

ESPORTES NA MARINHA

Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes

ANO VI • 20ª EDIÇÃO Janeiro a Março de 2014 • Distribuição gratuita

www.mar.mil.br/cefan

CAMINHADA DA PAZ “CISM DAY RUN” AGITA O ATERRO DO FLAMENGO

No dia 23 de fevereiro, cerca de mil pessoas se reuniram no Aterro do Flamengo, Rio de Janeiro, para celebrar a paz. A tradicional Corrida da Paz “CISM Day Run” 2014, do Conselho Internacional do Esporte Militar, aberta ao público, foi coordenada pelo Comando-Geral do Corpo de Fuzileiros Navais e contou com a presença de autoridades da Marinha, entre eles, o Chefe do Estado-Maior da Armada (CEMA), Almirante-de-Esquadra Carlos Augusto de Souza, o Comandante do Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), Contra-Almirante (FN) Luiz Artur Rodrigues Nunes, entre outros militares acompanhados de seus familiares, e civis que confraternizaram durante o percurso da caminhada de 3,6km na orla do Aterro do Flamengo.



O evento consiste na organização de uma corrida ou caminhada que busca promover a prática esportiva no âmbito das Forças Armadas e contribuir com a paz mundial. Esta celebração pela paz ocorre anualmente em diversas partes do país e do mundo, onde são realizadas atividades simultâneas em locais sob a jurisdição de todos os Distritos Navais.

Ao final do percurso o sentimento de quem participou da caminhada era de dever cumprido: “Este tipo de evento é importante, pois ajuda as pessoas a refletirem sobre a necessidade de semear a paz, principalmente em meio a tanta violência presenciada no dia-a-dia dos cariocas”, afirma a aposentada Maria Dolores, 55 anos, que acompanhava a caminhada. •



CLÍNICA DE TREINAMENTO FUNCIONAL MILITAR MOVIMENTA O CEFAN



1ª Clínica de TFM visa padronizar exercícios a fim de evitar lesões

Nos dias 11, 12 e 13 de fevereiro, o Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN) promoveu a 1ª Clínica de Treinamento Funcional Militar do ano. Cerca de 120 militares participaram da clínica que visa reformular o Treinamento Físico Funcional buscando a padronização de exercícios básicos funcionais para aplicação em

TFM, atuando na prevenção de lesões em joelho e coluna.

Além de possibilitar a condução individual e coletiva de sessões de TFM em pequenos espaços físicos e em curto período de tempo. Uma das características da nova metodologia é trabalhar com o uso do próprio peso corporal e de implementos improvi-

sados buscando alcançar os índices do Teste de Aptidão Física (TAF) de forma diferenciada.

Durante os três dias de clínica, os militares inscritos tiveram conhecimento da parte teórica, em sala de aula, e demonstração e execução de exercícios básicos funcionais por módulos,

com exercícios fundamentais de Crossfit, noções de WOD (Work of Day) e noções de LPO (Levantamento de Peso Olímpico).

A proposta do CEFAN é realizar cursos de capacitação, durante o ano, para que a nova metodologia seja aplicada e desenvolvida nas atividades de TFM. •



Militares inscritos tiveram demonstração e execução de exercícios básicos funcionais por módulos

ATLETAS DA LUTA OLÍMPICA DA MARINHA TRIUNFAM NA EUROPA



3ºSG(RM2-EP) Aline da Silva e 3ºSG(RM2-EP) Joice Souza no pódio em Paris



3ºSG(RM2-EP) Joice Souza ficou com o bronze em torneio disputado na Bulgária

A delegação brasileira teve um ótimo resultado no Grand Prix de Paris que aconteceu no período de 6 a 9 de fevereiro de 2014. Além do 3º lugar no ranking por equipes, duas lutadoras brasileiras da Marinha conquistaram medalhas. A 3ºSG(RM2-EP) Aline da Silva Ferreira levou o ouro inédito na categoria até 75kg, enquanto a 3ºSG(RM2-EP) Joice Souza da Silva ficou com o bronze na competição de até 58kg.

As brasileiras, ainda, participaram do

tradicional e competitivo Torneio Kolov & Petrov entre 21 e 23 de fevereiro, na Bulgária, onde também triunfaram. Ambas voltaram do leste europeu com a medalha de bronze na bagagem. De quebra, as atletas ainda figuram entre as 20 melhores lutadores do ranking mundial divulgado pela Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA) em 2014. A 3ºSG(RM2-EP) Joice Souza é a nona colocada na categoria até 58kg e 3ºSG(RM2-EP) Aline da Silva é a 12ª na categoria até 75Kg. •

RONALDO MUDANÇAS

Mudanças Locais e Interestaduais
Guarda-Móveis
Içamento

31
Anos de
Tradição



Orçamento sem Compromisso

Plantão 24h - 9975-5835 / 7853-6787 / ID46*29203
Tel/Fax: 2589-0321 / 2589-7265 / 2589-5077
www.mudancasronaldo.com.br ronaldomudancas@uol.com.br
Rua Senador Alencar, 38-B - São Cristóvão - RJ

CAPITANIA DOS PORTOS DA BAHIA REALIZA 42ª REGATA DE SAVEIROS JOÃO DAS BOTAS



Saveiros durante a competição em Salvador, Bahia

No dia 26 de janeiro, a Capitania dos Portos da Bahia realizou a 42ª edição da tradicional Regata de Saveiros João das Botas, uma das mais importantes competições de embarcações regionais à vela do Norte e Nordeste do País. A largada ocorreu na praia do Porto da Barra, em Salvador, com a participação de 64 saveiros de diversas classes, como as de vela de içar, de pesca, de duas velas e de catraias.

O evento contou com a presença do Comandante do 2º Distrito Naval, Vice-Almirante Antônio Fernando Monteiro Dias, que entregou o troféu Fita Azul – concedido ao campeão geral – para o saveiro “Novo Cruzeiro”.

Durante o evento, foi realizada, ainda, uma atividade ecológica de limpeza do mar, pelos mergulhadores da Marinha do Brasil e de escolas de

mergulho da área. Cerca de 60 quilos de lixo foram recolhidos do leito marinho.

A Regata homenageia o Almirante João Francisco de Oliveira Botas, conhecido como João das Botas, herói da Guerra da Independência que liderou uma esquadra de canhoneiras, escunas e baleeiras contra tropas portuguesas estacionadas na Bahia, no ano de 1823. •

FERNANDA DECNOP CONQUISTA O TRICAMPEONATO NO 40º CAMPEONATO BRASILEIRO DE VELA

A 3ªSG-RM2-EP Fernanda Decnop sagrou-se tricampeã no 40º Campeonato Brasileiro de Vela que foi realizado no período de 22 a 24 de janeiro de 2014.

O evento foi organizado pelo Cabanga Iate clube, na Praia de Maria Farinha em Recife, Pernambuco. Fernanda competiu na Classe Laser Radial. •



Fernanda Decnop faturou o terceiro título do Campeonato Brasileiro de Vela

ATLETAS DA MARINHA SE DESTACAM NO GRAND SLAM DE JUDÔ DE PARIS 2014



Aluna(RA) Rafaela Silva ganhou o bronze na categorai até 57kg

Nos dias 8 e 9 de Fevereiro foi realizado o Grand Slam de Judô 2014, no Ginásio Palais Omnisports Paris-Bercy, na França, um dos mais tradicionais e importantes torneios do calendário internacional do judô. Com um judô de alto nível, o primeiro evento internacional do ano reuniu cerca de 20 mil pessoas no Ginásio. As atletas da Marinha se destacaram na competição com

boas colocações, com destaque para a Aluna(RA) Rafaela Silva que trouxe a medalha de bronze para o Brasil na categoria até 57Kg.

A 3ªSG(RM2-EP) Maria Suelen Altheman ficou na quinta posição na categoria acima de 78Kg e a 3ªSG(RM2-EP) Mariana dos Santos Silva terminou sua participação na sétima posição na categoria até 63Kg. •

CIAW INAUGURA SALA DE ARTES MACIAIS

No dia 5 de fevereiro, o Centro de Instrução Almirante Wandenkolk (CIAW) ganhou mais um espaço desportivo: a Sala de Artes Marciais. O local foi inaugurado pelo Comandante do CIAW, Contra-Almirante Paulo Ricardo Médici, na presença de Oficiais, atletas e treinadores.



CAlte Médici (ao centro) com atletas na inauguração da Sala de Artes Marciais

O novo espaço faz parte do Complexo Desportivo do CIAW e enriquecerá as atividades do Treinamento Físico Militar (TFM), incentivando a prática das artes marciais e a participação da tripulação e de alunos em competições esportivas. •

CONCLUSÃO DE ESTÁGIOS ESPECIALIZA ATLETAS RM2



Celebração ocorreu no último dia do Estágio

No dia 27 de fevereiro foi realizada a cerimônia alusiva a Conclusão do Estágio de Habilitação para Praças (EHS) e Estágio de Aplicação para Praças (EAS) da Reserva de 2ª Classe da Marinha (RM2), no Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), no Rio de Janeiro. O evento contou com a presença do Coordenador Geral do Programa Olímpico da Marinha (PROLIM), Vice-Almirante (FN) Paulo César

Stingelim Guimarães e do Comandante do CEFAN, Contra-Almirante (FN) Luiz Artur Rodrigues Nunes, além dos militares formandos, acompanhados de seus familiares.

O Estágio, que visa à formação militar naval de atletas RM2, aconteceu no período de 27 de janeiro a 27 de fevereiro, no CEFAN. A turma de atletas tem especialistas em diversas modalidades esportivas, como taekwondo, natação, vela, boxe.



Cerimônia da conclusão do EHS e EAS foi realizada no CEFAN

Na programação do Estágio, ainda foram inseridas vivências em socorros de urgência, combate a incêndio, instrução de tiro e navegação terrestre noturna. Palestras sobre doping, psicologia esportiva e mídia training. Os atletas também puderam conhecer um pouco mais sobre a Marinha do Brasil, através de visitas a Organizações Militares, como o Navio Veleiro Cisne Branco, Centro de Avaliação da Ilha da Marambaia (CADIM), Com-

plexo Naval da Ilha do Governador e o Museu Histórico da Marinha.

No discurso de encerramento da cerimônia o Contra-Almirante (FN) Rodrigues desejou sucesso a todos os formandos e salientou que o dia da formatura era apenas o início de uma nova fase, e que as exigências e responsabilidades serão ainda maiores, mas com dedicação e empenho todos concluirão, com sucesso, o exercício de suas tarefas. •



Militares RM2 durante o Estágio



RM2 recebe medalha referente à conclusão do Estágio



SANGER RIO MUDANÇAS

Tradição em fazer bem feito

CNPJ 35.947.332/0001-62 INSC. EST. 83.918.838

MUDANÇAS PARA TODO BRASIL

Mudanças Locais e Interestaduais - Embalagens em geral
Automóveis - Itens

(21) 2580-5111 - 2580-6837 - TELEFAX: 2580-6398

Rua Senador Alencar, 38A - São Cristóvão - Rio de Janeiro
Site: www.sangerio.com.br E-mail: sangerio@sangerio.com.br

Designer Grafico: Alne S. de Paula (21) 9948-1064



CARVALHO MUDANÇAS

www.carvalhomudancas.com.br

- * LOCAIS E INTERESTADUAIS
- * GUARDA-MÓVEIS
- * TRANSP. DE SENSÍVEIS
- * TRANSP. DE AUTOMÓVEIS
- * AMPLO ESTACIONAMENTO

A QUALIDADE E CONFIANÇA QUE VOCÊ MERECE

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

MUDANÇAS PARA TODO BRASIL



CENTRAL DE ATENDIMENTO

3886-2511

3185-7711

3185-1463