



# INFORMATIVO

**OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO/2010**

**Ano  
XVIII  
nº 74**

**Próximo destino: Fortaleza - Ceará**

## **48º Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao**

Fortaleza é um dos destinos preferidos pelos turistas tanto brasileiros quanto estrangeiros. Isso é constatado pelo fato de ter havido nos últimos anos um crescimento notável no número de visitantes. O que torna Fortaleza e o Ceará tão atrativos? Esclarece nosso atleta José Albuquerque Pinto Neto, Presidente da Associação Cearense Master de Nataçao, que é difícil apontar uma única razão, e cita um conjunto de diversos atrativos: as praias ensolaradas, a vida noturna agitada, a deliciosa cozinha regional, a rica cultura, o povo simpático e hospitaleiro.

É nessa cidade agradável que acontecerá o 48º Campeonato Brasileiro Master de Nataçao. O palco desse evento será o Parque Aquático do Náutico Atlético Cearense (maior clube da cidade) onde já aconteceram os campeonatos brasileiros master de 1999 e 2006.

Os nadadores cearenses esperam ansiosamente a chegada dos colegas de outros estados para realizar mais essa grande festa da nataçao brasileira.

### **NESTA EDIÇÃO:**

**Entrevista com as gêmeas Cláudia e Carla Barbosa de Arruda pág. 3**

**Matéria sobre a Copa Brasil Masters de Nataçao págs. 4 e 5**

**XVII Copa Brasil Masters de Nataçao: Recordes e Resultados págs. 6 e 7**

**Calendário 2011 e 2012 pág. 8**

**XIII Mundial Master pág. 9**

**Painel de fotos do XIII Mundial Master págs. 10 e 11.**

**Técnicos na nataçao Master págs. 12 e 13**

**Trabalho Científico pág. 14**

**Olimpíada Master versus Mundial Master de Nataçao págs. 16 e 17**

**Família Motta na nataçao Master págs. 18 e 19**



foto aérea da piscina do Náutico, e foto do César Cielo competindo nessa piscina durante o Desafio Internacional de Nataçao.

## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados Amigos,

Mais um ano se encerra e não poderíamos deixar de fazer um balanço de 2010.

Realizamos as competições programadas no calendário com tranquilidade e de forma satisfatória a ponto de recebermos vários elogios. Aceitamos todas as críticas construtivas, e nesse sentido, na medida do possível, atendemos às sugestões formuladas.

Nesta edição estamos publicando várias retrospectivas e resultados de competições - o XVII Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Masters de Natação que foi desenvolvida em São Luis/MA; o XVII Copa Brasil Masters de Natação, realizada em Londrina/PR e o XIII FINA World Masters Championship, realizado em Gotemburgo/Suécia, onde nossos nadadores alcançaram grande sucesso. sucesso esse que transmitimos ao vivo em nosso site com informações on line de cada série.

Temos ainda duas competições pela frente: o 48º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, a ser realizado em Fortaleza/CE, na qual teremos uma exibição de um dueto (de Recife) de nado sincronizado, e o VII Sulamericano sob responsabilidade da CONSANAT e organização da

- Federación Venezolana de Deportes Acuáticos – FEVEDA. A competição, em piscina de 25m, será desenvolvida entre os dias 23 e 27 de novembro próximo na cidade de Barquisimeto.

Introduzimos, em caráter de experiência, o envio do Informativo on line. A aceitação tem sido significativa, e o meio eletrônico minimiza a demora na entrega.

Estamos trabalhando para a realização do Panamericano em 2011 no Rio de Janeiro, contando com todas as modalidades aquáticas na competição.

Outro ponto que nos ativemos este ano foi a parceria com a TRISPORT e a OI, bem como a contratação de uma empresa para remodelação do site, com a implementação da inscrição on line automatizada com o programa de competições. Em função dessas mudanças algumas áreas estão indisponíveis, mas são problemas transitórios. Pedimos desculpas e agradecemos a compreensão dos associados.

Ao final de mais um ano civil temos muito que agradecer a todos os associados, que com sua manifestação de apoio, carinho e participação, ajudaram a tornar essa nossa missão administrativa mais suave e prazerosa.

Desejamos a todos, juntamente com as respectivas famílias e amigos, um Feliz Natal e um Ano de 2011 repleto de PAZ, ALEGRIAS, SAÚDE, PROSPERIDADE e muitas conquistas aquáticas!

São os votos do Presidente da ABMN e sua Diretoria.

Carlos Roberto da Silva - Carlão  
Presidente da ABMN

### ABMN Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Natação

Av. Treze de Maio, 23  
salas 739 a 741  
Rio de Janeiro/RJ  
CEP 20031-007

Telefone: (21) 2240-8591  
Telefax (21) 2532-5948  
www.abmn.org.br  
abmn@abmn.org.br

#### Presidente:

Carlos Roberto Silva

#### Vice-Presidente

Alberto Cavalcante R. da Fonseca

#### Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães

#### Diretora Secretária

Elaine Romero

#### Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

#### Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

#### Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho  
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira  
Sergio Barros Costa

*Os artigos publicados  
neste Informativo  
são de responsabilidade  
de seus autores*

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero  
Diagramação: Leandro Mendes  
Impressão: Gráfica SPL  
Rua Antunes Maciel, 367-A  
São Cristóvão – Rio de Janeiro/RJ  
CEP 20940-010

## AS GÊMEAS - CLAUDIA E CARLA BARBOSA DE ARRUDA

*Elas estão na faixa 30+ e nadam pelo Botumaster, uma equipe oficializada recentemente (2007), mas que tem se destacado no cenário competitivo na ABMN. A equipe conta com apoio da Prefeitura de Botucatu, o que permite que seus atletas participem mais efetivamente das competições programadas pela Associação. Claudia e Carla relatam como chegaram à natação master e como se sentem no Master.*

**Claudia** - Comecei nadar aos 4 anos porque tinha muitas crises de bronquite, mas sempre começava e parava. Aos 11 anos entrei para a equipe, mas aos 15 não consegui índice nos 100m costas para o Campeonato Paulista por 14 décimos. Fiquei muito desapontada e migrei para o vôlei. Quase dez anos depois, recebi um convite

de uma amiga para participar de uma etapa do circuito paulista Master do interior na cidade de Bauru. Gostei muito da competição porque no Master cada um nada do seu jeito, ninguém fica fazendo aquela pressão, principalmente no balizamento como é na categoria absoluta. E essa pressão me matava porque sempre tinha uma atleta que aparecia para desestabilizar emocionalmente os adversários. No Master vi que era diferente, vai daí que me empolguei e não parei mais; junto com outros atletas de Botucatu, comecei a participar tanto das etapas paulistas quanto das nacionais.

Treinos – Normalmente treino de duas a três vezes na semana alcançando até os 3.000m. Alternos com a musculação. Confesso que gosto mais de competir do que de treinar, mas sem treino – não há como obter bons resultados. Fui várias vezes campeã Paulista e Brasileira nas provas dos estilos costas e peito - provas que

prefiro. Nesta última competição (Londrina) fui ouro nas provas de 200m costas e 50m livre.

**Carla** - Em 2002 comecei a nadar no master e minha primeira etapa foi na Copa Brasil em Ribeirão Preto, na piscina antiga da RECRE. Gostei muito de participar dessa competição e comecei a me animar pelo master. Daí foi um pulo - e comecei a

assistir os campeonatos absolutos sentia muita dor no coração de não poder estar mais presente. Mas no master eu me reencontrei como atleta e comecei a me superar novamente, chegando mesmo a fazer marcas muito próximas das melhores obtidas na minha carreira de atleta.

Treinos - são puxados: treino de cinco a seis vezes por semana e nado em média de 4.500m a .6000m.

Também faço um pouco de musculação, mas confesso que não sou tão dedicada assim como na piscina. Treino bem forte, pois nado as provas de fundo e isso exige um pouco mais. Tenho um grande amigo, que treina comigo e me ajuda nas séries fortes. Ele me puxa, mas às vezes consigo nadar na frente dele. Atualmente sou campeã brasileira e recordista sulamericana nas provas de 200m; 400m; 800m e 1500m livre. Meus melhores resultados foram no Sulamericano em Mar Del Plata, Argentina (2009), onde conquistei seis medalhas de ouro e melhorei meus recordes sulamericanos em 3 provas -200m; 400m e

800m livre. Porém, a melhor experiência que ganhei no master foi participar do Campeonato Mundial em Gotemburgo. Isso me fez crescer mais como atleta e me animar a treinar mais ainda pensando em estar presente em 2012 na Itália.



disputar os Campeonatos Paulista da federação master, APMN, onde comecei a me incentivar vendo que no master eu não iria parar de nadar. Nadar pela Botumaster é uma grande alegria, pois eu ainda sou atleta sênior, e muito competitiva, eu ficava triste ao pensar que algum dia teria de parar de nadar. Posteriormente, ao

# XVII COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO.

Foi realizada entre os dias 18 e 19 de setembro, a XVII Copa Brasil de Natação na Associação Recreativa Esportiva Londrinense – AREL, sob a organização da Associação Masters Paraná de Natação. Com muito esmero Morel Witting Bueno, Solange Olavo e sua equipe cuidaram para que nada faltasse aos participantes, quase 400 inscritos, acompanhantes, e público em geral.

O resultado de todo esse esforço foi traduzido na ótima impressão deixada - clube muito bonito e limpo, com pessoas prestativas, simpáticas e educadas. Os atletas puderam contar com o restaurante do Clube com um cardápio variado a preço módico.

A abertura solene foi marcada pelo hasteamento de bandeiras ao som do Hino Nacional, seguido de uma apresentação rítmica da colônia japonesa local.

A equipe de arbitragem foi eficiente e fez a competição

fluir. Com isso houve tempo para passear pela cidade após a competição. Houve sorteio de brindes gentilmente ofere-

mãos do Presidente da

ABMN uma linda medalha personalizada alusiva ao grade feito.



Top Ten FINA Feminino



Nora, Carlão e Morel no hasteamento da Bandeira

cidos pela Trisport (nossa patrocinadora oficial) e a Hammerhead.

Como de praxe a premiação individual prova

por prova ocorreu durante a competição. Também foi feita a premiação do TOP TEN da FINA, e os/as atletas receberam das

As equipes vencedoras em cada categoria (grandes; médias e pequenas) receberam troféus entregues pelos membros da Diretoria da ABMN e pela Organização do evento. Cada grupo que subia ao pódio era uma ale-



Apresentação da colônia Japonesa

gria irradiante. Também foi entregue o troféu eficiência sob muitos aplausos dos presentes.

Consignamos um feito raro nas nossas competições – uma família inteira num dos revezamentos.

Os irmãos Carreira, que moram em diversas regiões do país, aproveitaram a passagem do aniversário de sua genitora, Sra. Auria, para reunirem-se

em Londrina. Marlos Antonio, Hugo Cesar, Andre Luiz e Fabio Renato formaram o revezamento familiar, conquistando o 2º lugar na faixa 160+. Mamãe Auria, juntamente com papai Antonio não se continham de tanta alegria! E como expôs Marlos, “a coincidência do

aniversário de minha mãe com a Copa Brasil foi um capricho de Deus”.



Família Carreira

casadas. Maria Helena Padilha Costa, sempre acompanhada do Louro José, reencontrou após 33 anos, uma de suas



Trofeus do evento

companheiras de equipe na Universiáde de 1967, realizada em Tóquio. Rosa Maikuma, que nadou até 1986, esteve na Copa após saber do evento espor-



Top Ten FINA Masculino

tivo por meio de uma nota no Jornal local. Padilha, Rosa, Maria Natividade dos Santos e Vera Formiga formaram na Universiáde os revezamentos 4X100m livre e 4X100 4 estilos ficando em ambos com o 6º lugar.

Registramos também o encontro de duas atletas após mais de três décadas.

Encontros e reencontros - é um dos pontos positivos que a natação master pode proporcionar.

Nossos parabéns a todos atletas que foram os grandes responsáveis pelo sucesso da competição. Também congratulamo-nos com os que colaboraram para realização deste belo evento.

**Saudações aquáticas e até**

**Fortaleza!**



Trofeu Eficiência

# XVII COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

## RECORDES

	Clube	Tempo	Recorde
<b>50 METROS PEITO FEMININO</b>			
<b>Faixa: 35 +</b> ELAINE RENATA GUEDES QUERUBIM	MAC-NINA	36"28	SA B
<b>Faixa: 75 +</b> ERIKA MARIA HEISS LOPES	C. R. ICARAÍ	53"53	SA B
<b>Faixa: 85 +</b> NORA TAUSZ RONAI	C. R. ICARAÍ	1'07"58	SA B
<b>50 METROS BORBOLETA FEMININO</b>			
<b>Faixa: 75 +</b> ERIKA MARIA HEISS LOPES	C. R. ICARAÍ	56"12	SA B
<b>50 METROS BORBOLETA MASCULINO</b>			
<b>Faixa: 50 +</b> WALTER RODRIGUES MARQUES	SWIM & GYM	28"66	SA B
<b>Faixa: 70 +</b> GYORGY FERENC PAVETITS	FLUMINENSE	36"85	SA B
<b>100 METROS MEDLEY MASCULINO</b>			
<b>Faixa: 70 +</b> GYORGY FERENC PAVETITS	FLUMINENSE	1'25"12	SA B
<b>200 METROS PEITO FEMININO</b>			
<b>Faixa: 75 +</b> ERIKA MARIA HEISS LOPES	C. R. ICARAÍ	4'43"60	SA B
<b>200 METROS PEITO MASCULINO</b>			
<b>Faixa: 45 +</b> NEWTON LUIZ KAMINSKI	ACQUAMASTER	2'35"08	SA B
<b>200 METROS BORBOLETA FEMININO</b>			
<b>Faixa: 80 +</b> LUIZA DUARTE SILVA	C.O.P.M./MG	8'42"66	SA B
<b>Faixa: 85 +</b> NORA TAUSZ RONAI	C. R. ICARAÍ	7'47"68	SA B
<b>200 METROS MEDLEY MASCULINO</b>			
<b>Faixa: 35 +</b> MAURI RO SOLEN	MAC-NINA	2'11"94	SA B
<b>REVEZAMENTO 4x50 METROS LIVRE FEMININO</b>			
<b>Faixa: 320 +</b> CLUBE DE REGATAS ICARAI-A C. R. ICARAÍ MARLENE PINTO MENDES (UFF) MARIÁH CARDOSO AMORIM ERIKA MARIA HEISS LOPES NORA TAUSZ RONAI	C. R. ICARAÍ	3'45"57	SA B
<b>REVEZAMENTO 4x50 METROS LIVRE MASCULINO</b>			
<b>Faixa: 240 +</b> MASTER RIO CLARO-A RIO CLARO ANTONIO CARLOS ORSELLI FRANCISCO PAULO BONILHA FILHO MAURICIO PESSOA GUIMARAES MARCELO ANTONIO PIVA	M. RIO CLARO	1'57"64	SA B

# XVII COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

## PONTUAÇÃO DE EQUIPES

EQUIPES GRANDES		PONTOS	OURO	PRATA	BRONZE	ATLETAS
CLUBE						
MASTERS PARANA		2757	60	48	22	59
MAC-NINA		1699	36	27	12	38
PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL		1507	13	19	22	38
EQUIPES MÉDIAS		PONTOS	OURO	PRATA	BRONZE	ATLETAS
CLUBE						
BOTUMASTER		947	20	08	13	18
MASTER RIO CLARO		859	16	13	08	17
CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY		690	09	08	14	14
EQUIPES PEQUENAS		PONTOS	OURO	PRATA	BRONZE	ATLETAS
CLUBE						
ASSIS MASTER		269	01	04	02	06
FORMULA - BH		245	01	06	04	05
CLUBE DOS OFICIAIS DA PM/MG		189	03	02	01	04

## TROFÉU EFICIÊNCIA

COL	CLUBE	CIDADE	ATLETAS	PONTOS	PONTOS/ALTLETA
1º	BOTUMASTER	BOTUCATU	18	947	52,61111111
2º	MASTER RIO CLARO	RIO CLARO	17	859	50,52941176
3º	ACQUAMASTER/ITAIPU	F. IGUAÇU	27	1338	49,55555556

### CARTAS DOS LEITORES

Excelente o conteúdo e a organização deste número do Informativo 73 da ABMN.

De relevante importância os aconselhamentos do presidente Carlão: uma medalha ou um recorde não valem mais do que a nossa saúde. Nadar para fazer amigos e manter a qualidade de vida, o bate-papo em cada reencontro, e os prazeres proporcionados pela viagem, a cada rincão desse nosso gigantesco e tão diverso país.

Também é muito importante a divulgação dos “dez passos para manter um corpo saudável”. O artigo relacionando os sintomas como a falta de determinados alimentos, já os inclui como conteúdos a serem capilarizados através das redes públicas de ensino, dentro do projeto de Medicina Preventiva e alimentação saudável como forma de evitar as doenças consequentes da alimentação inadequada. Os conteúdos e a forma como são apresentados no informativo da ABMN são de fácil assimilação pelos estudantes, pais e mães de alunos, os primeiros na abordagem nas disciplinas de Ciências, Biologia, para desenvolver como competência uma boa saúde individual, de alcance amplo para toda coletividade em cada comunidade escolar.

É estimulante a entrevista com a Sueli Nunes Rego, pelo enfoque da qualidade de vida. Por isso recomendo vamos nutrir a nossa vida de idoso com muita saúde com a prática da natação que é o melhor e mais saudável dos esportes.

Plagiando o poeta e compositor baiano Caetano Veloso “Carinho às vezes faz bem! O reconhecimento da contribuição da “tia Cecília” pela sua dedicação à natação Master.

Foram objetivos os informes sobre a segunda etapa do Circuito Nacional, o XV Torneio Aberto Brasil Master de Natação, realizada na Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto - RECRA, bem como o quadro informativo da pontuação por Equipes.

Não poderia ser melhor o tema “Alimente seus dentes elaborado pela Marlene Mendes para o Informativo. Para fechar com chave de ouro, filosofando on line “O vento canta ou geme” é muito rico e proporciona boas ações pedagógicas para motivar os aprendizes estudantes - em qualquer nível de curso e em qualquer situação de dificuldades.

Parabéns a toda equipe.

Cordialmente

Pedro Trindade Barrêto - Petriba

Membro do Conselho Deliberativo da ANMBA

# SEDUÇÃO VERDE

Adaptado da revista "VIDA E SAÚDE"

Por Marlene Mendes C.R. Icarai

O kiwi é considerado o fruto nacional da República Popular da China, pois ele se originou de lá. Ele é cultivado em locais de clima temperado ou subtropical de montanha e também pode ser encontrado na Europa, Oceania e Japão.

Esta fruta foi introduzida na Nova Zelândia, onde passou a ser produzida em escala comercial e lhe foi dado o nome de kiwi, pois é conhecido por este nome nas Américas e na Europa. Como apresenta baixo valor calórico e boa quantidade de vitamina C, é também conhecido como antioxidante, além de fortalecer o sistema imunológico. Possui ação protetora sobre a mucosa da boca e sobre a respiração, aumentando as defesas do organismo na prevenção das gripes e dos resfriados.

Entre seus elementos minerais está o potássio, que ajuda a equilibrar a pressão arterial, além do magnésio e

do ferro, que colaboram no processo de calcificação.

Os frutos do kiwi são ovais, sua casca é fibrosa e recobre uma polpa verde que contém fileiras de pequenas sementes comestíveis. Quando estiver maduro, o fruto é suculento, macio e saboroso. A polpa fornece quantidades razoáveis de fibras solúveis, que ajudam na redução dos níveis de colesterol no sangue.

A Itália é hoje em dia o maior produtor mundial do fruto, seguida da nova Zelândia, Chile, França, Grécia, Japão e Estados Unidos. A China é a terra de origem do Kiwi, mas até os dias de hoje não conseguiu se integrar à lista dos maiores produtores mundiais do fruto.



## Calendário 2011 e 2012

### 2011

**Evento: XV Masters Mais Mais**

Data: março

Local: a definir

**Evento: 49º Campeonato Brasileiro (piscina curta)**

Data: abril

Local: Campo Grande/MS - Piscina: Rádio Clube

**Evento: XVIII Copa Brasil (piscina curta)**

Data: 24 e 25/junho

Local: Brasília/DF - Piscina: Iate Clube de Brasília

**Evento: XVIII Campeonato Norte Nordeste e Centro Oeste**

Data: setembro

Local: Aracaju/SE - Piscina: Zé Peixe

**Evento: XVI Torneio Aberto Brasil**

Data: setembro

Local: Ribeirão Preto/SP - Piscina – RECRA

**Evento: Panamericano com todas as modalidades de esportes aquáticos.**

Data: 9 a 15/novembro

Local: Rio de Janeiro/RJ - Piscina: Parque Aquático Maria Lenk

### 2012

**Evento: XVI Masters Mais e Mais**

Data: março

Local: a definir

**Evento: 50º Campeonato Brasileiro**

Data: março - abril

Local – São Luis-Maranhão

**Evento: XIX Copa Brasil**

Data: maio/junho

Local: Juiz de Fora/MG - Piscina: Faculdade de Educação Física

**Evento: XIX Campeonato Norte Nordeste e Centro-Oeste**

Data: setembro

Local: Brasília/DF - Piscina: a definir (50metros)

**Evento: XVII Torneio Aberto Brasil**

Data: setembro

Local: Ribeirão Preto - Piscina: RECRA, (25 metros)

**Evento: Campeonato Sulamericano Masters de Natação em piscina curta**

Data: novembro

Local: cidades candidatas: Porto Alegre/RS (GNU) e Uberlândia/MG (Praia Clube)

# XIII FINA WORLD MASTERS CHAMPIONSHIP

Atletas brasileiros participaram de forma brilhante no XIII Mundial Master da FINA em Gotemburgo/Suécia no período de 27 de julho a 6 de agosto do corrente ano. Estavam inscritos no total aproximadamente 7.000 atletas de todos os continentes. A competição foi realizada em duas piscinas de 50m - Valhala e Lundby, onde se alternaram as provas masculinas e femininas nos durante os sete dias da competição.

A competição em piscina revelou muitos medalhistas. Ressalta-se que neste campeonato a premiação foi do 1º ao 10º lugar. E em todas provas do programa nossos atletas se fizeram representar de forma magnífica. Destacamos no naipe masculino Marcus Mattioli (50+) que venceu as cinco provas nadadas e bateu 3 recordes mundiais, Edilson Silva Junior (40+), que bateu recorde mundial e recorde de campeonato, Djan Madruga

(50+); Leonardo Ribas Gomes (35+) e Rodrigo Triviño (25+) todos com recorde

de campeonato. No feminino a experiente nadadora Nora Rónai (85+) venceu as cinco provas nadadas e quebrou 3 recordes de campeonato.

Nossos revezamentos também fizeram bonito. Na prova 4X50m medley misto (160+) Aroma Martorell; Hugo Moraes; Márcia Lima e Rafael

Fonseca (Mac Nina) conquistaram um bronze. A mesma equipe ficou em 5º no revezamento 4X50m livre. A equipe masculina nos 4X50m livre (120+) composta por Rodrigo Triviño; Leandro Okuda; Rodrigo Bardi e Rafael Fonseca (Mac Nina) ganhou o bronze. Outros dois revezamentos 4X50m livre (120+) ficaram entre os dez melhores – o da Academia Gustavo Borges em 8º e o do C.R. Flamengo em 9º. No 4 X 5 0 m

medley masculino (160+) o C. R. Flamengo obteve a 7ª colocação; a Academia Gustavo Borges com a equipe de 120+ ficou em 5º e a do C. R. Flamengo também (120+) em

8º. O revezamento feminino 4X50m livre do C. R. Flamengo (280+) obteve a 6ª colocação. A relação de todos os participantes, os resultados prova por prova com o nome dos participantes brasileiros, faixa de idade, colocação e tempo está disponível no site da ABMN –

[www.abmn.org.br](http://www.abmn.org.br). Na prova de águas abertas de 3km, disputada no último dia de competição no lago Delsjond, também em

Gotemburgo havia 980 inscritos. A prova foi desenrolada em boas condições externas de clima, mas a água estava em torno de 20 °C. Também aqui dois brasileiros se destacaram na categoria 50+ - Marcus Mattioli foi ouro e Djan Madruga prata.

Também foram disputadas provas de Pólo Aquático (em Bóras), onde a

equipe brasileira ficou com uma medalha de bronze; Saltos Ornamentais em que Fernando Telles (70+) conquistou a medalha de prata na plataforma

de 5 metros, e Nado Sincronizado, modalidade em que não tivemos representação (ainda).

Nossos parabéns a todos participantes que com determinação e garra defenderam suas associações e clubes.



Leandro Okuda; Mauri Rosolen; Rafael Fonseca; Luis Martins e Rodrigo Triviño



Brasileiros na festa de abertura do mundial



Leonardo Gomes; Renato Ramalho; Christian Carvalho; Katia Rushel e sua filha Pietra em momento de descontração

# Medalhistas no Mundial 2010



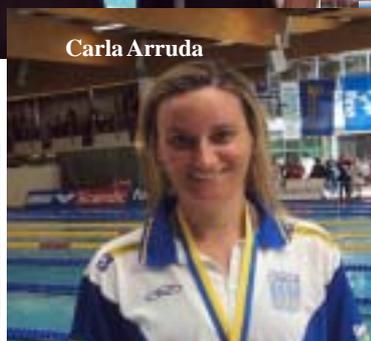
Nora Rónai



Aroma Martorell e  
Fernanda Prado



Roberto Carlos



Carla Arruda



4x 50 livre e medley (160+).  
Rafael Fonseca; Márcia Lima;  
Hugo Morais e Aroma Martorell



Anette Guisard



Pedro Marthins



Newton  
Mendonça



Cynthia Egypto



4x50 livre (120+) Luciano  
Dagostini, Leonardo Gomes, Renato  
Ramalho e Newton Kaminski.



Osmar B. Silva



Marcus Mattioli



4x50 Medley (160+)  
Alberto Motta, Claudio Motta,  
Frederico Padilha e Marcio Motta



Cláudio Motta



Newton Luiz  
Kaminski



Mauri Rosolen



Graciete Barros

# Medalhistas no Mundial 2010



Sueli Nunes Rego



Detlef Schultze



Elaine Querubim



Leonardo Ribas Gomes



Celso Jungend



Djan Madruga



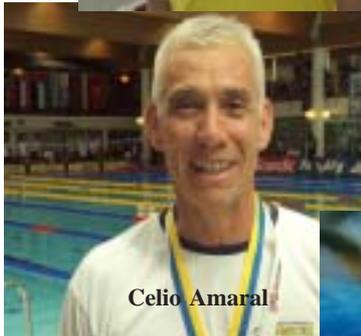
Edilson Silva Jr.



Hugo Morais



Elza Mazzei



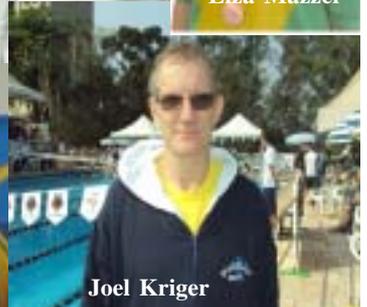
Celio Amaral



Djan Madruga



Rodrigo Nascimento Trivino



Joel Kriger



Herilene Freitas



Eduardo Marroco



Luiz Fagundes



J. Guisard, G. Pavetits e Henrique Flanzers



Maria Stela D'Almeida



Maria Helena Ruiz



Márcia Lima



Gustavo Botrel Melo



Wilson Brasil



Sara Geld

# Técnicos da Natação Master

Por detrás de um grande resultado – uma figura (muitas vezes) pouco visível

Preparaaaaaaa – Vai!  
Perna, perna, perna.....  
Bloqueia, bloqueia....  
Encaixa...encaixa...vamos!

E vem bronca pelo desempenho.

Apito – cronômetro - planilha e trabalho árduo.

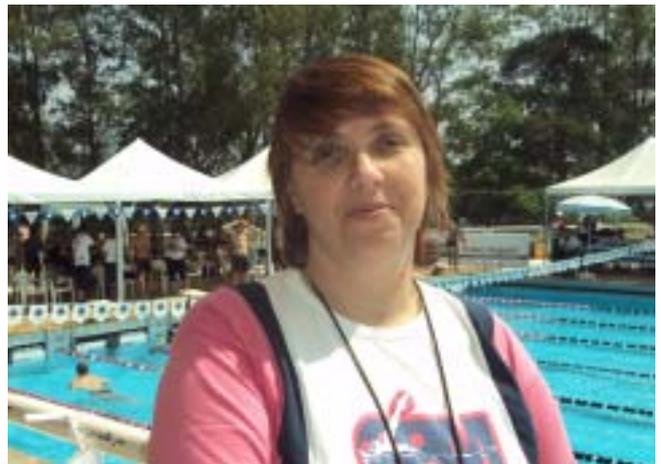
Ele(a) toma os tempos, comenta o desempenho, estimula, consola e parabeniza. Se na competição o atleta esquece que vai nadar determinada prova ele/a está lá para lembrá-lo.

Técnico é assim - trabalha para que seus atletas obtenham um resultado satisfatório - para que seus nadadores brilhem nas águas e subam ao pódio. Como técnico/a não recebe medalha; não pausa para fotos com medalha no pódio, e poucas vezes sobe nele - quando a equipe recebe troféu.

Nas competições da ABMN são vários exemplos assim. E para dar visibilidade e reconhecimento ao trabalho desses profissionais, este número destaca alguns técnicos que acompanham nossos masters. É nossa meta trazê-los da zona de sombra.

## Inês Corbetta – Clube Paineiras do Morumby.

Trabalha com o Master desde 1999, e começou a colher frutos a partir de 2005. No seu currículo contabiliza: duas vezes campeã Troféu Eficiência; campeã sul americana por equipe; dez vezes campeã brasileira por equipe; mais de dez recordes sulamericanos; mais de dez recordes brasileiros; mais de dez atletas campeões sulamericanos; mais de dez atletas Top Ten Fina; quatro atletas entre os 10 mais no Mundial Masters; dois 2 atletas com cinco medalhas prata no World Games Masters. Tudo isso sem contar os excelentes resultados estaduais.



## Claudio Barros, Lucimar Paula, Verônica Marchi Rodrigues e Webert Veras - Equipe Técnica Flamaster de Natação.

Dividem-se em duplas que atendem quem nada pela manhã e à noite. A equipe conquistou este ano o Campeonato Brasileiro com equipe grande, vitória essa muito festejada. À equipe também são creditadas várias vitórias brasileiras e sulamericanas pelas braçadas femininas e masculinas. Vários atletas constam no Top Ten da Fina e um Top 16. Alguns atletas conquistaram ouro no Mundial de Gotemburgo, além de várias medalhas nas colocações até o 9º lugar neste mesmo campeonato. Se for preciso ajudar a equipe Lucimar e Verônica rapidamente transformam-se em atletas também e lá vão elas para as provas. Claudio pode destacar no seu currículo os quase 20 recordes sulamericanos de uma de suas atletas.

**Marluce Rodrigues Borges Lima - Uberlândia Tênis Clube.**

Está à frente da equipe desde o ano de 2000, quando havia somente 15 nadadores; hoje tem 55 que se faz presente em todas as competições organizadas pela ABMN. Na sua equipe conta com vários campeões brasileiros, outros tantos figuram no circuito brasileiro de provas longas e curtas. Como equipe grande contabiliza várias vitórias e como média e pré-masters, quase sempre está entre as 3 equipes do pódio. No 47º Campeonato Brasileiro do Rio de Janeiro de 2010 foi campeã dentre as equipes médias.



**Maria Dulce S. Senfft e Ricardo Rosa – Clube de Regatas Icarai.**

Dividem o trabalho com uma equipe que tem garra e já foi campeã várias vezes nos Campeonatos Brasileiros. A dupla tem no seu currículo de técnicos inúmeros recordes brasileiros e também mundial. Seus atletas são destaque no circuito brasileiro de provas longas e curtas, e também constam na lista Top Tem da FINA. É fácil identificá-los pelo carinho com que tratam seus atletas, sobremaneira os de mais idade.

**Fabio Dualibe - Mac Nina.**

Como atleta participa desde 2003, mas como técnico (e também atleta) a partir de 2007. Neste mesmo ano foi Campeão na Copa Brasil (São Luís-MA) e 3º lugar Brasileiro (Porto Alegre-RS). Daí para frente tem um currículo recheado de vitórias nos campeonatos da ABMN. Foi 3º lugar Eficiência (João Pessoa) e Campeão Índice técnico Brasileiro (Rio de Janeiro). Sua equipe tem subido ao pódio com frequência nos campeonatos. Contabiliza ainda no seu currículo um atleta campeão sulamericano nas quatro provas disputadas, e um recordista mundial que ficou em 1º lugar no Top Ten da FINA.



**Ana Lucia Silva - Aninha - Fluminense Football Club.**

É uma técnica vitoriosa, pois os atletas detêm: recorde mundial; vários recordes brasileiros e sulamericanos; vários são Top Ten da FINA e também Top 16. Aninha também sai do posto de técnica para assumir o de atleta – nada a prova e... prancha e cronômetro na mão novamente. No Mundial de Gotemburgo um dos atletas conquistou uma medalha de prata e uma bronze, e dois ficaram entre os dez melhores do mundo em várias provas disputadas. A equipe do Fluminense é presença constante nas competições da ABMN.

# TRABALHO CIENTÍFICO

*Muitos estudos são desenvolvidos no meio acadêmico anualmente em nível de mestrado e doutorado. Dentre eles poucos são voltados para a natação. No intuito de levar à comunidade master o que conseguimos garimpar, a partir desta edição publicaremos os resumos das pesquisas que foram fruto de dissertação de mestrado e de doutorado. O/a associado/a que tiver interesse no trabalho na íntegra poderá solicitar à ABMN, e o texto será encaminhado por email. Esclarecemos que os trabalhos também estão disponíveis no banco de teses da CAPES, e que a publicação neste Informativo tem autorização da autora.*

## Resumo de dissertação

### **ESTUDO DO NÍVEL DE ESPECIFICIDADE BIOMECÂNICA DE EXERCÍCIOS COM EXTENSOR ELÁSTICO VOLTADOS PARA A NATAÇÃO.**

Autora: Verônica Marchi Rodrigues.

Orientador: Professor Doutor Luiz Alberto Batista.

A busca por melhores resultados nos leva a procurar artifícios para aperfeiçoar nossas capacidades físicas e técnicas. O uso do extensor elástico em terra, na natação, é bastante utilizado com o intuito de fortalecer os grupamentos musculares que são utilizados na técnica motora dos quatro estilos, pois é dito que tal exercício simula os movimentos da natação.

Como é lembrado por alguns autores, a transferência de capacidades de força adquiridas em terra, para os exercícios competitivos, é um problema ainda a ser resolvido. Este estudo teve como objetivo geral identificar o grau de discrepância biomecânica entre a técnica motora estabelecida para o exercício de força, realizado fora da água, e a técnica motora utilizada pelos atletas enquanto nadam.

A escassez de informações acerca do objeto central de estudo nos fez optar por um estudo descritivo. Para tal foi examinada uma população de 30 nadadores de diferentes categorias. Foram registradas as trajetórias delineadas pelos membros superiores dos nadadores enquanto realizavam os movimentos com o extensor elástico. Para capturar a trajetória da mão, foi utilizado o método de registro fotográfico do traçado luminoso. Buscou-se capturar a trajetória da mão no plano sagital e transversal. Feitas as capturas, os dados foram comparados com o padrão preconizado pela literatura por meio da estratégia de análise por quadrantes. Chegou-se a conclusão que existe grande discrepância biomecânica entre a técnica motora estabelecida para o exercício de força, realizado fora da água, e a técnica motora utilizada pelos atletas enquanto nadam.

Palavras chave: biomecânica, trajetória da braçada, técnica de nado, treinamento de força.



# Sobre as Águas – Fé, coragem e determinação para atravessar os mares agitados da vida.

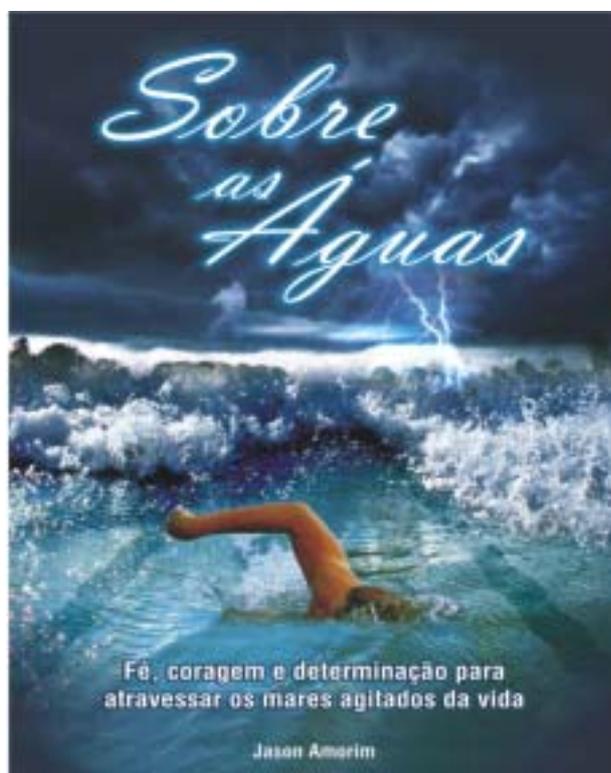
Por Jason Amorim.

Associação Cultural e Esportiva da Brasken- ACEB/BA

Nadador baiano escreve livro relatando como transformou derrotas em vitórias através de experiências vividas na superação de uma enfermidade até se tornar um atleta vitorioso. Trata-se de uma história emocionante e temperada com elementos como a persistência, esperança, luta, disciplina, fé e muita determinação.

Ele nos presta a seguinte informação: sou nadador master em Salvador na Bahia. Comecei a nadar há sete anos, com o objetivo de a natação ajudar no tratamento de um grave problema de saúde. Minha previsão inicial era nadar por uns três meses, mas terminei me apaixonando pelo esporte e já vou com sete anos e muitos treinos e competições realizadas. Os médicos se impressionam com minha recuperação. Meu caso não tem cura, mas a natação tem me ajudado muito no controle da doença auto-imune, chamada doença de Behcet, como na eliminação dos efeitos colaterais dos remédios. Neste período tive muitos aprendizados, sobre os quais fui escrevendo e este ano surgiu o Livro Sobre as Águas. Fiz o lançamento em Salvador, onde tive a grata presença de muitos nadadores que acompanharam minha história. Graças a Deus tenho divulgado o livro e muitos leitores têm dado retorno de como estão sendo motivados.

Você que vai a Fortaleza poderá ser sorteado com um exemplar da obra ou mesmo adquiri-la em uma boa livraria. O autor mostra como!



Nosso lema é: de  
nadadores para  
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



# Olimpíadas Master *versus* Mundial Master de Natação

## Qual o melhor evento?

Sebastian Duarte de Barros Flamaster do Flamengo (45+)

### OLIMPÍADAS/2009

No ano passado em Sydney/AU, tive a oportunidade de participar dos Jogos Olímpicos Master (WORLD MASTER GAMES) e realmente foi um evento grandioso.

Não sei se porque foi na Austrália, mas tudo deu certo. A organização do evento fez as coisas acontecerem de tal forma que parecíamos estar em casa e foi assim que todos nós nos sentimos. O incentivo da organização antes dos jogos começarem enviando emails para informar, entreter e ao mesmo tempo para participar de competições online com premiações reais e a motivação do staff com voluntários parecendo que as Olimpíadas eram deles mesmo, foi o marco do evento. Isso sem contar com a cidade maravilhosa que é Sydney. SIDNEY WORLD MASTER GAMES/2009 foi o maior evento esportivo de todos os tempos! Reuniu mais de 30.000 mil atletas de todas as modalidades esportivas, três vezes mais do que uma Olimpíada comum. Confesso que na cerimônia de abertura virei criança. Também não era para menos, pois todas as delegações esportivas perfiladas por modalidades reuniram-se em um estádio para preparação do desfile que aconteceria em outro estádio enorme.

Esse pré evento foi muito gostoso pois tivemos a oportunidade de conhecer não só os brasileiros de outras modalidades e estados, como

também ter a alegria de trocar camisas, pins e bottons com as outras delegações. Os brasileiros da equipe de Vôlei mandaram fazer um uniforme do Brasil que ficou lindo. As fotos ficaram incríveis!

Quando todos estavam prontos, aconteceu uma coisa mágica. Entramos no clima de festa e euforia e seguimos juntos cantando Cidade Maravilhosa; Aquarela do Brasil, entre outras canções conhecidas rumo ao estádio principal. Não sabia o que estava nos esperando, mas quando começamos a entrar no estádio, ainda nos corredores largos, as crianças das escolas públicas com várias bandeirinhas davam as boas vindas para as delegações. O Brasil mais uma vez se destacou pela alegria do samba e dos instrumentos de percussão que a delegação tocava. As câmeras, os holofotes e as atenções dos repórteres, jornalistas, e fotógrafos que cobriam o evento eram toda nossa.

Quando entramos no estádio eu não acreditava no que estava vendo. No palco ao som de 'Crazy love' by Beyonce, câmeras de TV filmavam cada delegação que adentrava no estádio, que já estava lotado quando a modalidade 'SWIMMING' entrou.

Nós não sabíamos para aonde olhar, se para o show no imenso palco montado no meio do campo de futebol, se para a arquibancada acenando, ou se para as câmeras de TV.

E isso foi só a abertura. Os jogos acontecerem no complexo Olímpico de Sydney que é uma maravilha de estrutura com o metrô saindo dentro do parque Olímpico. O Parque Aquático é lindo e vira um clube fora dos eventos (o que deveríamos seguir de exemplo quando formos sediar as Olimpíadas em 2016).

Mais incrível ainda é que o evento foi todo televisionado pela rede local, e quando chegávamos no hotel, tínhamos a satisfação de ver a performance dos colegas de todas as modalidades. Com um pouco de sorte podíamos ver nós mesmo na TV.

O programa (balizamento) parecia um livro, distribuído gratuitamente, sem contar com a mochila do evento, também grátis. Fazendo uma análise comparativa, no Mundial (Gotemburgo 2010) tudo era pago e não ganhamos nenhum souvenir.

Nas Olimpíadas a premiação é para os três primeiros colocados, ao passo que no Mundial até o décimo lugar. Mas nas Olimpíadas é mais fácil ganhar uma medalha porque o índice técnico e o número de nadadores é inferior ao Mundial. Por outro lado, a qualidade da medalha é superior ao Mundial.

Eu me lembro que no último dia de competição, os colaboradores jovens (o mais novinho tinha 70 anos) se reuniram na beira da piscina e sem ninguém esperar, começaram a dançar 'MACARENA'. A arquibanca-

da veio abaixo..... O espírito Olímpico estava presente.

A festa de encerramento das Olimpíadas também foi um ponto alto do evento com presença de antigos atletas, políticos e muita música.

## MUNDIAL/2010

Este ano fui para o Mundial de Natação que aconteceu em Gotemburgo/Suécia com a ilusão de que seria um evento igual ou superior em termos de organização. Não foi isso com que nos deparamos.

Inicialmente as inscrições do Mundial (prova por prova, sem contar com águas abertas que foi bem salgado), foram mais caras que as Olimpíadas (pacote incluindo águas abertas). O 'Open Cerimony' (Cerimônia de Abertura) do Mundial...bem, foi ridículo. Essa é a palavra mais amena que pude encontrar para descrever um bando de colegiais vestidas de 'banda do corpo de bombeiros' perdidas no palco sem nenhuma coreografia. Havia, para consolo, uma loirinha que, depois do 'espetáculo', todo mundo queria tirar foto com ela. Isso sem contar com as adolescentes que subiram no palco depois para 'cantar', esperar ou sei lá o que elas fizeram lá

no palco. Só sei que com a chuva e a 'qualidade do show' fez com que todo mundo fosse embora em 40 minutos. Para mim, o melhor momento foi a entrada no gramado dos 'patos na cabeça' (torcida francesa que estava usando chapéus de pato).

Até a foto que colocaram no site do Mundial/2010 foi retirada do site das Olimpíadas de Sydney/2009 que por coincidência, eu estava nela.

As provas de natação aconteceram em duas piscinas distantes uma da outra (Valhalla e Lundby) dificultando o convívio entre os atletas. As provas masculinas eram realizadas em uma piscina e a feminina em ou-



tra. Para os técnicos foi um transtorno, pois tinham que se deslocar de um lado para o outro e, mesmo assim, não podiam acompanhar as provas de todos os atletas. Na piscina descoberta (Lundby), para se comprar uma banana ou um gatorade, levava horas na fila, não tinha uma

infraestrutura adequada para o porte do evento.

Para quem é atleta de ponta (atletas com chances reais de medalha), o que escrevi talvez não faça nenhuma diferença pois eles vão para ganhar medalha mas para a maioria dos mortais como eu que tenta unir o esporte ao lazer, TUDO ISSO FAZ BASTANTE DIFERENÇA.

Por isso, aqui vai um conselho para quem está pretendendo ir ao próximo Mundial que será em 2012 em Riccione/Itália: economizem a grana e participem das Olimpíadas de Master em que será no ano seguinte em 2013 na cidade de TURIM/Itália

que é muito mais atrativa. Perguntem para quem já foi nos dois eventos e vejam a diferença.

O ambiente dos Jogos Olímpicos é diferente. É mais congratamento e festa. Não é só competição como o Mundial. As

Olimpíadas são mais elaboradas. Talvez por isso é que só aconteça de 4 em 4 anos ao contrário do Mundial que é a cada dois.

Para quem tem um orçamento que possa contemplar os dois eventos e ir a Itália duas vezes seguidas, tudo bem, mas se tiver que escolher, sem dúvida, as Olimpíadas dão de 10x0.

# FAMÍLIA MOTTA NA NATAÇÃO MASTER

*Claudio (35+), Alberto (35+) e Marcio Ribeiro da Motta (30+) começaram a nadar por recomendação médica – problemas de saúde levaram-nos à natação ainda bebês. Tomaram gosto pelo esporte, foram federados e competiram até a categoria sênior. Porém, os estudos obrigaram-nos a interromper os treinos e competições. Sem conseguir ficar por muito tempo longe das piscinas, e por manter amizades no meio aquático, voltaram a nadar. Defendem o Flamaster colecionando prêmios e títulos ao longo de uma trajetória coroadada de êxitos. No Mundial de Gotemburgo (2010) contabilizaram ouro e bronze, e também integraram dois revezamentos que obtiveram o 8º e o 9º lugar, respectivamente.*

**ABMN** – Que tipo de problemas os levou às piscinas ainda bebês?

**Claudio** – tínhamos alergia e bronquite alérgica e minha mãe optou por colocar-nos na natação muito cedo.

**Alberto e Marcio** – sabe como é – médico falava e todo mundo obedecia.

**ABMN** - Vocês foram atletas federados e até laureados. Pararam mas retornaram à natação na equipe master. Como se essa transição?

**Claudio** – Começou a ficar complicado continuar a treinar no nível

que a equipe exigia...já não tinha mais o tempo necessário e muito menos o gás e vontade de continuar naquele ritmo. Parei, mas logo depois fiquei sabendo da equipe master no Flamengo e me interessei. Vários amigos de longa data e também meus irmãos estavam lá treinando. Eu já era laureado pelo Clube e morava perto. Era exatamente o que gostaria de fazer naquele momento...continuar a competir sem precisar reservar tempo para



Alberto Motta

enormes treinos dentro e fora d'água. Além disso, eu via a natação master ser menos estressante e mais prazerosa. Eu poderia me juntar à equipe sem precisar em me preocupar em dar resultados, o que acabou não sendo bem assim....ex- atleta sempre atleta....Continuo sendo competitivo...gosto da competição e me esforço para continuar assim....participando de uma equipe de vencedores....

**Marcio** – Parei aos 18 anos para fazer faculdade, mas aos 22 entrei no Master. Uma série de fatores contribui para a minha volta. Entre eles, posso destacar o fato de conhecer o Cláudio e a Verônica (os técnicos) de longa data, e a necessidade de voltar a fazer um esporte, já que estava engordando muito. Voltei para o Flamengo porque tinha muitos amigos que já estavam no Master e por ser próximo à minha casa.

**Alberto** – Meu tempo na equipe principal acabou aos 23/24 anos, e continuar no esporte foi uma escolha

natural. Nadar pelo Master é mais uma continuação da vida da natação. O que não dava era parar de nadar, apesar de termos toda a carga emocional do grupo, das competições. Por outro lado, temos o aspecto positivo que é o lazer nas viagens.

**ABMN** – Quais os resultados expressivos na natação master ?

**Claudio** – Em termos de resultados como atleta fui várias vezes campeão nas provas



Claudio Motta

individuais (50m L; 100mL; 50mBorb e 100Borb; 50mP e 100mP) e por equipe. Fui

brasileiros e fazendo parte de revezamentos. Neste ano de 2010 o Flamaster foi a equipe (grande)



Márcio Motta

recordista Sulamericano nos 50 m e 100m peito. No Mundial em Gotemburgo venci a prova de 100m livre na minha faixa, obtive o bronze nos 100 borboleta, além de outras colocações entre os 10+. Já entrei no Top Ten da FINA várias vezes desde 2000.

**Alberto** - Conquistei inúmeros primeiros lugares individuais em campeonato

brasileiros e fazendo parte de revezamentos. Neste ano de 2010 o Flamaster foi a equipe (grande) campeã no 47º Campeonato Brasileiro Master de Natação, e eu fiz parte desta equipe vencedora. Mas a maior conquista foi o quinto lugar no Mundial de Master de Stanford (2006), onde participaram mais de 10.000 nadadores.

**Marcio** - Durante esses 11 anos de Master participei de muitas competições. Foram muitos estaduais,

brasileiros e 2 mundiais. Fui campeão estadual e brasileiro algumas vezes, mas acho que o resultado que me deixou mais orgulhoso foi o 5º lugar no revezamento 4 x 50 m quatro estilos em Stanford. Perdemos o terceiro lugar por 30 centésimos...e o quarto por menos ainda....

**ABMN** - Quais os benefícios que a Natação Master traz a vocês?

**Claudio** – fora os benefícios físicos que são naturais....sou uma pessoa que continua muita ativa e totalmente a mil....pra saúde mental. Esse é um motivo forte para eu continuar a ir treinar sem falta...sair todo dia do trabalho e desestressar na piscina. É uma coisa que me faz muito bem...a ponto de sentir falta disso..... Consigo chegar em casa sem problemas e ter tempo e cabeça pra brincar com minhas duas filhas (Ana Carolina - 7 anos e Ana Cecília - 4 anos).

**Alberto** - Acho que o maior ganho está aí: no bem estar do dia a dia; no equilíbrio físico e mental que este esporte favorece, a fim de podermos tocar nossas vidas particulares

**Marcio** - Acho que a natação traz diversos benefícios para saúde. Para mim, me ajudou no controle da minha asma quando criança e na atualidade me ajuda nas dores de coluna. O equilíbrio emocional também é um grande benefício.

# XVII Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Masters de Natação

Realizado nos dias 4 e 5 de setembro passado, no Complexo Duvel Esportes, na ensolarada cidade de São Luis, no Maranhão, o XVII Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Masters de Natação, com a presença de mais de 200 nadadores das três regiões do país.

Com a arbitragem da Federação Maranhense de Desportos Aquáticos – FMDA, a competição transcorreu em duas etapas, num ambiente

turística de São Luis, seu centro histórico e belas praias.

Fábio Duailibi, Diretor de Esportes da FMDA juntamente com Alexandre Nina, representante da Nina Escola de Natação se esmeraram na organização do evento, deixando o sucesso a cargo dos atletas que com suas performances garantiram o brilho da festa.

Vários atletas da região sul e sudeste do país não resistiram aos encantos do sol maranhense e se fizeram presentes. Destacamos entre eles o presidente da ABMN Carlos Roberto da Silva – Carlão, Fabienne Guttin e Carla Horst. Essas duas e Lucinilda R do Nascimento foram as detentoras dos melhores índices técnicos feminino da competição. Do lado masculino os troféus ficaram para os atletas Carlos Eduardo de Alencar, Tadeu Almeida e Antonio G de Sousa Filho.

Os resultados individuais e de revezamentos, pontuação das equipes, recordes e índices técnicos podem ser acessados através do site [www.natacaoma.com.br](http://www.natacaoma.com.br).



Berquêllo, Anice Brasil, Carlão, Maria Auxiliadora, e Francisca Amaro do Master Ceará

saudável, com bom nível técnico e muitas frutas distribuídas entre os atletas e público presente. O período da tarde livre permitiu aos atletas desfrutar da parte

