

FICHA TÉCNICA:

Direcção Editorial: Miguel Carvalho

-

Composição Gráfica: Jorge Teixeira

CAMPEONATOS NACIONAIS DE KUNG FU TRADICIONAL 2015 PELO TERCEIRO ANO CONSECUTIVO A ACLFP CONQUISTA TITULO DE VICE- CAMPEÃ NACIONAL

Arouca, pelo terceiro ano consecutivo, foi o palco da mais importante prova nacional do calendário da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas - Utilidade Pública Desportiva, no âmbito do Wushu/ Kung Fu Tradicional. É, assim, uma competição exclusivamente destinada a estilos tradicionais que vão buscar a sua essência à história e conhecimento de séculos onde o espírito marcial e a sua aplicabilidade como método de defesa e ataque devem estar sempre presentes.

Após conversações solicitadas pela Federação



Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, à Associação de Choy Lee Fat do Porto, ficou deliberada a atribuição da organização dos **Campeonatos Nacionais de Wushu / Kung Fu Tradicional - Esperanças e Seniores 2015** a esta última, em parceria com a Câmara Municipal de Arouca. Tal atribuição deveu-se, essencialmente, ao reconhecimento unânime da excelência organizativa das edições anteriores.

Contando com a presença de centena e meia de atletas, em representação de treze associações, decorreu durante os dias 28 e 29 de Novembro a referida prova,

dividida em Campeonato Nacional de Esperanças e Campeonato Nacional de Seniores.



A selecção da **Associação de Choy Lee Fat do Porto**, também pelo terceiro ano consecutivo, conquistou o título de **Vice-Campeã Nacional por equipas**, no Campeonato Nacional Seniores.



Individualmente oito atletas alcançaram lugares de

ÍNDICE

- Campeonatos Nacionais de Kung Fu Tradicional 2015
- Exames 2015
- Acampamento/Convívio da ACLFP 2015
- 6.º World Health Qigong
- Curso de Formação de Arbitragem com o Juiz Internacional Haojun Zhuo
- Treino de Pré-selecção da ACLFP
- Treinos de Selecção da ACLFP 2015
- Curso de Formação de Choy Lee Fat
- Nomeação do atleta do ano 2015, Na Gala da Confederação do Desporto de Portugal
- Agenda de actividades para 1.º Semestre de 2016

pódio, totalizando 21 medalhas obtidas nos vários vectores de competição:

CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS

Formas Individuais:

Ana Sofia Ferreira Santos

- 1º lugar (Juniões/ Armas duplas ou articuladas)
- 2º lugar (Juniões/ Punhos)
- 3º lugar Juniores// Armas longas).

António José Serdoura Martingo

- 1º lugar (Juvenis B/ Armas duplas ou articuladas)

Inês Miguel Sousa Carvalho

- 2º lugar (Juvenis A/ Punhos)

Ana Miguel Sousa Carvalho

- 2º lugar (Juvenis B/ Punhos)

CAMPEONATO NACIONAL DE SENIORES

Formas Individuais:

Miguel Ângelo Rocha Azevedo – 1º lugar

(Seniores/Punhos Estilos do Sul)

- 2º lugar (Seniores/Armas Curtas)
- 2º lugar (Seniores/Armas Longas)
- 2º lugar (Seniores/Armas Duplas e Articuladas)

Clara Marisa Gonçalves Santos

- 1º lugar (Seniores/Armas Duplas e Articuladas)
- 3º lugar (Seniores/Punhos Estilos do Sul)
- 3º lugar (Seniores/Armas Curtas)

Sérgio Nelson Silva Pinheiro

- 1º lugar (Veteranos/Armas Armas Longas)
- 2º lugar (Veteranos// Duplas e Articuladas)
- 3º lugar (Veteranos/Armas Curtas)

Sérgio Tavares Almeida

- 1º lugar (Seniores/Armas Duplas e Articuladas)
- 2º lugar (Seniores/Armas Longas)
- 3º lugar (Seniores/Punhos Estilos do Sul)

Formas Equipa:

Clara Marisa Santos / Miguel Ângelo Azevedo

- 1º lugar (Seniores/Pares Armas)
- 2º lugar (Seniores/Pares Punhos)



Novamente este ano o atleta arouquense Miguel Ângelo Azevedo foi o mais medalhado dos Campeonatos conquistando 6 lugares de pódio e a arouquense Clara



Marisa Santos foi a atleta feminina mais medalhada dos mesmos campeonatos, com 5 lugares de pódio. Estes dois atletas foram convocados para representar Portugal no “European Choy Lee Fut and Hong Jia Cup Championships” que se irá realizar em Cracóvia – Polónia, já no próximo mês de Dezembro.

Um agradecimento especial a todos os envolvidos e que contribuíram para que estes Campeonatos se realizassem com a solenidade e profissionalismo unanimemente sublinhado, nomeadamente aos patrocinadores (Caixa Crédito Agrícola de Arouca, Hotel e Restaurante S. Pedro, Restaurantes “Parlamento” e “Assembleia - Wine bar e Restaurant” e empresa “Delta Cafés”), aos meios de comunicação (Jornais “Roda Viva” “Discurso Directo”, “Diário de Arouca Online” e Rádio Regional de Arouca), às entidades oficiais (Câmara Municipal, Associação Geopark Arouca, União de freguesias de Arouca e Burgo, Junta de freguesia de Chave, Junta de freguesia de Moldes e Junta de freguesia de Rossas), à equipa da organização (Coordenador Geral e restantes elementos) e à Escola de Choy Lee Fat de Arouca. O nosso muito obrigado!...

EXAMES 2015

No dia 18 de Julho de 2015 realizaram-se os exames de graduação (Época 2014/15) da Associação de Choy Lee Fat do Porto. Pelas 15.00 horas, no Complexo Desportivo Municipal de Arouca estiveram presentes os atletas que proponentes a exame, bem como a equipa técnica avaliadora - Conselho Técnico da ACLFP - presidida pelo Mestre Internacional Jorge Teixeira.

As provas foram realizadas para a obtenção de cintos de nível I até nível VIII e, das vinte provas realizadas, todas atingiram a pontuação necessária para a atribuição de

novas graduações. Aos dois alunos mais novos foi reduzido o programa exigido e oferecido um cinto simbólico.

Conclui-se esta actividade com a cerimónia de entrega de cintos e certificados de graduação, durante a qual foram salientados os aspetos gerais positivos e os pontos a aperfeiçoar para uma melhor progressão evolutiva.

ACAMPAMENTO/ CONVÍVIO 2015 da ACLFP

Realizou-se nos dias 14, 15 e 16 de Agosto, o Acampamento de Verão, da Associação de Choy Lee Fat do Porto.

Em jeito de diário aqui fica um resumo:

1ºdia - O nosso acampamento de 2015 na Serra da Freita começou com a chegada ao parque de campismo do Merujal, onde prevemos ficar nos seguintes dois dias. Com a lista de presença feita, Miguel fez o ataque inicial á primeira tenda que necessitava de ser montada, é de destacar que sabe endireitar as estacas. Foram alugadas 2 tendas de início (o que depois iria dar problemas!). Entretanto chegava a Marisa que trazia a tenda mais resistente do parque de campismo. Temos de destacar que Jorge e a sua família chegaram mais tarde a pensar que a tenda não lhe ia dar trabalho. Tendas montadas, agora seguia-se um jantar partilhado (parque de campismo) devido á chuva. Tínhamos como destino o marco geodésico de S. Pedro Velho, que devido á chuva não foi atingido. Fomos dormir (tentar). Jorge e a sua família Luísa e Beatriz, descobrem que a tenda estava a cair, supostamente a melhor e maior tenda do parque estava vandalizada, o que lhe valeu uma noite bem-dormida na suite presidencial.



2ºdia – Depois de uma noite atribulada com festa e tudo, fomos dormir... não, estou a brincar, fomos aos passadiços do Paiva depois de matar a fome. Passado 1 km os pensamentos eram (tá visto vamos embora!). Para almoço parámos na praia fluvial do Vau para almoçar (o restos do farnel) e nos refrescarmos. Ana Miguel aproveita para atualizar o “face” e tirar umas selfizitas. Continuando lá



vão os tolos para a ponte suspensa (cada vez melhor), aqui a Inês decidiu ter medo a meio da ponte, agarrou-se às cordas e não saiu de lá.

Chegamos às escadas e começa o paraíso, aquela cascata da Aguieira é espetacular. Chegámos a meio das escadas e todos queriam ir até ao Areinho (sabiam que para trás tinham deixado 6 km). Finalmente chegámos ao fim e deparámo-nos com um vendedor que vendia tudo a 1 euro, menos a carrinha (comprei-lhe a t-shirt que ele usava). A partir daí foi canja. Quando chegámos a meio das escadas da ponte de Alvarenga, a Marisa pôs os seus dotes gestuais á prova. Quando chegámos ao Areinho fomos á água e depois lanchar. Os condutores prepararam-se e foram buscar os carros. Estavam todos com saudades de casa (menos eu!) que até foram á vila com a desculpa da gasolina. Fomos comer e de seguida fomos jogar cartas pois a chuva caía. De referir que a Quina nos fez companhia esta última noite. Fomos dormir. Resumindo e concluindo sem fome, mas com sono.

3ºdia – Parece que a estadia da Quina nos fez dormir melhor, ninguém se queixou. Fomos tomar o pequeno-almoço, pois tínhamos uma viagem pela frente. Nova companhia, o Nuno para nos acompanhar na rota dos Geossítios, que resumindo foi uma bela viagem com

“Frecha da Mizarela” e “Pedras Parideiras” metidas pelo meio, paisagens maravilhosas, tivemos direito à “Pedra Broa” e tudo. Fomos ao radar meteorológico e devido a condições meteorológicas (queda de meteoritos!...) não vimos nada, mas conseguimos ir mesmo ao radar. Fomos almoçar e, como estavam todos felizes por ir embora,



contaram todas as histórias da sua vida e anedotas. Todos a desmontar as coisas, todos contentes principalmente a Laurinda e a Marisa que já estavam fartas do meu ressonar (não vos condeno!). Só faltava vir a camada mais nova a Dona Alcinda e a Dona Alice para animar a malta. Beijinhos, adeus e até para o ano foram as últimas palavras.

4º dia – Não houve.

Afonso Carvalho (15 anos)

6.º WORLD HEALTH QIGONG

Durante a semana que decorreu de 27 de Agosto a 1 de Setembro decorreu no Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos o 6º Campeonato do Mundo de Health Qigong. A Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas foi a entidade organizadora, em parceria com a IHQF - International Health QiGong Federation, entidade oficial do evento.



Ao longo destes seis dias, para além da competição várias

foram as actividades complementares. Assim, o primeiro dia foi dedicado à formação de juizes árbitros (curso de formação). Na Sexta-feira deu-se início às festividades com a cerimónia de abertura que culminou com um espectáculo proporcionado por algumas delegações (Espanha, França, Macau, Japão, China e Portugal). A selecção portuguesa apresentou uma demonstração de Kung Fu onde estiveram envolvidos dois atletas da ACLFP.



No Sábado houve uma **"Aula Aberta" de Qigong**, na Marginal de Matosinhos. Domingo e Segunda-feira decorreu a competição propriamente dita.

A Terça-feira foi dedicada à formação (forma Taiji Yang Sheng Zhang) e exames de graduação Duan. Nesta participou o Prof. Jorge Teixeira que efectuou exame para 3 Duan.

CURSO DE FORMAÇÃO DE ARBITRAGEM com o Mestre Internacional HAOJUN ZHUO

Realizou-se durante os dias 10 e 11 de Outubro de 2015 o Curso de Formação de Arbitragem, ministrado pelo mestre e conceituado membro do Conselho Técnico da International Wushu Federation, HaoJun Zhuo.



Esta acção de formação, promovida pela Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, decorreu no Porto, teve como objectivo a formação de árbitros (em exercício e novos árbitros), treinadores e atletas.

Participaram mais de duas dezenas de formandos, entre os

quais estiveram cinco elementos da Associação de Choy Lee Fat do Porto (Luísa Teixeira, Clara Santos, Miguel Azevedo, Sérgio Almeida e Miguel Carvalho).

O programa foi organizado focando vários aspectos relevantes: Teoria para juizes (movimentos - análise de vídeos com explicação sobre regras, posturas básicas e especialidades com armas -, princípios de julgamento e pontuação); Prática de treino ("como ensinar movimentos", "o que é um bom Taolu tradicional?"); e Técnicas de treino (formação prática em punhos e em armas) recorrendo a uma aula com exercícios apropriados.



Uma nota muito positiva na avaliação desta formação. De igual modo importante para treinadores e atletas, mas essencial para os árbitros. Acreditamos que esta formação venha a ajudar a que a arbitragem se torne mais competente, conhecedora e informada e, por isso, mais justa.

TREINO de PRÉ- SELEÇÃO da ACLFP

Realizou-se no dia 17 de Outubro, o treino de Pré-selecção da ACLFP tendo como objectivo seleccionar os atletas que farão parte da equipa que irá representar a Associação de Choy Lee Fat do Porto, nos Campeonatos Nacionais de Kung Fu Tradicional 2015 que se irão realizar em Arouca, nos dias 28 e 29 de Novembro.

Para este treino foram pré-seleccionados 11 atletas pertencentes a diferentes escalões e vetores de competição.

A sessão de treino decorreu nas instalações das Piscinas Municipais de Arouca e iniciou-se com uma palestra sobre a importância de fazer parte de uma equipa e da responsabilidade em competir num Campeonato Nacional. Seguidamente passou-se a uma apresentação teórico-prática centrada nos aspectos a ter em consideração na execução de uma boa forma: a importância de posturas básicas, a atenção aos desequilíbrios, a postura do corpo, a força e velocidade a aplicar, a alternância de ritmo, a coordenação e a performance.

Posteriormente, em conjunto e utilizando a forma de punhos

Siu Mui Fa Kuen, foi trabalhado o seu aperfeiçoamento de modo a mostrar a metodologia a aplicar na melhoria de uma outra qualquer forma, independentemente desta ser punhos, armas, individual, colectiva...



Por fim, individualmente foram discutidas as formas em que cada um irá apostar para competição.

Foram ainda, agendados dois Treinos de Selecção, nos dias 31 de Outubro (15.00h-18.00h), e 14 de Novembro (15.00h-18.00h), já com os atletas seleccionados.

TREINOS DA SELEÇÃO da ACLFP 2015

Com objectivo de prepara uma equipa que represente a Associação de Choy Lee Fat do Porto para os Campeonatos Nacionais de Kung Fu Tradicional 2015 que se irão relizar a 28 e 29 de Novembro de 2015, foram agendados dois Treinos da Selecção, destinados aos atletas convocados.



No dia 31 de Outubro, o treino iniciou-se com uma pequena explicação teórica sobre alguns aspectos a trabalhar passando-se seguidamente ao trabalho prático, centrado nas formas individuais, onde se procurou corrigir e melhorar detalhes já referenciadas no primeiro momento.

E, no dia 14 de Novembro, um treino que incidiu na

motivação e trabalho individual: Reiterou-se a explicação dos aspectos mais importantes na execução das formas e recorreu-se à gravação de todas as formas, permitindo assim uma visualização de cada atleta sobre a forma que executou e desta forma fazer uma auto-avaliação e uma auto-análise.

CURSO DE FORMAÇÃO DE CHOY LEE FAT: "Mui Fa Danh Do – Forma de Sabre da Flôr de Ameixoeira"

e

"Seong Tao Cheong – Forma de Lança de Duas Cabeças"

Realizou-se, no dia 19 de Dezembro de 2015, mais um Curso de Formação de Choy Lee Fat promovido pela Associação de Choy Lee Fat do Porto. Este decorreu nas instalações do Pavilhão Desportivo de Arouca e destinou-se aos atletas da Associação.



As duas dezenas e meia de atletas de participantes, foi dividida em dois grupos com programas diferentes. Assim, um grupo de 19 elementos dedicou-se à aprendizagem da forma de Sabre: "**Mui Fa Danh Do – Forma de Sabre da Flôr de Ameixoeira**"; e um grupo de nível mais avançado, constituído por 6 elementos esteve a aprender a forma de Lança de dois bicos: "**Seong Tao Cheong – Forma de Lança de Duas Cabeças**".



Esta formação foi ministrado pelo Mestre Internacional Jorge Teixeira e teve a duração de um dia, dividido em 2,5 horas da parte da manhã e 3 horas da parte da tarde. A metodologia aplicada iniciou-se com o treino de exercícios básicos com as armas, seguindo-se algumas combinações, passando à aprendizagem das formas.

Mais uma vez, se revelou o empenho e dedicação de todos os participantes. E, mais uma vez, um agradecimento à Câmara Municipal de Arouca pela colaboração na cedência do Pavilhão.

MIGUEL AZEVEDO NOMEADO PARA ATLETA DO ANO 2015, NA GALA DA CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL

Campeões e medalhados em campeonatos do Mundo e da Europa encontram-se entre os candidatos indicados pelas federações desportivas ao Prémio "Desportistas do Ano", nas categorias de atleta masculino, atleta feminino, jovem promessa, treinador e equipa.

Este prémio é atribuído anualmente pela Confederação do Desporto de Portugal no decorrer da Gala do Desporto e pretende galardoar aqueles (personalidades, treinadores, atletas) que ao longo de cada ano, mais se distinguiram na área do Desporto.

O atleta Miguel Ângelo Azevedo, pertencente à Associação Choy Lee Fat de Arouca, foi indicado pela Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, como atleta masculino do ano 2015. Concorre assim, com outros atletas que se distinguiram nas diferentes modalidades federadas, entre os quais sobressaem nomes como Nelson Évora (atletismo), Rui Costa (ciclismo), Fernando Pimenta (canoagem), João Sousa (ténis) ou William Carvalho (futebol), entre outros.



Após a indicação das federações, um júri composto por mais de uma centena de personalidades ligadas ao desporto vai eleger os cinco candidatos finais de cada categoria. No dia 28 de outubro, na Praça Central do Centro Comercial Colombo, serão divulgados os nomes dos finalistas que passam às votações finais.

Os vencedores de cada uma das cinco categorias irão ser anunciados no dia 11 de novembro, na 20ª Gala do Desporto, após o apuramento dos resultados da votação online, aberta ao público em geral, e das personalidades presentes no evento.

É com enorme orgulho e satisfação que a direcção da Associação de Choy Lee Fat do Porto,

seus treinadores e equipa técnica, vê um atleta seu ser reconhecido pelos títulos alcançados, mas sobretudo. pelo reconhecimento do trabalho efetuado.



Miguel Ângelo Azevedo - FPAMC
Data de Nascimento/Idade: 26/12/1991 - 23 anos
Naturalidade: Arouca
Clube: Choy Lee Fat do Porto
Resumo Curricular (aspectos mais relevantes): 2015
 - Campeão Europeu de Kung Fu Tradicional ao conquistar duas medalhas de ouro e uma de bronze nas categorias em que participou.
 Ouro – Punhos Choy Lee Fat
 Ouro – Sabre
 Bronze – Lança
 - Este atleta da Associação de Choy Lee Fat do Porto integrou a selecção portuguesa, sob a égide da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, no 3º Campeonato Europeu de Wushu Tradicional que se realizou de 16 a 23 de Maio de 2015, em Stara Zagora – Bulgária. Este Campeonato da Europa contou com a presença de 26 países e mais

de 700 atletas em competição.

Três Palavras-Chave que definem o Atleta:
 Determinação, Humildade, Espírito de Sacrifício

Escolas sob a orientação técnica da ACLFP

Escola de Choy Lee Fat / Sanda de Arouca



Corredoura
 4540 Arouca

Tel. 256 949 276 /
 256 948 150

(Junto ao Estádio do Arouca)

Instrutor: **Miguel Carvalho** (treinador CTD)
 Telem. 914 123 693

email: amc.carvalho@iol.pt * www.eclfa.aroucanet.com

Aulas de Choy Lee Fut e Sanda:

Quartas-feiras e Sábados (varias turmas)

ESCOLA DE KUNG FU DO PORTO



Choy Lee Fut / Sanda
Defesa Pessoal

Pavilhão da Escola E B
 2,3 Pêro Vaz de Caminha
 Rua Irmã Droste
 4250-009 Porto (AMIAL)

3.ª as feiras: Aulas para cintos negros.

6.ªas Feiras: Aulas geral das 20:30h às 22:00h.

Brevemente: Aula geral das 20:00h às 21:00h.

Treinador CTD: **Jorge Teixeira** (Mestre Internacional)

Telem. 962 617 600 * email: jorgeteixeira@kungfuacflp.com

ACLFP está filiada na:



www.fpamc.com

utilidade pública desportiva

AGENDA de ACTIVIDADES

2.º SEMESTRE de 2016

20 de Fevereiro

Treino de Pré-Seleção da ACLFP – Arouca

19 de Março

Ensaio/ Preparação das Comemorações do 25º Aniversário da ACLFP – Arouca

16 de Abril

Comemorações do 25º Aniversário da ACLFP – Arouca

07 de Maio

XV Torneio Inter-Escolas da ACLFP – Arouca

21 de Maio

Torneio de Kung Fu da APW 2016 – Caminha

28 e 29 de Maio

X Campeonato YMAA Portugal – Seixal.

Anuncie a sua empresa ou negocio no nosso site

 por apenas 25 € anuais

 Para mais informações contacte:
 geral@kungfuacflp.com



Choy Lee Fut Porto

Associação de Choy Lee Fat do Porto

Apartado 1066 - 4101-001 PORTO

Fax 226 164 585 * e-mail: geral@kungfuacflp.com * <http://www.kungfuacflp.com>