,500		Nota final	23,850
Execução	8,05	Artística	7,25	Penalização	0

PF Mirtilo		Duarte e Daniel		Classificação – 6º	
Objetivo		23,000		Nota final	22,700
Execução	7,7	Artística	7,1	Penalização	0

PF Uva		Maria e Inês		Classificação – 13º	
Objetivo		24,500		Nota final	24,250
Execução	8,05	Artística	7,15	Penalização	0

GF Melancia		Carolina, Marta e Rafaela		Classificação – 19º	
Objetivo		24,000		Nota final	23,150
Execução	7,4	Artística	7,55	Penalização	0

GF Cereja		Luz, Leonor e Matilde		Classificação – 14º	
Objetivo		24,500		Nota final	24,550
Execução	8,05	Artística	7,55	Penalização	0

Atividades do clube

A classe de Acrobática também providenciou e participou em várias outras atividades além dos eventos competitivos.

Semana Europeia do Desporto

No dia 24 de Setembro de 2022, a classe de Competição de Acrobática, fez um passeio com os pais dos atletas pelo Jamor e ainda, realizou uma demonstração de figuras num dos relvados/palcos do evento. Participaram no total, 26 atletas, 13 pais e 3 treinadores.

Atividades com pais

Realizámos também várias atividades com os pais além do passeio na Semana Europeia do Desporto. No dia 17 de Dezembro também se realizou um jantar de natal para a classe de competição, atletas e pais, que contou com mais de 60 pessoas. Durante a época também realizámos mais dois momentos de convívio onde os pais foram treinar e dançar com os atletas.

Estágios

Ao longo da época, a classe de competição participou em vários estágios partilhados, separadamente, com a classe do GDS Cascais e do ADCPN, sempre nos pavilhões dos mesmos. O Estágio em Cascais foi realizado no de 10-12 de Abril com um total de 16 atletas do nosso clube. Já no Parque das Nações, fomos no dia 12 de Novembro com 9 atletas e fomos outra vez em Julho, uma vez por semana, com um número variado de atletas.

Saraus

Apesar de termos sido convidados para vários Saraus, infelizmente só tivemos disponibilidade de ir ao ScalabisGym, em Santarém, realizado no dia 17 de Junho. Levámos no total de 21 atletas e 2 treinadores. Também tivemos o Sarau de Natal e de fim de ano, realizados a 17 de Dezembro com 44 atletas e 1 de Julho com 48 atletas.



COMPETIÇÕES DE GINÁSTICA AERÓBICA

Oeiras Cup

Realizou-se no dia 18 de fevereiro no Pavilhão Celorico Moreira em Miraflores, a edição do Oeiras Cup, organizado pela Associação de Ginástica de Lisboa em parceria com a URD União Recreativa do Dafundo e com o apoio do Município de Oeiras.

Estiveram presentes 6 clubes para além da URD, e que muito agradecemos a presença nesta Prova, nomeadamente:

ABGC - Associação Barreiro Ginásio Clube

ALL4GYM - Associação Gímnica de Águeda

AGCM - Academia de Ginástica do Castelo da Maia

AGDM - Associação Gymno Desportiva do Montijo

CUAB - Clube União Artística Benaventense

GDUC - Grupo Desportivo Unidos Caxienses



RESULTADOS

Divisão Base

Individual Feminino Infantil | Divisão Base

- Luísa Curtinha | 1º Lugar
- Carolina Geada | 2º Lugar
- Carolina Antunes | 3º Lugar
- Inês Galrito | 4º Lugar
- Carlota Batista | 6º Lugar

Par Infantil | Divisão Base

- Batista/Curtinha | 1º Lugar

Trio Infantil | Divisão Base

- Galrito/Geada/Antunes | 1º Lugar

Grupo Infantil | Divisão Base

- Galrito/Batista/Antunes/Geada/Curtinha | 1º Lugar

Individual Feminino Iniciado | Divisão Base

- Carolina Cassamo | 2º Lugar

Trio Iniciado | Divisão Base

- Lotto/Mª Sobral/Cloé | 4º Lugar

Grupo Iniciado | Divisão Base

- Antunes/Mota/Teresa/Sobral/Henriques | 2º Lugar

Individual Feminino Juvenil | Divisão Base

- Francisca Lopes | 4º Lugar
- Sara Sousa | 5º Lugar

Par Juvenil | Divisão Base

- Rafaela Brito/Francisca Lopes | 1º Lugar
- Sara Canha/Carolina Cassamo | 2º Lugar

Trio Juvenil | Divisão Base

- Lopes/Brito/Mota | 2º Lugar

Grupo Juvenil | Divisão Base

- Sousa/Curtinha/Cassamo/Mota/Lopes | 1º Lugar

Aerodance | Divisão Base

- Nsué/Mota/Brito/Morais/Cassamo/Achando | 1º Lugar

Trio Júnior | Divisão Base

- Santos/Almeida/Borrego | 1º Lugar

- Curtinha/Canha/Sousa | 2º Lugar

1ª Divisão

Individual Feminino Iniciado | 1ª Divisão

- Inês Brito | 5º Lugar

- Mariana Nsué | 6º Lugar

- Carmo Mota | 7º Lugar

- Matilde Achando | 8º Lugar

- Constança Morais | 9º Lugar

Trio Iniciado | 1ª Divisão

- Mota/Brito/Nsué | 2º Lugar

Grupo Iniciado | 1ª Divisão

- Morais/Brito/Nsué/Achando/Mota | 1º Lugar

Individual Feminino Juvenil | 1ª Divisão

- Rafaela Brito | 2º Lugar

- Matilde Borrego | 4º Lugar

Individual Feminino Júnior | 1ª Divisão

- Mª Rita Santos | 1º Lugar

Individual Feminino Júnior Elite | 1ª Divisão

- Nádia Almeida | 1º Lugar

Individual Feminino Sénior Elite | 1ª Divisão

- Tânia Almeida | 1º Lugar

Classificação por Equipas | Divisão Base

- União Recreativa do Dafundo - A | 1º Lugar

- União Recreativa do Dafundo - B | 4º Lugar

Classificação por Equipas | 1ª Divisão

- União Recreativa do Dafundo - A | 2º Lugar

- Taça de Portugal

Decorreu no dia 4 de março a Taça de Portugal de Ginástica Aeróbica no Pavilhão da Barrosa em Benavente. As nossas atletas da URD União Recreativa do Dafundo participaram nesta Prova na 1ª Divisão e na Divisão Base tendo obtido os seguintes resultados:

1ª Divisão

2º Lugar por Equipas

- IF Sénior | Tânia Almeida | 1º Lugar

- IF Júnior:

2º Lugar | Nádia Almeida

3º Lugar | Maria Rita Santos

- IF Juvenil:

1º Lugar | Rafaela Brito

3º Lugar | Matilde Borrego

- IF Iniciado:

10º Lugar | Carmo Mota

11º Lugar | Inês Brito

12º Lugar | Mariana Nsué

13º Lugar | Constança Morais

14º Lugar | Matilde Achando

- Trio Iniciado | 3º Lugar | Carmo Mota, Inês Brito, Mariana Nsué

- Grupo Iniciado | 1º Lugar | Inês Brito, Carmo Mota, Constança Morais, Matilde Achando, Mariana Nsué



Divisão Base

1º Lugar por Equipas

- Trio Júnior:

1º Lugar | Maria Rita Santos, Nádia Almeida, Matilde Borrego

5º Lugar | Madalena Curtinha, Sara Canha, Sara Sousa

- IF Juvenil:

2º Lugar | Francisca Lopes

8º Lugar | Sara Sousa

- Par Juvenil:

1º Lugar | Rafaela Brito, Francisca Lopes

2º Lugar | Sara Sousa, Carolina Cassamo

- Trio Juvenil | 2º Lugar | Rafaela Brito, Francisca Lopes, Leonor Mota

- Grupo Juvenil | 2º Lugar | Francisca Lopes, Sara Sousa, Leonor Mota, Madalena Curtinha, Carolina Cassamo

- IF Iniciado | 8º Lugar | Carolina Cassamo

- Trio Iniciado | 7º Lugar | Maria Francisca Sobral, Ana Lotto, Chloé Clamart

- Grupo Iniciado | 5º Lugar | Maria Francisca Sobral, Leonor Antunes, Teresa Nunes, Carlota Mota, Maria Leonor Henriques

- Aerodance Iniciado | 1º Lugar | Constança Morais, Inês Brito, Carmo Mota, Carolina Cassamo, Mariana Nsué, Matilde Achando

- Taça do Mundo e Open Internacional de Ginástica Aeróbica | Cantanhede

Realizou-se entre os dias 22 e 26 de março o 11º Open Internacional de Ginástica Aeróbica e a 8ª Taça do Mundo em Cantanhede.

As ginastas da URD União Recreativa do Dafundo estiveram presentes no Open e obtiveram os seguintes resultados:

IW Júnior | Nádia Almeida | 4º Lugar

IW Júnior | Maria Rita Santos | 10º Lugar

IW Juvenil | Rafaela Brito | 12º Lugar

IW Juvenil | Matilde Borrego | 20º Lugar

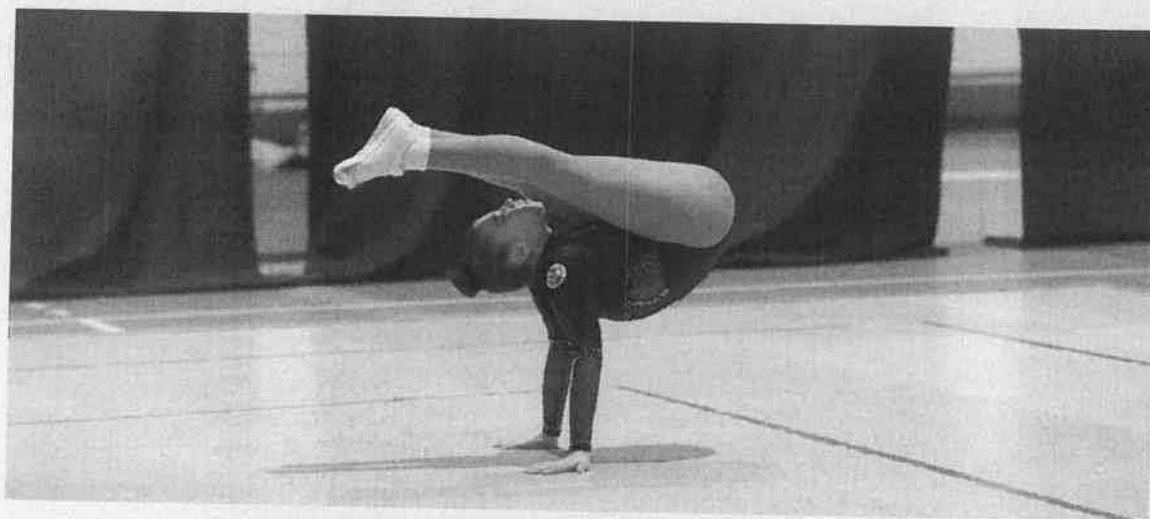
IW Juvenil | Francisca Lopes | 47º Lugar

Trio Iniciado | Mariana Nsué, Carmo Mota e Inês Brito | 7º Lugar

Na Taça do Mundo, e em representação da Seleção Nacional, esteve presente a ginasta sénior da URD, Tânia Almeida, tendo obtido os seguintes resultados:

IW Sénior | Tânia Almeida | 14º Lugar

Par Misto | Tânia Almeida e Rui Cansado | 7º Lugar



- Campeonato Territorial de Ginástica Aeróbica

Realizou-se no dia 20 de maio, no Pavilhão da União Recreativa do Dafundo, o Campeonato Territorial 1ª Divisão, Divisão Base e Infantis, organizado pela Associação de Ginástica de Lisboa.



Divisão Base

Individual Feminino | Infantil

- Luísa Curtinha | 1º Lugar
- Inês Galrito | 2º Lugar
- Carolina Geada | 3º Lugar
- Carolina Antunes | 4º Lugar
- Carlota Batista | 6º Lugar

Trio Infantil

- Curtinha/Batista/Silva | 1º Lugar
- Geada/Antunes/Galrito | 2º Lugar

Grupo Infantil

- Curtinha/Geada/Antunes/Galrito/Batista | 1º Lugar

Individual Feminino | Iniciado

- Lara Lourenço | 1º Lugar
- Carolina Cassamo | 4º Lugar
- Diana Carvalheira | 6º Lugar

Pares Iniciados

- Lara Lourenço e Mariana Almeida | 1º Lugar
- Carolina Cassamo e Ramona Tagle | 3º Lugar

Aerodance Iniciados

- Gouveia/Cassamo/pereira/Santos/Tagle/Nunes/Saraiva/Carvalheira | 2º Lugar

Individual Feminino | Juvenil

- Leonor Mota | 1º Lugar
- Sara Sousa | 2º Lugar
- Madalena Curtinha | 3º Lugar

Trio Juvenil

- Sousa/Curtinha/Mota | 1º Lugar

Areodance Júnior

- Curtinha/Sousa/Borrego/Brito/Almeida/Santos/Lopes | 1º Lugar

1º Divisão

Individual Feminino Juvenil

- Rafaela Brito | 1º Lugar
- Matilde Borrego | 2º Lugar
- Francisca Lopes | 3º Lugar

Individual Feminino Júnior Elite

- Nádia Almeida | 1º Lugar
- Maria Rita Santos | 2º Lugar

Trio Juvenil

- Lopes/Borrego/Brito | 1º Lugar

- Campeonato Nacional de Ginástica Aeróbica | Divisão Base

Realizou-se no dia 24 de junho no Pavilhão Gica em Águeda, o CN Nacional Divisão Base, tendo as atletas da URD União Recreativa do Dafundo alcançado excelentes resultados e alguns pódios.

Iniciadas | Individual Feminino

- Lara Lourenço | 11º Lugar
- Carolina Cassamo | 28º Lugar
- Diana Carvalheira | 29º Lugar

Iniciadas | Par

- Cassamo/Tagle | 3º Lugar
- Lourenço/ Almeida | 5º Lugar

Iniciadas | Aerodance

Gouveia/Cassamo/Pereira/Santos/Tagle/Nunes/Saraiva/Carvalheira | 4º Lugar

Juvenil | Individual Feminino

- Sara Sousa | 3º Lugar
- Madalena Curtinha | 9º Lugar
- Leonor Mota | 12º Lugar

Juvenil | Trio

- Sousa/Curtinha/Mota | 3º Lugar

Júnior | Aerodance

- Curtinha/Sousa/Borrego/Almeida/Santos/Brito/Lopes | 1º Lugar - Campeãs Nacionais

-Campeonato Nacional de 1ª Divisão e Elites & Campeonato Nacional de Infantis

Decorreu no dia 25 de junho, o Campeonato Nacional de Infantis, 1a Divisão e Elites de Ginástica Aeróbica no Pavilhão GICA em Águeda. As atletas da URD União Recreativa do Dafundo participaram e alcançaram excelentes resultados.

CN 1ª Divisão e Elites

Individual Feminino Juvenil

- Rafaela Brito | 2º Lugar
- Matilde Borrego | 3º Lugar
- Francisca Lopes | 9º Lugar

Trio Juvenil

- Brito/Lopes/Borrego | 4º Lugar

Individual Feminino Júnior Elite

- Nádia Almeida | 2º Lugar
- Maria Rita Santos | 3º Lugar

Sénior Feminino Elite

- Tânia Almeida | 1º Lugar - Campeã Nacional

CN INFANTIS

Individual Feminino Infantil

- Luísa Curtinha | 2º Lugar
- Inês Galrito | 4º Lugar
- Carolina Geada | 5º Lugar
- Carolina Antunes | 10º Lugar
- Carlota Batista | 13º Lugar

Trio Infantil

- Curtinha/Batista/Silva | 1º Lugar - Campeãs Nacionais
- Geada/Galrito/Antunes | 2º Lugar

Grupo Infantil

- Geada/Galrito/Antunes/Curtinha/Batista | 1º Lugar - Campeãs Nacionais

Campeãs Nacionais por Equipas

-Plovdiv Cup, Bulgária| Open Internacional de Ginástica Aeróbica

As ginastas da URD União Recreativa do Dafundo, Rafaela Brito, Matilde Borrego, Maria Rita Santos e Nádia Almeida participaram no Open Internacional de Ginástica Aeróbica que decorreu de 6 a 8 de outubro em Plovdiv, Bulgária. Esta prova contou com a participação de cerca de 490 ginastas de 20 Países.

Resultados:

Individual Feminino Juvenil | 84 ginastas

- Rafaela Brito | 17º Lugar nas qualificações | 7º Lugar na Final

- Matilde Maçanita | 31º Lugar

Individual Feminino Júnior | 72 ginastas

- Nádia Almeida | 4º Lugar nas qualificações | 1º Lugar na Final

- Maria Rita Santos | 10º Lugar

- Grupo Júnior em Parceria com o clube All4gym - Associação Gímnica De Águeda | 9 Grupos

- Maria Rita Santos/Nádia Almeida/Quirilo Yanenko /Diana Formiga/Beatriz Duarte | 4º Lugar

- Campeonato da Europa de Ginástica de Aeróbica

Após a realização de 3 provas de observação de apuramento para participação no Campeonato da Europa de Ginástica de Aeróbica, foram apuradas 3 ginastas da União Recreativa do Dafundo, nomeadamente Tânia Almeida, Nádia Almeida e Maria Rita Santos. Estas três ginastas e a treinadora Bruna Coelho integraram a comitiva da Seleção Nacional participando assim no Campeonato da Europa que se realizou na Turquia, em Antalya de 17 a 19 de novembro de 2023.

A atleta Tânia Almeida competiu no escalão sénior, categoria de Individual e Par Misto com o atleta Rui Cansado.

A atleta Nádia Almeida competiu no escalão de júnior, categoria Individual, Grupo e Aerodance.

A atleta Maria Rita Santos, competiu também no escalão júnior, categoria Grupo e Aerodance.

Resultados:

- IW Sénior | Tânia Almeida | 18º Lugar
- Par Misto Sénior | Tânia Almeida & Rui Cansado | 11º Lugar
- IW Júnior | Nádia Almeida | 11º Lugar
- Grupo Júnior | Maria Rita Santos, Nádia Almeida, Quirilo Yanenko, Diana Formiga, Beatriz Duarte | 8º Lugar nas qualificações e 8ª lugar nas finais
- Aerodance Júnior | Maria Rita Santos, Nádia Almeida, Manuel Resendes, Matilde Cymbron, Júlia Alves, Teresa Cabral, Filipa Macedo, Letícia Oliveira | 11º Lugar

Pedidos Ginástica para época 2023/2024:

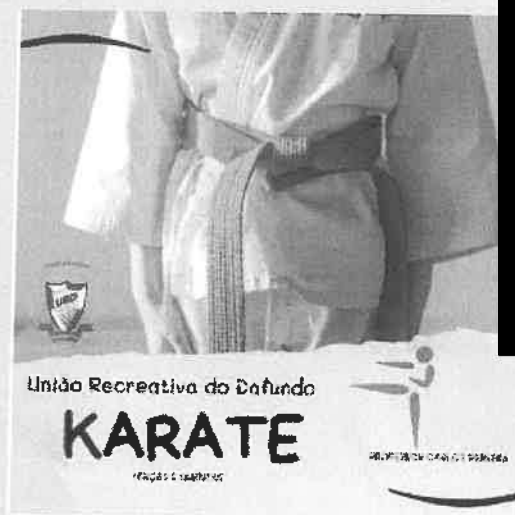
- 4 Colchão de receção (120x30/50x10)
- 2 Barras de ferro (musculação)
- 6 Kettbell
- 10 Mãozotas
- 20 Elásticos
- 20 Pesos para os tornozelos
- Bloco de espuma
- Baú/armário para a escola
- 1 pista airtrack 10 metros de 10 cm

Outros:

- Apoio prova do circuito - Japão
- Apoio em outras competições internacionais em representação do clube
- Apoio Oeiras Cup - organizador URD
- Apoio no pagamento de material gímnico (rolos)



-COMPETIÇÕES DE KARATÉ



- Open Vila das Aves

Decorreu no dia 07 de janeiro de 2023

Inês Oliveira | 3º lugar em Kata Individual Cadete

Vasco Mateus | 1º lugar em Kata Individual Juvenil

- Karaté Open Lisboa Kids 2023

Realizou-se no dia 18 de fevereiro o Karate Open Lisboa Kids 2023.

Vasco Mateus, em representação da Mabuni Shitoryu Karatedo Portugal desta vez com as cores da URD União Recreativa do Dafundo marcou presença no Karate Open Lisboa Kids 2023, prova organizada pela IPPON Karate Portugal, onde estiveram presentes cerca de 270 atletas, oriundos de 37 clubes, acompanhados por 62 treinadores, num total de 8 nações, sagrou-se VENCEDOR do Open tendo vencido todas as rondas até á final.

Vasco Mateus | - 1º lugar em Kata Individual Juvenil

- 1º Open de Karaté de Odivelas

Realizou-se no dia 19 de março, o 1º Open de Karate de Odivelas, tendo os atletas da URD obtido as seguintes classificações:

Inês Oliveira | 1º lugar em Kata Cadetes

Liédson Carvalho | 3º lugar em Kata Seniores



- Karaté Open Vila de Cascais

No dia 25 de março, os atletas em representação da URD União Recreativa do Dafundo participaram em Alcabideche no Karate Open Vila de Cascais e obtiveram os seguintes resultados:

Vasco Mateus | 1º lugar em Kata Individual Juvenil

Guilherme Araújo | 5º lugar

Beatriz Gonçalves | 5º lugar

Nuna Moreira | 7º lugar

- Campeonato Nacional de Karaté - Infantis, Iniciados e Juvenis – Fase Regional Sul

Realizou-se no dia 22 de abril, o Campeonato Nacional de Karaté na Póvoa de Santa Iria.

Fase Regional Centro Sul. Acompanhado pelo seu instrutor/treinador Mestre Carlos Pereira, Vasco Mateus, da URD - União Recreativa do Dafundo, sagrou-se Campeão Regional Kata Juvenil estando assim apurado para o Nacional!

Vasco Mateus | 1º Lugar em Kata individual Juvenil



- Karaté Open da Mealhada

Realizou-se no dia 25 de abril na Mealhada, o Karaté Open da Mealhada, onde estiveram presentes pela URD União Recreativa do Dafundo os seguintes atletas, que alcançaram os seguintes resultados:

Vasco Mateus | 1º Lugar Kata Individual Juvenil

Inês Oliveira | 2º Lugar Kata Feminino Cadete

Nuna Moreira | 3º Lugar Kata feminino Juvenil

Bíatriz Gonçalves | 3º Lugar Kata Feminino Iniciado

Liedson Carvalho | 3º Lugar Kata Masculino Junior

Guilherme Araújo | 5º Lugar Kata Masculino Juvenil

- K1 Youth League Corunha/Espanha

Decorreu entre os dias 27 a 30 de abril o K1 Youth League na Corunha, Espanha (WKF - World Karate Federation)

Inês Oliveira | 9º lugar em Kata Individual Cadete

Vasco Mateus | 33º lugar em Kata Individual Cadete

- Campeonato Nacional Juvenil de Karaté

Realizou-se no dia 6 de maio o Campeonato Nacional Juvenil de Karaté, tendo Vasco Mateus, atleta da URD União Recreativa do Dafundo sagrando-se Campeão Nacional Juvenil de Karaté.

O Campeonato Nacional teve lugar em Paços de Ferreira.

Vasco Mateus | 1º Lugar em Kata Individual Juvenil – Campeão Nacional

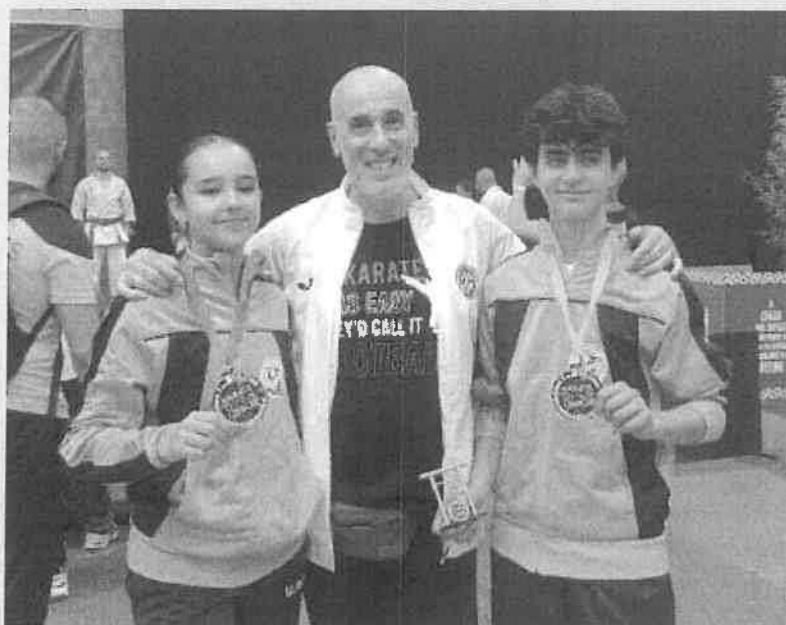


- Open de Karaté de Lisboa

Realizou-se no dia 3 de junho, o Open de Karaté de Lisboa onde participaram os atletas em representação da URD União Recreativa do Dafundo tendo obtido as seguintes classificações:

Inês Oliveira | 3º lugar em cadete

Vasco Mateus | 1º lugar em kata individual cadete



- K1 Youth League Porec/Croácia 27-30/04/2023

Decorreu nos dias 29 e 30 de Junho, o K1 Youth League em Porec, Croácia (WKF - World Karate Federation)

Inês Oliveira | 13º lugar em Kata Individual Júnior

- Open Internacional de Liège

Inês Oliveira em representação da MSK/URD União Recreativa do Dafundo, participou no Open Internacional de Liège no dia 7 de outubro, nas provas de kata individual U18 e Sénior. O evento contou com a participação de cerca de 1050 atletas de 13 Países.

A Inês Oliveira obteve as seguintes classificações:

1º Lugar em Kata individual Júnior

3º Lugar em Kata individual Sénior

-Open Vila de Cascais

Decorreu no dia 28 de outubro, o OPEN VILA DE CASCAIS, no Pavilhão da Escola Salesianos de Manique, e que serviu de preparação para o nacional, taça de Portugal e o K1 Serie A.

Os atletas da URD União Recreativa do Dafundo marcaram presença com:

- Vasco Mateus em Kata individual cadetes | 1º lugar
- Inês Oliveira em Kata individual júnior | 3º lugar
- Liedson Carvalho em Kata +16, apesar de não conseguir um lugar mais expressivo, teve uma prestação irrepreensível.

- Campeonato Nacional de Cadetes e Juniores

Os atletas da União Recreativa do Dafundo Vasco Mateus e Inês Oliveira estiveram presentes no Campeonato Nacional de Cadetes e Juniores que se realizou no dia 4 de novembro, tendo alcançado as seguintes classificações:

Inês Oliveira | 3º Lugar

Vasco Mateus | 3º Lugar e, Kata individual Cadete

- Taça de Portugal

Realizou-se nos dias 18 e 19 de novembro, a Taça de Portugal,

Inês Oliveira | 2º Lugar em Kata Individual Júnior

Vasco Mateus | 3º Lugar em Kata individual cadete



Pedidos Karate para época 2023/2024:

Material necessário:

Tatamis

Bandas Elásticas

Faixas de Resistência

Caixa de Pliometria

Escada de Agilidade

Equipamento de Agilidade

Bola Bosu

Cones

Arcos

Outros itens:

•Apoio nas deslocações

•Apoio nas inscrições



FORMAÇÃO TREINADORES

Época 2022 - 2023

Apoio Atividade Física Regular

URD

Os nossos treinadores seguem os princípios de excelência do clube e procuram constantemente e com o apoio da URD formações para melhorarem os seus conhecimentos.

No ano de 2024, estabelecemos uma meta de formação para os nossos treinadores. Vamos investir fazendo com que os nossos treinadores aumentem de grau bem como procurar formação internacional.

Os resultados tem sido muito bons mas acreditamos que é possível alcançar muito mais!

Em 2023:

Acrobática - 8 treinadores e conta com ex campeões da Europa a dar formação
Aeróbica - 4 treinadoras, diferentes áreas como a dança e contamos com a ajuda de um membro do comité internacional de ginástica Aeróbica.

**URD em formação e
URD como formadora**



Apoio Atividade Física Regular

URD

BALANÇO

Época 2022 - 2023

Apoio Atividade Física Regular

URD

Manter o foco, confiar no processo... este é o nosso lema!

Na URD o trabalho é desenvolvido tendo como base objetivos específicos, a nível de desenvolvimento das capacidades físicas, aprendizagem de novos elementos e resultados em provas nacionais e internacionais.

Conseguimos procurar oportunidades em todas as situações e as adversidades são realmente grandes oportunidades, quando bem geridas. Como tal, ganhámos resiliência, crescemos como treinadores e pessoas, recorreremos mais à criatividade, fomos persistentes e esse trabalho foi recompensado nos resultados.

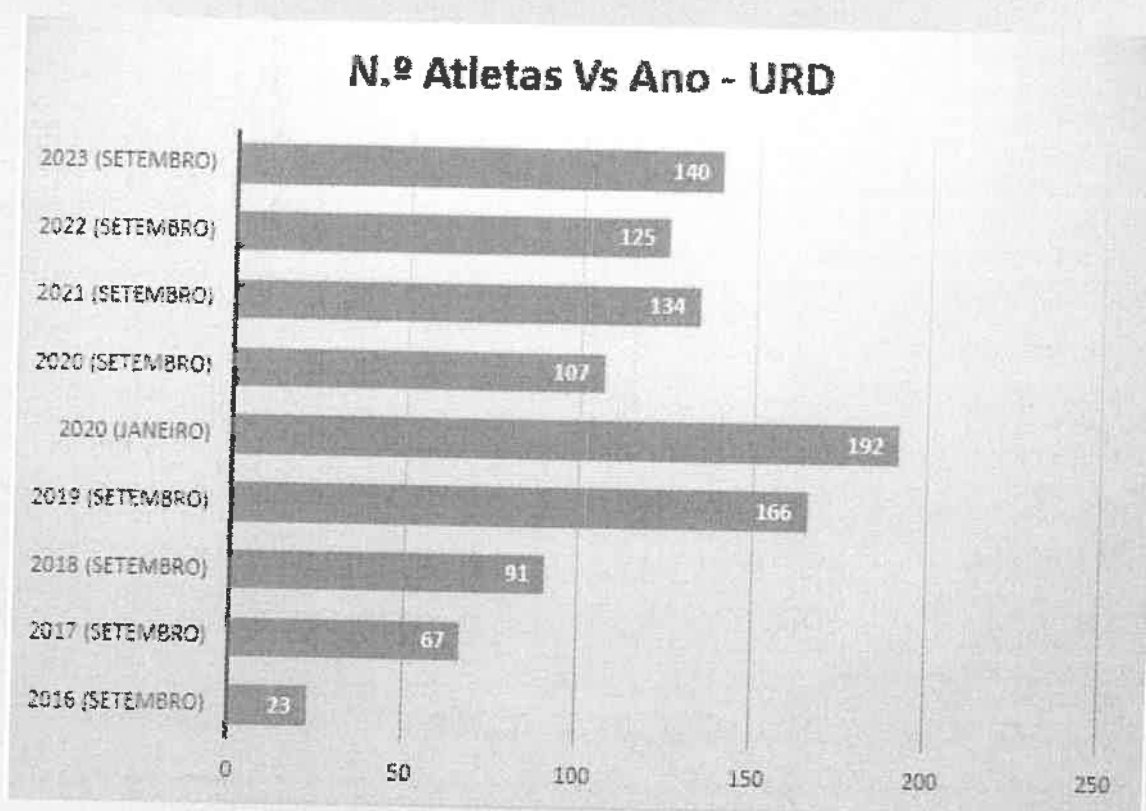
Pensado no futuro, crescimento do clube continua em força e sabemos que a divisão do desporto está atenta as nossas necessidades.

Mantemos fortes parceiros como o IEL, 1º dezembro, CAF Gil Vicente, etc

Em jeito de conclusão lançamos um desafio à CMO e teríamos muito gosto em executar um projeto à muito pensado, sobre as lendas dos nomes das freguesias de Oeiras e replicar isso num esquema de ginástica filmado em vários locais do concelhos como pano de fundo os momentos emblemáticos de Oeiras. Consideramos que seria uma ótima forma das nossas crianças e jovens aprenderem mais sobre o nosso concelho.

INSCRIÇÕES

Ano	N. Atletas
2016 (setembro)	23
2017 (setembro)	67
2018 (setembro)	91
2019 (setembro)	166
2020 (janeiro)	192
2020 (setembro)	107
2021 (setembro)	134
2022 (setembro)	125
2023 (setembro)	140



Problemas consequentes...

Desde a saída da última cessionária, a 30 de junho de 2022, que a situação do bar desgastou muito o clube a título financeiro. A antiga cessionária deixou dívidas de contas correntes como água, luz e gás, no valor de 4734,20€ (declaração de dívida que a mesma acionou). Estes valores tiveram que ser liquidados pela URD a pronto pagamento. Para além desta situação, a cozinha foi deixada num estado de higiene tão grave que a direção do clube foi obrigada a realizar três intervenções de desbaratização, o que apresentou mais uma despesa no valor de 469,63€. A agravar esta situação recebemos as forças policiais duas vezes na sede por desacatos no restaurante. A antiga cessionária na sua saída ainda usurpou de vários objetos de cozinha que eram propriedade do clube. Dadas todas estas situações descritas, estimamos que o prejuízo para o clube até 16 de julho de 2022 foi de, aproximadamente 7202,83€.

A cessionária que sucedeu, infelizmente o final foi idêntico e deixou uma dívida em contas correntes no valor de 2218,70€.

Com a cedência da escola Gonçalves Zarco, tivemos que adquirir material de treino (6 rolos de praticável) que em 2023 ainda se encontram apenas parcialmente pagos, em falta pagar 300€.

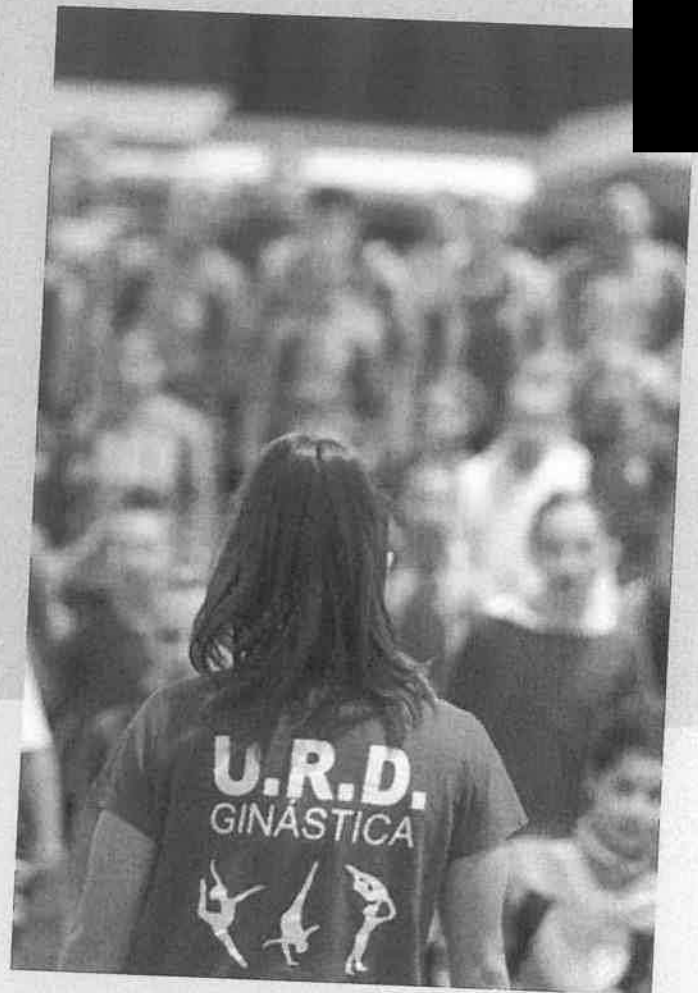
Posto isto, podem comprovar um esforço muito grande em termos financeiros para um clube como o nosso, o que explica o saldo negativo apresentado no relatório de contas.

CALENDARIO

2023

Campeonato da Europa de Ginástica Aeróbica em Novembro de 17 a 19, em Antayala - Turquia - 3 ginastas participaram em representação da seleção nacional e duas finalistas

Sarau de Natal - 16 dezembro
134 ginastas participaram e 607 pessoas a assistir



2024

G. Aeróbica

- 3 FEV - Torneio Interno - URD
- 24 FEV - Oeiras Cup
- 2 MAR - Taça de Portugal
- 13 ABRIL - 1º Prova de Apuramento CMGI e CM
- 20 ABR - Prova Interna
- 28 ABR - Distrital
- 4 MAIO - 2º Prova de Apuramento CMGI e CM
- 1 e 2 JUN - Camp. nacional 1ª divisão
- 22 e 23 JUN - Camp. Nacional Base
- 12 a 22 de Setembro - CMGI e Campeonato do Mundo - Itália

Apoio Atividade Física Regular

URD

CALENDARIO 2024

Calendário Provas Competição							
Prova/Evento	Data	Participantes	Local	Transporte	Data limite inscrição	Costos Aproximados por Ginasta (Insc + Via + Estadia + Alimentação)	Total Aproximado por ginasta
Serão em Total	16 de Dezembro	Todos	Pavilhão Carlos Mota, Abrantes	Não			
Prova de sucatela URD	21 de Janeiro	Todos	URD	Não			
Acromix	27/28 de Janeiro	Níveis	Cartaxo, Lisboa	Não			80€
Tunexa Acro Cup	16/17 de Fevereiro	Níveis + Base	Tomar	Autocarro (a confirmar)	Janife	10€ + Viagem + Aloj	100€
Torneio de Desenvolvimento	17/18 de Fevereiro	Níveis	Arruda dos Vinhos	Carrinha	Janife		
Flag Pole Cup	22/23 de Fevereiro	Níveis + Base/2º D	Sesimbra	Carrinha	Janife		10€
Acromix Cup	6/7 de Março	Todos	Cartaxo, Lisboa	Não	Março		8€
Acro Aníma	13/14 de Abril	Níveis + Base/2º D	Maria Martins, Lisboa	Não	Março		8€
Acro Aníma	25 de Abril	Níveis	Arruda Dos Vinhos	Não	Março		8€
Torneio de Desenvolvimento	9/10 de Junho	Base	Queluz	Não	Junho	Grátis + Viagem	
Serão de Verão	15 de Junho	Todos	Pavilhão Carlos Mota, Abrantes	Não			

URD	Nº atletas	Inscrição	Estadia	Transporte	Treinadores	Juíz	Total	Apoio do clube
BIAC	12	480	2160	2040	475	235	5390	760 €
Flag	9	72	0	Carrinha	0	0	72	Carrinha
Copa Galicia	3	45	260	Carrinha	525	137	967	274€ + carrinha
Distrital 1ª e 2ª	9	99	0	Carrinha	0	0	99	99€ + Carrinha
Acromix	17	136	0	Carrinha	0	0	136	Carrinha
CN 1ª e 2ª	?						0	
Distrital base	8	88	0	Carrinha	0	0	88	88€ + carrinha
MIAC	12	480	3060	1300 €	1020	255	6115	255 €
Acroani ma	8	64	0	Carrinha	0	0	64	Carrinha
CN Base	?						0	

Apoio Atividade Física Regular

URD

CALENDÁRIO 2024

Mês	Dia	Evento	Local
Fevereiro	23 a 25	Taça do Mundo	Baku
Março	16	Campeonato Distrital DMT	Mem Martins
Abril	20	Campeonato Distrital de TR	
Março	16 e 17	Copa Galiza	Galiza
Março	9	Treino controlo Seleção Distrital	Lisboa
Março	18 a 21	Taça do Mundo Dutch CUp	Holanda
Março	18 a 21	Estágio Campeonato da Europa	Sangalhos
Abril	3 a 7	Campeonato da Europa	POR-Guimarães
Abril	27 a 28	Taça do Mundo	Bulgária - Varna
Abril	27 e 28	Campeonato Nacional DMT	Loulé
Abril		Treino controlo Seleção Distrital	Lisboa
Março	22 a 25	Oeiras Trampoline Cup	Oeiras
Junho	1 e 2	Campeonato Nacional de Infantis	Santarém
Maio	25 e 26	Campeonato Nacional de Trampolim	Corroios
Junho	15.	Sarau final de Época	Oeiras
Maio	15 a 19	Estágio Potencial	???
Junho	29 e 30	Taça do Mundo	Suíça
Julho	5 a 7	Coimbra Gymfest	Coimbra
Julho	6 e 7	Coimbra world Cup	Coimbra
Junho	28 a 29	Taça do Mundo	Suíça
Junho	7 a 9	Portimão Open	Portimão
Junho	15 ou 16	Treino controlo Seleção Distrital	Dafundo
Julho	12 a 14	Scalabis Cup	Santarém
Setembro	7 a 11	Estágio Potencial	???
Setembro	19 a 22	Estágio de Juniores	???
Outubro	19 a 23	Estágio Potencial	???
Novembro	31 a 2	Loulé cup	Loulé
Novembro	16 a 17	Taça de Portugal	Vila do Conde
Dezembro	21	Gala FGP	Lisboa
Novembro	21	Torneio Diogo Ganchinho e Bruno Nobre	Santo Estevão

Apoio Atividade Física Regular
URD



2024 - Gastos Previstos

176.030,00€

Apoio Atividade Física Regular
URD

Designação	Saldo
<i>Despesas-Custos anuais referentes à época anterior</i>	
Instalações e Funcionamento	176030,00
Limpeza	32000,00
Custos com consumo de água	400,00
Custos com consumo de gás	800,00
Custos com consumo de electricidade	500,00
Comunicações	8000,00
Material de escritório	1600,00
Manutenção equipamentos/instalações	160,00
Impostos/Contribuições sociais	20000,00
Seguros não desportivos (edifícios,rhs,...)	450,00
Atividades Desportivas	2780,00
Aluguer de Instalações OEIRAS VIVA	701500,00
Outros Arrendamentos de instalações (Escola João Gonçalves Zarco)	5800,00
Enquadramento Técnico	10200,00
Atletas	
Equipamentos Desportivos (aquisição)	35000,00
Deslocações	2500,00
Organização de Eventos Desportivos	15000,00
Inscrições em eventos não organizados pela federação da modalidade	8000,00
Despesas com federações/associações da modalidade	5000,00
Outros	20000,00
Despesas bancárias	4550,00
Outros custos relevantes	550,00
Recursos Humanos Não Desportivos	3800,00
Custos com trabalhadores administrativos (secretaria)	36200,00
Custos com trabalhadores gestores	4200,00
Custos com trabalhadores de limpeza	9200,00
Custos com trabalhadores de manutenção	500,00
Custos com outros trabalhadores/avulsos (Contabilista, Advogado, ...)	5500,00
Serviços Prestados	10900,00
Viaturas	7300,00
Seguros	800,00
Manutenção	1000,00
Gasóleo	5500,00
<i>Recetas Anuais Totais Referentes à Época anterior</i>	
Recetas Totais Época anterior	172200,00
Quotas	151700,00
Recetas com as mensalidades das atividades desportivas	400,00
Recetas com as mensalidades das atividades culturais e recreativas	85000,00
Bilheteira	
Doativos	3000,00
Mecenato	500,00
Bar/Restaurante - Concessão	
Aluguer de Outras instalações do clube	7800,00
Outros Proventos / Receitas relevantes (Equipamentos/Estágios)	10000,00
Subsídios e Participações	35000,00
Município Oeiras-Apoio Culturalis	20500,00
Município Oeiras-Apoio Sociais	
Município de Oeiras-Apoio a Obras E aquisição de Equipamentos e Viaturas	
Apoio à atividade desportiva regular	20500,00
Município Oeiras-Apoio a projetos pontuais	
Outros Subsídios	
Totais:	-3630,00

Apoio Atividade Física Regular

URD

Canais de Comunicação



Instagram - urdafundo



Facebook - URD União Recreativa do Dafundo



Youtube - União Recreativa do Dafundo URD



Website - www.urdafundo.pt



CONTACTOS

Endereço: Rua 1° de Maio 12°B
1495-745 Cruz-Quebrada

Telefone: [REDACTED]

E-mail: geral@urdafundo.pt /
secretaria@urdafundo.pt /
[REDACTED]

Apoio Atividade Física Regular
URD