



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PARQUE DAS NAÇÕES - ADCPN

Plano de Atividades

2020

Aprovado em Assembleia Geral

3 de novembro de 2019



Índice

1	Enquadramento.....	2
2	Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos	4
3	Atividades a desenvolver no ano de 2020	4
3.1	Treinos de ginástica acrobática.....	6
3.2	Treinos de ginástica para todos (GpT)	7
3.3	Competições	8
3.4	Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes.....	9
3.5	Estágios de ginástica acrobática	9
3.6	Workshop de dança para ginástica acrobática.....	10
3.7	Exibições gímnicas	11
3.7.1	Sarau de Gala ADCPN	11
3.7.2	Aniversário da ADCPN – Festa da relva e Pique Nique.....	12
3.7.3	Convívio de Natal.....	13
3.8	Academias de ginástica.....	13
3.9	Atividades ao nível social e interassociativo.....	14
3.10	Aquisição de equipamento desportivo	14
4	Conclusões.....	15



1 Enquadramento

A Associação Desportiva Parque das Nações - ADCPN foi fundada no dia 3 de novembro de 2017 e tem como missão a promoção de atividades desportivas, recreativas, culturais e de lazer assim como a prática desportiva de modalidades adaptadas, de recuperação física e sénior.

Este documento constitui o terceiro Plano de Atividades desta associação, com base no qual foi construído o seu terceiro orçamento relativo ao ano de 2020.

Por agora, o Plano de Atividades para 2020 reflete as atividades competitivas e de representação, programadas para as classes de Formação, Pré-Competição e Competição de Ginástica Acrobática, de acordo com o calendário de eventos da Associação de Ginástica de Lisboa, Federação de Ginástica de Portugal e outros eventos particulares. Inclui ainda a continuidade das atividades desenvolvidas no âmbito da classe de Ginástica para Todos (GpT).

Na sequência da época anterior, continuaremos a realizar intercâmbios com outros agentes desportivos em prol do desenvolvimento da modalidade na cidade de Lisboa e na freguesia do Parque das Nações.

O presente Plano de Atividades pretende descrever, de forma sucinta, as atividades programadas, os seus objetivos, meios humanos, fontes de apoio financeiro, patrimonial e logísticos necessários à sua concretização.

Instalações

A ADCPN assinou em julho de 2019 um contrato de exploração com o Centro de Cultura e Desporto de Olivais Sul (CCDOS), com início a 1 de setembro de 2019, para uso do seu ginásio sito na Rua Cidade de Tête em Santa Maria dos Olivais.

Este novo espaço, apesar de não preencher ainda os requisitos ideais para a prática de ginástica acrobática, aproxima-se mais desse objetivo comparativamente com o espaço onde nos encontrávamos anteriormente, permitindo melhorar a oferta desportiva aos nossos praticantes. A mudança de espaço proporciona melhores infraestruturas para a prática desportiva do ponto de vista técnico e de conforto o que permitiu, desde já, aumentar a nossa oferta ao nível da ginástica acrobática e poderá proporcionar a médio prazo a oferta de serviços adaptados a outros públicos contemplados no nosso objeto social, respondendo às necessidades da comunidade circundante e o estabelecimento de parcerias.



Recursos humanos

A coordenação técnica da atividade de ginástica acrobática e GpT continua a ser exercida pela treinadora Mariana Vieira, a qual possui o título de treinador de ginástica acrobática de Grau II.

A equipa técnica de ginástica acrobática é atualmente constituída por 6 treinadores de ginástica acrobática com vários anos de experiência na modalidade.

Tal como em anos anteriores a ADCPN continua a contribuir para a formação de treinadores. Na época de 2019/2020 recebemos 1 estagiário em treino desportivo (Ginástica) da licenciatura em Ciências do Desporto da Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

Sócios não praticantes e praticantes

No final da época 2018/2019 tínhamos um total de 161 sócios com as quotas em dia dos quais 96 são praticantes com a distribuição seguinte:

Praticantes	Masculinos		Femininos		Total
	Gin. Acrobática	GpT	Gin. Acrobática	GpT	
Maiores de 18 anos, inclusive	3	0	1	10	14
Menores de 18 anos	17	0	65	0	82
Total	20	0	66	10	96

Nota: As idades referem-se à situação em 31 de agosto de 2019.

Equipamento desportivo

Um dos equipamentos desportivos mais relevante para a atividade de Ginástica Acrobática é o praticável de Ginástica Acrobática.

A ADCPN assinou a 3 de julho de 2018 e a 1 de setembro de 2019 dois protocolos com a FGP de cedência não onerosa de um praticável de Ginástica Acrobática ambos pelo período de um ano.

A assinatura do segundo protocolo, em vigor, foi precedida de alguma indefinição por parte da FGP sobre a continuação de cedência do praticável. Face a esta situação, e com objetivo de garantir a continuidade do trabalho desenvolvido pela ADCPN ao nível da ginástica acrobática de uma forma independente de decisões anuais da FGP, decidimos avançar para a aquisição de um praticável de Ginástica Acrobática, dando início a uma campanha de recolha de donativos com este objetivo específico.



2 Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos

Considerando a tenra idade da associação, a pouca experiência dos membros dos Órgãos Sociais no associativismo e as recentes mudanças de instalações, será prudente considerar algum grau de incerteza relativamente à concretização dos objetivos estabelecidos. No entanto, desde a sua formação, a ADCPN tem conseguido manter um crescimento sustentado do número de ginastas, tendo terminado a época de 2018/2019 com 96 filiados, número já ultrapassado no início da época 2019/2020. Nos anos anteriores foram recebidos subsídios da C.M. Lisboa e da J.F. Parque das Nações, bem como donativos sem contrapartida de algumas empresas para apoiar iniciativas específicas. Para além disso, a larga e comprovada experiência da equipa técnica, o empenhamento das famílias e dos membros dos Órgãos Sociais, bem como o modelo estrutural que continuaremos a implementar, permite-nos ter confiança na concretização da maioria dos objetivos propostos para o ano de 2020.

3 Atividades a desenvolver no ano de 2020

A génese da ADCPN em torno da manutenção do projeto de desenvolvimento da ginástica acrobática no Parque das Nações espelha o plano de atividades atual, que responde às solicitações de calendário desta modalidade e aos objetivos definidos pela equipa técnica, associados aos objetivos de expansão da associação.

O novo espaço permite-nos ter uma maior confiança na infraestrutura para a prática da ginástica acrobática, sendo que pretendemos continuar a trabalhar para a sua melhoria.

Os meios humanos afetos à prática da ginástica acrobática constituem um grupo experiente, coeso e em crescendo de habilitações que viabilizam a prática ininterrupta da modalidade e a contínua procura de melhoria das condições existentes para a sua realização.

Esta continuidade permitirá a apresentação do trabalho desenvolvido em vários momentos competitivos das classes de Pré-Competição e Competição, a realização de momentos de intercâmbio formativo com outros Clubes para as classes de Formação, Pré-Competição e Competição, bem como a concretização de vários momentos de apresentação gímnica e artística dos nossos ginastas e outros no âmbito da promoção da atividade física na comunidade.



Para o ano de 2020 estão programadas várias atividades para a ginástica acrobática:

- Treinos de ginástica acrobática
- Treinos de ginástica para Todos (GpT)
- Competições
 - Open da Maia
 - Twist Acro Cup
 - Taça de Portugal
 - Torneios de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática – 15º e 16º – (AGL)
 - *MIAC – Maia International Acro Cup 2020* (particular internacional ACM)
 - *LIAG – Lisbon International Acrobatic Gymnastics 2020* (particular internacional GCP)
 - Campeonato Territorial de Divisão Base de Ginástica Acrobática (AGL)
 - Campeonato Territorial de 1ª Divisão de Ginástica Acrobática (AGL)
 - Campeonato Nacional Divisão Base de Ginástica Acrobática (FGP)
 - Campeonato Nacional de 1ª Divisão de Ginástica Acrobática (FGP)
 - Super finais de Ginástica Acrobática (FGP)
 - Olisípiadas (CML)
- Atividades de intercâmbio formativo com outros Clubes
- Estágios de Ginástica Acrobática
- Workshops de dança contemporânea
- Exibições gímnicas ADCPN
 - Sarau de Gala
 - Aniversário – Festa da relva e Pique Nique
 - Convívio de Natal
- Academia de Ginástica ADCPN
- Atividades ao nível social e interassociativo
 - Desfile de Carnaval
 - Demonstração na Piscina do Oriente
 - Atividade + Desporto no Parque
- Outros saraus gímnicos ou atividades artísticas para os quais a ADCPN seja convidada

Ao longo deste documento tentaremos descrever os objetivos, estrutura e meios humanos, de financiamento e logísticos previstos para a concretização das atividades propostas.



3.1 Treinos de ginástica acrobática

A ginástica acrobática é uma modalidade competitiva de grupo (5 especialidades) que envolve o desenvolvimento de um amplo leque de competências físicas nas fases de formação, do ponto de vista individual e no trabalho diário com outros parceiros de treino. O percurso de um ginasta desde a fase de formação à fase competitiva envolve o aumento progressivo da carga de treino, acompanhado do aumento das necessidades técnicas relativas à diferenciação dos recursos humanos e de infraestruturas de treino. Cientes de que as instalações e material necessário para este projeto desportivo ainda se encontram aquém do necessário, continuaremos a procurar estabelecer melhores condições de treino para os nossos praticantes.

Objetivos a atingir:

- 1) Promoção da prática desportiva regular de acordo com as recomendações da OMS para prática de atividade física;
- 2) Desenvolvimento de competências específicas da ginástica acrobática;
- 3) Aquisição/aperfeiçoamento de competências motoras e forma física;
- 4) Aprendizagem de técnicas e métodos que visem a melhoria da saúde e performance desportiva;
- 5) Desenvolvimento de uma autoimagem realista e positiva;
- 6) Desenvolvimento de competências no domínio das relações humanas e aquisição de valores.

Classes, horários, calendário:

Classes de Formação: **Minis e AcroKids**

Entre os 5 e os 14 anos: Formação Básica de Ginástica, Introdução ao treino de elementos de grupo.

Minis: 3ª e 5ª das 17h30 às 18h30

Acro Kids: 2ª, 4ª e 6ª das 17h30 às 18h30

Classes de Pré-Competição: **Pre Team, RPZ (Rapazes)**

Entre os 6 e os 17: Continuação do trabalho de Formação, Introdução à Competição, participação em Competições Distritais.

Pre Team/RPZ: 3ª e 5ª das 18h30 às 20h15 e Sábado das 9h30 às 11h30



Classes de Competição:

Twist Team, a partir dos 7 anos: Desenvolvimento de treino específico, participação em Competições Distritais e introdução às Competições Nacionais.

Top Gym, a partir dos 8 anos: Desenvolvimento de treino específico, participação em Competições Distritais, Nacionais e Internacionais.

Twist Team: 2ª e 6ª das 18h00 às 20h00 e 4ª das 18h00 às 20h30

Top Gym: 2ª a 6ª das 18h00 às 21h30, Sábado das 9h30 às 13h30 e Domingo das 16h30 às 20h30

Ginástica para Todos:

Olívias: Senhoras a partir dos 18 anos.

Olívias: 3ª e/ou 5ª das 21h30 às 22h30

Meios humanos:

Treinadores.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

A remuneração dos treinadores e o custo do ginásio são cobertas pelas mensalidades pagas pelos praticantes; a Câmara Municipal de Lisboa fornece apoio logístico através do empréstimo de algum material de treino; o restante material será adquirido através de verbas angariadas com apoios da C.M. de Lisboa, J.F do Parque das Nações, doações e patrocínios.

3.2 Treinos de ginástica para todos (GpT)

Tendo como principal foco a promoção da atividade física na população de diversas faixas etárias e considerando a ginástica acrobática como base fundadora do trabalho físico nas suas componentes de fortalecimento muscular global, treino de coordenação, de flexibilidade e de expressão corporal bem como a experiência prévia da equipa técnica, foi criada em 2019 a classe de GpT – Olívias. Face ao interesse demonstrado pelas senhoras inscritas, sobretudo mães de ginastas, pretendemos manter na época desportiva 2019/2020.



3.3 Competições

Na ADCPN acreditamos firmemente que, ao nível do desporto infanto-juvenil, o foco competitivo deve ser colocado na evolução pessoal em detrimento dos resultados em provas. Assim, trabalhamos para que em cada prova os nossos atletas se superem a si próprios, evoluindo aos níveis pessoal e gímnico, sendo os resultados obtidos uma consequência natural dessa evolução.

A introdução gradual dos momentos competitivos, nas classes de Pré-Competição permite estabelecer momentos de aprendizagem e estímulo, constituindo barómetros do resultado do trabalho e esforço diários. A gestão da carreira competitiva dos atletas é feita mediante o estabelecimento de metas ajustadas às suas características, objetivos e grau de desenvolvimento técnico.

Objetivos a atingir:

- 1) Desenvolvimento de competências positivas ao nível pessoal, social e psicológico, nomeadamente em termos da autoestima, autodisciplina, trabalho em equipa, formulação de objetivos e capacidade de autocontrolo;
- 2) Promoção do respeito pelas regras e normas enquanto meios facilitadores da aprendizagem, **do espírito competitivo e do "fair play"**;
- 3) Divertimento e convívio interpessoal.

Meios humanos:

Treinadores e dirigentes.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

As inscrições em todas as provas nacionais e as deslocações dos treinadores e dirigentes a todas as provas serão pagas pelos fundos da ADCPN. As inscrições nas provas internacionais e as deslocações dos atletas a todas as provas serão pagas através de verbas angariadas com apoios da C.M. de Lisboa, J.F do Parque das Nações e patrocínios, sendo o remanescente financiado pelas famílias dos atletas. Os equipamentos de competição serão financiados pelas famílias.



3.4 Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes

Pretendemos ao longo do ano de 2020, à semelhança do que se verificou no presente ano, realizar algumas ações de intercâmbio entre a ADCPN e outros Clubes com tradição na prática de ginástica acrobática.

Estas ações serão constituídas por treinos conjuntos e minicompetições informais nos espaços de ambos os clubes, permitindo assim a troca de experiências, perspetivas de treino e introdução à competição das classes de formação e pré-competição. Pretende-se aprofundar laços institucionais visando a criação contínua de sinergias.

Objetivos a atingir:

- 1) Aprendizagem/aperfeiçoamento de metodologias de treino;
- 2) Desenvolvimento das relações humanas e desportivas entre os vários agentes desportivos das instituições envolvidas;
- 3) Estabelecimento de sinergias humanas e institucionais para o desenvolvimento da modalidade;
- 4) Introdução à prática competitiva;
- 5) **Promoção do espírito de "fair play";**
- 6) Divertimento e convívio interpessoal.

Meios humanos:

Os meios humanos envolvidos serão os treinadores e atletas dos clubes envolvidos.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Estas atividades não necessitarão de apoio financeiro, patrimonial ou logístico para além dos espaços de treino de ambos os clubes e do transporte dos atletas que será da responsabilidade das famílias.

3.5 Estágios de ginástica acrobática

De acordo com o que tem vindo a ser a tradição da equipa técnica, a ADCPN pretende dar continuidade à organização de Estágios de Ginástica Acrobática durante o período de férias escolares dos seus ginastas. A diversidade de léxicos motores desta modalidade beneficia da interdisciplinaridade conseguida com áreas gímnicas e artísticas contíguas, como a Dança, os



Trampolins e o *Tumbling*. Nessa medida esta constitui uma oportunidade de desenvolvimento das competências dos nossos atletas do ponto de vista individual e de grupo, em momentos que contam com a participação dos treinadores e de professores especializados nas modalidades referidas.

Objetivos a atingir:

- 1) Desenvolvimento de competências específicas da Ginástica Acrobática;
- 2) Desenvolvimento de competências individuais nas áreas da Dança, Trampolins e Tumbling;
- 3) Aquisição/aperfeiçoamento de competências motoras e forma física;
- 4) Aprendizagem de técnicas e métodos que promovam a melhoria da saúde e performance desportiva;
- 5) Desenvolvimento de competências no âmbito da comunicação interdisciplinar;
- 6) Valorização desportiva, cultural e artística;
- 7) Aperfeiçoamento de competências organizacionais a nível institucional.

Meios humanos:

Treinadores da ADCPN e treinadores convidados.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

As atividades realizar-se-ão nas instalações da ADCPN ou outras instalações desportivas cujas características potenciem a evolução técnica dos atletas. Os custos com a sua realização, nomeadamente o pagamento dos técnicos da ADCPN, técnicos convidados e refeições, serão suportados integralmente pelas receitas de inscrição nestas atividades.

3.6 Workshop de dança para ginástica acrobática

A espetacularidade da ginástica acrobática como modalidade reside na combinação dos seus elementos técnicos com a componente artística. A relação da música com a componente coreográfica, de expressão corporal e facial, constituem peças chave na construção de qualquer exercício ginástica acrobática. Considerando a necessidade de desenvolvimento desta componente e a sua importância para a melhoria da formação gímnica dos nossos ginastas, a ADCPN irá promover na época de 2019/2020 a realização de workshops de dança contemporânea lecionados por uma professora de dança contemporânea. Os workshops foram lançados como um



projeto piloto para os praticantes da classe de competição Top Gym, visando o teste do modelo de funcionamento apresentado em duas tipologias distintas (semanal e regular - quinzenal). Permitirão a aquisição de competências por parte dos ginastas e equipa técnica através do intercâmbio resultante do trabalho continuado com outras áreas artísticas.

Objetivos a atingir:

- 1) Desenvolvimento de competências de expressão corporal e artística;
- 2) Desenvolvimento de competências a nível pessoal com melhoria da autoestima, projeção e controlo de emoções e autoconfiança;
- 3) Divertimento e convívio interpessoal.

Meios humanos:

Treinadores e professora de dança.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

As atividades realizar-se-ão nas instalações da ADCPN. A participação nos workshops implicará o pagamento de um suplemento de mensalidade por parte das famílias, sendo a restante verba necessária para a sua realização suportada pela ADCPN.

3.7 Exibições gímnicas

De acordo com a tradição das modalidades gímnicas, a apresentação do trabalho desenvolvido concretiza-se também através da realização de saraus gímnicos com apresentação de exibições de grupo das diversas classes. A ADCPN pretende dar continuidade a essa tradição através da realização dos habituais momentos de apresentação e da criação de novos momentos que traduzam a dinâmica desta jovem Associação e respondam aos desafios que lhe sejam propostos nos mais diversos âmbitos, institucional e artístico.

Para o ano de 2020 prevêem-se, como momentos de apresentação, o Sarau de Gala ADCPN, o Convívio de Natal ADCPN, bem como outros saraus gímnicos para os quais a ADCPN venha a ser convidada.

3.7.1 Sarau de Gala ADCPN

Este Sarau deve ser o culminar do trabalho desenvolvido ao longo da época, tornando-se assim no Grande Momento de exibição das competências desenvolvidas. Em 2019, apoiados pela J.F do



Parque das Nações, a C.M. de Lisboa, a Companhia Nacional de Bailado e o Teatro Camões conseguimos voltar a realizar este momento na nossa freguesia, tendo ultrapassado todas as nossas expectativas. Vamos desenvolver todos os esforços para que o Sarau 2020 seja novamente realizado neste fabuloso Teatro.

Objetivos a atingir:

- 1) Desenvolvimento de competências técnicas e artísticas dos atletas e treinadores;
- 2) Desenvolvimento de competências na preparação e organização de eventos desportivos e artísticos;
- 3) Apresentação do trabalho desenvolvido aos sócios da ADCPN;
- 4) Convívio entre atletas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN;
- 5) Aprofundamento das relações institucionais entre a ADCPN, C.M. Lisboa e J.F. Parque das Nações.

Meios humanos:

Treinadores, atletas, voluntários, técnicos de som e imagem.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Transporte de material e apoio logístico – C.M. Lisboa e J.F. Parque das Nações;

Financiamento - bilheteira, receitas de bar, apoios C.M. Lisboa e J.F. Parque das Nações e patrocínios;

Cedência do espaço - Companhia Nacional de Bailado e o Teatro Camões.

3.7.2 Aniversário da ADCPN – Festa da relva e Pique Nique

O aniversário da ADCPN é comemorado com a Festa da relva e em alusão à semana em que iniciámos os nossos treinos no Jardim do Passeio dos Heróis do Mar, na semana de 23 a 27 de outubro de 2017.

Esta é uma tradição que pretendemos manter com a realização de atividades e de um pique nique no jardim que acolheu os primeiros momentos da ADCPN.

Objetivos a atingir:

- 1) Convívio entre ginastas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN.



Meios humanos:

Ginastas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Disponibilidade do Jardim do Passeio dos Heróis do Mar.

3.7.3 Convívio de Natal

Este é o primeiro grande momento da nossa época desportiva, em que mostramos aquilo de que os nossos atletas são capazes, aguçando o apetite para o que virá a seguir.

O principal objetivo deste momento é a abertura do nosso mundo às famílias e amigos, proporcionando assim um momento de partilha e comunhão gímnica dentro do espírito da época natalícia.

Objetivos a atingir:

- 1) Desenvolvimento de competências técnicas e artísticas dos atletas e treinadores;
- 2) Desenvolvimento de competências na preparação e organização de eventos desportivos e artísticos;
- 3) Apresentação do trabalho desenvolvido aos sócios da ADCPN;
- 4) Convívio entre praticantes, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN.

Melos humanos:

Treinadores, atletas e voluntários.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Dependendo do local a definir, pretendemos “oferecer” esta festa às famílias, recorrendo apenas a fundos da ADCPN, patrocínios, receitas de bar e donativos. Tencionamos pedir apoio logístico à C.M. Lisboa e à J.F. Parque das Nações para o transporte do material, caso seja necessário.

3.8 Academias de ginástica

Dirigida a toda a população infante-juvenil do Parque das Nações e áreas limítrofes, a Academia de Ginástica pretende dar a descobrir o universo das atividades gímnicas em dias repletos de movimento, ginástica e diversão através de sessões de introdução e desenvolvimento de competências motoras e gímnicas em múltiplos formatos.



Objetivos a atingir:

- 1) Promoção da atividade física infanto-juvenil;
- 2) Desenvolvimento de competências motoras básicas;
- 3) Desenvolvimento de competências gímnicas específicas;
- 4) Desenvolvimento de competências no âmbito da comunicação interpessoal;
- 5) Desenvolvimento de valores de dedicação, superação, confiança e espírito de equipa;
- 6) Aperfeiçoamento de competências organizacionais a nível institucional.

Meios humanos:

Treinadores.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

As atividades realizar-se-ão nas instalações da ADCPN. Os custos com a sua realização, nomeadamente o pagamento dos técnicos, seguro e alimentação dos participantes serão suportados integralmente pelas receitas de inscrição nestas atividades.

3.9 Atividades ao nível social e interassociativo

Pretendemos participar nas iniciativas que a J.F. do Parque das Nações tenha a gentileza de nos convidar, nomeadamente no Desfile de Carnaval, Demonstração na Piscina do Oriente e na atividade + Desporto no Parque, nas quais participámos em 2019.

Pretendemos continuar a participar na Semana Europeia do Desporto #beactive, organizada pelo IPDJ e com o apoio da C.M. de Lisboa, com aulas abertas nas nossas instalações.

3.10 Aquisição de equipamento desportivo

Praticável de Ginástica Acrobática.

Face ao investimento necessário, vamos concentrar-nos apenas na aquisição deste equipamento.

Objetivos a atingir:

Aquisição de um praticável de ginástica acrobática.

Temos neste momento os 2 orçamentos seguintes datados de 24 de outubro de 2019 e com validade de 15 dias. O valor orçamentado inclui a entrega do equipamento nas nossas instalações e exclui a montagem do equipamento. Os orçamentos incluem 325,00 € de portes de envio.



- Praticável de competição - Área total 14*14m, zona de competição 12*12m, incluindo 7 rolos de praticável de cor azul, dimensões 1400x200cm, espessura 3,5cm, cor azul-escuro, com estrutura de madeira com molas
 - 25.600,00 € + IVA + 325,00 € = **31.887,75 €**
- Praticável de competição de molas - Área total 14x14m, altura da estrutura madeira e molas - 132 mm, altura do praticável completo – 200 mm; 50 secções de 1,22x2,44m, 7 rolos 14x2m de 20mm na cor azul claro, 98 colchões em puzzle entre as placas e rolos
 - 34.783,20 € + IVA + 325,00 € = **43.183,09 €**

O objetivo é adquirir o “Praticável de competição” no valor de **31.887,75 €**.

Melos humanos:

Atletas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Rendimento das Rifas e do Sarau de Gala da ADCPN.

Donativos/Patrocínios a recolher.

Apoio da C.M. Lisboa relativo ao pedido para aquisição de equipamento de apoio à prática desportiva regular 2020.

Fundo de reserva da ADCPN.

4 Conclusões

Dada a juventude e a potencialidade da nossa Associação, um dos principais objetivos gerais é dar continuidade ao crescimento do número global de sócios praticantes e não praticantes durante o ano de 2020. Desta forma, pretende-se atingir uma solidez financeira que permita fazer face aos compromissos já assumidos, bem como expandir os nossos horizontes associativos.

O presente Plano de Atividades traduz os objetivos a implementar pela ADCPN para as modalidades que possui. Trata-se de um plano flexível, com o qual a associação se compromete perante os seus associados.

Não se trata, apesar de tudo, de um documento normativo e rígido, deixando margem para o surgimento de novos desafios que pretendam responder àqueles que são os objetivos definidos em termos estatutários.