



Associação Brasileira de Masters de Natação

# ABMN Informativo

## Ainda teremos muitas braçadas e conquistas nesse 2º semestre de 2016

### Nesta edição:

Palavra da Presidente **2**

Nutrientes fotoprotetores **3**

Entrevista Cosma Maria de Souza **4**

Cuidados dentais para os nadadores **5**

Romulo Arantes: Um campeão de vida **6 e 7**

XX Mais Mais Master de Natação **8 e 9**

Tocha Olímpica **9**

Mais uma vez falando sobre arbitragem **10 e 11**

Quem é Leandro Kenzo Okuda **12**

Sobre averbação de recordes **13**

XXIII Copa Brasil Master de Natação **14 e 15**

Recordes superados nas competições **16 e 17**

Revezamento Recordista Mundial **18**

Dia dos Namorados e Calendário **19**

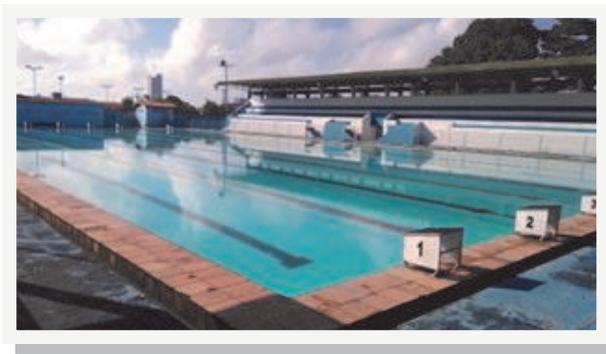
57 Campeonato Brasileiro de Master de Natação **20 e 21**

Maria Lenk: Nossa primeira nadadora **22**

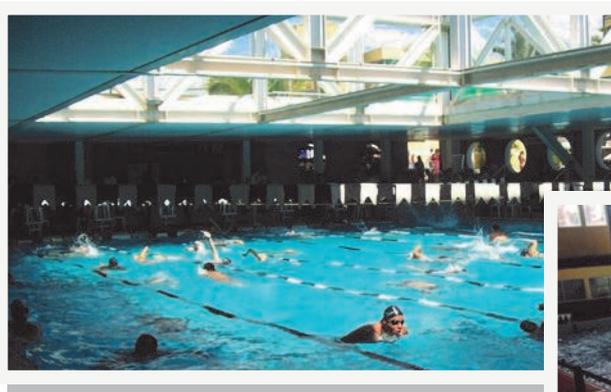
Elas são mães **23**

Deficiências **24**

3 e 4/setembro – Macapá/AP – XXIII Norte, Nordeste e Centro-Oeste



17 e 18/setembro – Ribeirão Preto/SP – XXI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação



7 a 13/novembro – Maldonado/Uruguay – X Campeonato Sudamericano Master de Natación



24 a 27/novembro – Uberlândia/MG – 58º Brasileiro de Masters de Natação

## Palavra da Presidente



Fechamos o 1º semestre de 2016 com um saldo de três competições, o XX Mais Mais - para os atletas com 50 anos ou mais na Escola de Natação Amaral, em Curitiba/PR e as etapas do Circuito Brasileiro: 57º Brasileiro, na UNISUL em Palhoça/SC e a XXIII Copa Brasil, no TCC em Campinas/SP. Os detalhes estão ao longo desta edição. No 2º semestre retornaremos à RECRA em Ribeirão Preto/SP, nos dias 17 e 18 de setembro para o XXI Torneio Aberto, quando faremos a entrega da premiação dos nossos atletas TOP 10 FINA. Em novembro, dias 24 a 27, estaremos em Uberlândia/MG para o 58º brasileiro, em piscina longa, nas belas instalações do Praia Clube. Ressaltamos também que além dessas etapas organizadas pela ABMN, este ano pela primeira

vez iremos ao extremo norte do país com uma competição Master. Nos dias 3 e 4 de setembro a ANMAP – Associação de Natação Master do Amapá com o apoio da ABMN realizará o XXIII Norte, Nordeste e Centro-Oeste, na cidade de Macapá, no Estado do Amapá. A competição em piscina longa promete sucesso. Atletas dos demais estados brasileiros também são convidados, desde que nadem por um estado da região. As inscrições devem ser feitas através do site da ABMN. E se você tiver folego, antes do 58º Brasileiro, a CONSANAT irá realizar o sul-americano de piscina curta em Maldonado, Uruguai, de 8 a 12 de novembro. No dia 13, a prova de águas abertas. E não paramos por aí, já em junho, durante a XXIII Copa Brasil, definimos as sedes das competições de 2017. Confirmada as datas de realização, iremos divulgar a todos através do site, Facebook e deste Informativo. Continuamos abertos aguardando ofertas de piscinas para fechar o Calendário de 2018. Não podemos deixar de fazer referência ao ano olímpico – RIO 2016. Se você foi um dos escolhidos e carregou a tocha olímpica, mande sua foto para divulgação. Por fim, apresentamos nossas desculpas pelo atraso desta edição do periódico. Abraços Aquáticos.

### 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:

Helane Quezado de Magalhães

#### Vice-Presidente

Fco Assis Bezerra de Meneses

#### Diretora Financeira

Ana Grace Cesar Gomes

#### Diretora Secretária

Georgia Chaves

#### Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

#### Presidente de Honra

Maria Lenk (In memoriam)

#### Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Cesar L. C Sobral Vieira

J. Wilson Brasil Nascimento

Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

Editora: Equipe ABMN

Diagramação: Leandro Mendes

Impressão: Gráfica Walprint

Rua Frei Jaboaão, 295

Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ

CEP 21041-115

www.walprint.com.br

Fone: 21 2209-1717

# NUTRIENTES FOTOPROTETORES

**Roberta Doernte de Sant'Anna Volkart**

*Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica e Estética  
Sócia Fundadora da NUTRACARE - Centro de Nutrição Clínica  
Atleta Masters ALJ*



acontece de dentro pra fora: da camada mais profunda até a camada mais externa - formando uma barreira protetora contra os raios solares, “como se a gente tivesse passando um fotoprotetor numa camada mais interna da nossa pele aonde o filtro solar que nós usamos normal-

mente não consegue chegar”!

Quando temos uma alimentação balanceada, rica em nutrientes com ação fotoprotetora e antioxidantes estamos fortalecendo os sistemas de defesa das células, principalmente contra os radicais livres gerados pelo sol e a inflamação.

**Xantofilas:** Suas fontes são o pimentão, o espinafre, a beterraba, etc.

**Vitamina C:** Encontrada nas frutas cítricas, tais como: laranja, limão, kiwi e acerola.

**Vitamina E:** Presentes nos Óleos vegetais (canola, girassol, soja), na castanha, na amêndoa, no germe de trigo, etc.

**Selênio:** Encontrados nos frutos do mar, nas castanhas e nozes.

Vale lembrar, que para usufruir dos benefícios da alimentação fotoprotetora, é necessário contar com oferta sistemática e contínua dos nutrientes, e que uma alimentação rica em alimentos que contenham vitaminas, minerais, antioxidantes e uma ingestão hídrica adequada, aliada a boas horas de sono e à prática de atividade física, podem reverter os danos causados pelo tempo e melhorar a qualidade do envelhecimento.

O sol emite radiação ultravioleta (UV), e a exposição cotidiana a esta é uma importante causa de problemas de pele como queimaduras, envelhecimento precoce e câncer. O interesse acerca dos efeitos nocivos do sol, bem como as formas de proteção contra o mesmo, tem servido de estímulo para inúmeras pesquisas. Muitos nadadores treinam em piscinas abertas – e ainda por vezes no intervalo do almoço - e acabam por ficar ainda mais expostos aos efeitos deletérios do sol.

O papel da nutrição na performance já é bastante conhecido pelos praticantes de atividade física, mas o que poucos sabem é que os efeitos nocivos do sol podem ser minimizados com uma alimentação que chamamos de fotoprotetora, rica em carotenoides, flavonoides, Vitaminas C e E e Selênio.

Os nutrientes são retirados dos alimentos através da digestão e vão para a corrente sanguínea. A ação desses nutrientes fotoprotetores nas células da pele

acontece de dentro pra fora: da camada mais profunda até a camada mais externa - formando uma barreira protetora contra os raios solares, “como se a gente tivesse passando um fotoprotetor numa camada mais interna da nossa pele aonde o filtro solar que nós usamos normal-

## **ALIMENTOS COM AÇÃO FOTOPROTETORA:**

**Licopeno:** presente no tomate (principalmente no molho), na goiaba vermelha e na melancia.

**Betacaroteno:** Encontrados na



## COSMA MARIA DE SOUZA (70+)

Paraense, moradora de São Caetano, trabalha das 9h às 19h, em escritório de advocacia. Conheceu a natação Master em 1994 e nunca mais parou.

ABMN – Você trabalha de segunda à sexta de 9h às 19h, como é a sua rotina de treinos?

Cosma – Eu acordo às 5h da manhã, começo meu treino às 6h e termino às 8h, logo depois vou para o trabalho. Também faço musculação duas vezes na semana e fisioterapia.

ABMN - Quem mais incentiva a sua participação nas competi-



ções?

Cosma – Quem mais me incentiva com certeza são os amigos que estão sempre me dando força.

ABMN – O que a natação Master trouxe para sua vida?

Cosma – Quando fiquei viúva, foi um estímulo de vida para mim. Na natação Master fiz muitos amigos em várias partes do Brasil e nas viagens que faço para competir, tenho a oportunidade de rever esses amigos de outros estados e me confraternizar com eles. É uma coisa que só faz bem.

ABMN – Que benefícios físicos a natação te trouxe?

Cosma – Muitos benefícios, mas o que mais me orgulho são os meus músculos e minha disposição. Quero me manter assim por muito tempo e me inspiro muito na Nora Ronai.

ABMN – Tem alguma competi-



ção que te marcou nesses anos de natação?

Cosma – Não tenho nenhuma competição especial, todas as competições que participei foram maravilhosas. O convívio com os amigos é muito bom.

ABMN – O que você pode dizer para aqueles que não conhecem a natação Master?

Cosma – Aconselho aos meus amigos de todos os estados que venham nadar conosco, porque toda e qualquer prática de atividade física traz benefícios para o corpo e a alma.

## ERRATA

Na Edição n° 95 do Informativo ABMN deixamos de mencionar que as matérias: José Sylvio Fiolo, no Peito e na Raça (por Daniel Takata) e O que comer antes da travessia (por Renê Leite) foram originalmente publicadas na Revista **Swim Channel**, edição n° 21 e edição n°24, respectivamente e, gentilmente liberadas pelo Patrick Winkler para publicação pela ABMN.

## Cuidados dentais para os nadadores

*Dr. Francisco Diniz*

*Cirurgião Dentista - CRO DF 2743.*

O esmalte dental é a substância mais dura do corpo humano e capaz de resistir a grandes temperaturas e desgaste por abrasão. Ao contrário do que se imagina, o esmalte dental não é inerte. Ele troca íons com a saliva, especialmente o Cálcio. Isso acontece a todo momento e depende da acidez (pH) do meio bucal.

Quando ingerimos bebidas ácidas, refrigerantes, sucos cítricos, o esmalte dental perde mais cálcio do que ganha. Quando a acidez se reduz, o esmalte ganha mais cálcio do que perde. Quando há uma perda por envolvimento bacteriano, temos a cárie dentária. Quando a perda é por abrasão física ou química, temos a erosão dental.

O cloro ainda é o saniti-

zante mais utilizado nas piscinas do Brasil. Por ser eficiente e ter baixo custo, evita que os banhistas e atletas adquiram febre tifoide, diarreia, cólera, hepatite etc. A utilização do cloro exige cui-



dados com o ajuste do pH da água da piscina para evitar a erosão química do esmalte dental. Autores recomendam um pH entre 7,2 e 8,0, sendo o ponto crítico um pH abaixo de 5,5.

A redução da acidez na

boca durante outros momentos do dia pode mitigar os efeitos da exposição ao cloro em piscinas. A escovação dental adequada com creme dental menos abrasivo e o uso de fio dental diariamente re-

duzem a acidez provocada pela placa bacteriana.

Evitar ingerir bebidas gaseificadas e com baixo pH ou a ingestão de sucos cítricos várias vezes ao dia também ajuda a reduzir a erosão química do esmalte dental. Beber bastante água melhora o fluxo salivar e a capacidade tam-

pão da saliva, que é a forma que o organismo tem de neutralizar a acidez na boca.

Pense nisso antes de seu próximo mergulho, bom treino a todos.

# A

## NUNCIE AQUI SUA EMPRESA OU SEU PRODUTO

Preços especiais para associados

Informações: [abmn@abmn.org.br](mailto:abmn@abmn.org.br) ou [secretaria@abmn.org.br](mailto:secretaria@abmn.org.br)

## RÔMULO ARANTES: UM CAMPEÃO DA VIDA

*Primeiro medalhista brasileiro em mundiais de natação, a breve vida de Rômulo Arantes, bem-sucedido das piscinas à dramaturgia, foi intensamente aproveitada*

Daniel Takata

Matéria originalmente publicada pela SWIM Channel edição nº 22 e cedida aos associados da ABMN.

A vida de Rômulo Arantes bem que poderia ser retratada em uma das várias novelas que ele próprio protagonizou na Rede Globo, nas décadas de 80 e 90. Um nadador galã e bem-sucedido, que conquista glórias inéditas para o seu país ao redor do mundo, sai das piscinas para uma glamurosa vida como ator e tem sua trajetória abreviada por trágico acidente.

Resumidamente, assim foi a vida de Rômulo Arantes, uma pessoa enérgica que viveu intensamente suas paixões até o último dia. E a primeira dessas paixões foi a natação. Autor de feitos históricos, como a primeira medalha do país em campeonatos mundiais, Rômulo Arantes deixou indelével marca no esporte do Brasil.

### NADADOR POR DESTINO

E pensar que, quando criança, era difícil imaginar que se tornaria esportista, quanto mais um dos grandes. Teve retardamento ósseo na infância e poderia ter se tornado anão. O tratamento intensivo solucionou o problema, mas um defeito nas pernas, excessivamente curvadas para trás como se fossem arcos, persistiu, o que ironicamente pode ter sido um fator que o ajudou no desenvolvimento do estilo que lhe deu tantas glórias, o nado de costas. Filho do lendário treinador do Flamengo, de quem herdou o nome, foi incentivado pelo pai a iniciar na natação. Afinal, além do problema de crescimento, também tinha asma. Iniciou no esporte aos quatro anos, mas tomou gosto quando começou a ganhar competições, aos dez. Foi quando passou a ser verdadeiramente treinado pelo seu pai para ser campeão.

A evolução em quatro anos foi notável. Tanto que, com 15 recém-completados, surpreendeu a todos na última seletiva para a Olimpíada de 1972, na piscina do Botafogo, no Rio de Janeiro. Era o início de seu reinado nas provas de costas que duraria quase uma década.

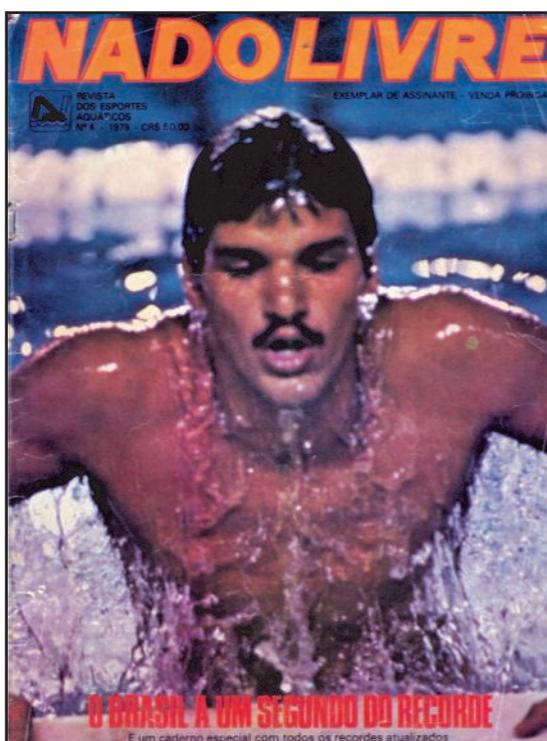
Foi convocado para disputar os

Entre 1972 e 1976, continuou progredindo. Conquistou sua primeira medalha de nível internacional na Copa Latina de 1973, nos 100m costas. Em 1974, se tornaria o primeiro sul-americano a nadar a prova abaixo do minuto e baixaria para a casa dos 58 segundos no ano seguinte. Como se não bastasse, passou a destacar-se em outras provas, como 100m borboleta e 200m medley.

No entanto, apesar da evolução, faltava ainda um degrau para chegar ao topo da natação mundial. Ter alcançado a semifinal dos 100m costas na Olimpíada de 1976, em Montreal, foi um grande feito, com novo recorde sul-americano, mas ele almejava mais. Tanto que ficou decepcionado e inconformado por não ter conseguido vaga na final e, na época, culpou os poucos treinamentos que dedicou à virada, fundamento crucial em sua prova.

### NO TOPO DO MUNDO

Com a lição de Montreal aprendida, os quatro anos seguintes seriam os mais prolíficos na carreira de Arantes. Foi quando passou de aspirante no cenário internacional a protagonista. Já em 1977, a primeira medalha em competição de nível mundial: a medalha de ouro no Campeonato Mundial Universitário, realizado em Sofia, na Bulgária. Em 1978, uma conquista histórica. Chegou bem cotado ao Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos, em Berlim, na Alemanha, mas sabia que teria de se superar muito se quisesse obter uma medalha, ou até mesmo uma final, e talvez contar com



Jogos de Munique. Lá, parou nas eliminatórias dos 100m e 200m costas; no revezamento 4x100m medley, no entanto, bateu pela primeira vez o recorde sul-americano dos 100m costas na abertura da prova. A quinta posição é o melhor desempenho do Brasil na prova na história olímpica. Logo em seguida, mudou-se para os Estados Unidos, onde treinaria e estudaria na Universidade de Indiana. Depois de José Fiolo, Arantes foi pioneiro em mudar-se para o exterior em busca de aperfeiçoamento e evolução.

uma dose de sorte. Afinal, seu melhor tempo nos 100m costas era 58s20 e, na Olimpíada de 1976, sete dos oito finalistas haviam nadado abaixo dos 58 segundos.

Completo a prova em 58s01, novo recorde sul-americano, na quinta posição. E foi aí que contou com a sorte. O quarto colocado, o neozelandês Gary Hurring, foi desclassificado por virada irregular; dias depois, o soviético Viktor Kuznetsov, terceiro colocado, teve sua medalha cassada ao falhar no exame antidoping. Com isso, o brasileiro herdou o bronze. A chorada medalha foi a primeira da história brasileira em campeonatos mundiais. Depois dele, fizeram história Ricardo Prado, Gustavo Borges, Cesar Cielo e outros. Mas o pioneiro foi Rômulo Arantes.

Treinando em Indiana sob a batuta de James “Doc” Counsilman, tido e havido como um dos maiores treinadores da história da natação, Arantes então estava definitivamente entre os melhores do mundo. Em termos de marcas, 1979 foi seu melhor ano. Nos Jogos Pan-Americanos de Porto Rico, quebrou a barreira dos 58 segundos e terminou com a medalha de prata nos 100m costas com excepcional 57s20, simplesmente o terceiro melhor tempo do mundo no ano, e colocando-se na quarta posição do ranking de todos os tempos. Aquele resultado certamente o fez imaginar-se no pódio olímpico. Ele e Djan Madruga chegariam à Olimpíada de Moscou, em 1980, cercado de expectativas pelos bons resultados e esperanças de medalhas.

A realidade, no entanto, mostrou-se completamente diferente. A medalha brasileira veio de onde pouco se esperava, o revezamento 4x200m livre. Djan raspou no pódio nos 400m livre, mas terminou sem medalha individual. E Arantes, apesar de ter se classifi-

cado na terceira posição nas eliminatórias, piorou seu tempo na semifinal em um segundo e ficou fora da briga por medalhas. Com seu tempo do Pan-Americano do ano anterior, teria conquistado a medalha de bronze.

Se ter ficado de fora da final em 1976 havia sido uma decepção, a frustração de 1980 foi aquela elevada à enésima potência. No auge da carreira e competitivo como era, Arantes sabia que aquilo representava o fim. Ele havia chegado a nível e a conquistas inéditas para nadadores brasileiros - estava tão à frente de seu tempo na natação nacional que seu recorde sul-americano dos 100m costas de 1979 seria superado somente em 1991, por Rogério Romero.

Mas Rômulo Arantes sonhava chegar mais alto e, quando foi alijado de seu sonho, não viu motivos para continuar. Ainda permaneceu nadando por um tempo, mas, sem a mesma motivação, não era sombra do nadador de antes. Chegou a conquistar duas medalhas de bronze na Universíade de 1981. E acabou.

### SALTO PARA A FAMA

Formado em administração na Universidade de Indiana, Rômulo Arantes tornou-se vitorioso proprietário de academias no Rio de Janeiro. Foi um dos primeiros atletas de renome a criar franquias de natação, depois seguido por Djan Madruga e Gustavo Borges, entre outros. Após o fim de sua carreira, nunca se afastou da natação, tendo sido recordista sul-americano master, supervisor técnico e treinador.

Mas se tornou conhecido pelo grande público como ator global. Desde os tempos de nadador, era muito carismático e comunicativo. Após algumas aparições esporádicas na televisão, começou a fazer aulas de teatro em 1983.

Exibindo grandes qualidades de interpretação, logo fez parte do elenco de novelas globais. Participou de clássicos da dramaturgia, como Vereda Tropical (1984), Pantanal (1990), Perigosas Peruas (1992) e Quatro por Quatro (1994). Na década de 90, o Rômulo Arantes ator era bem mais conhecido que o nadador. O dom da atuação foi transmitido ao filho, Rômulo Neto, que segue os passos do pai e é hoje bem sucedido na Rede Globo.

Além de atuar e nadar tinha outras paixões. Uma era música: fazia sucesso como vocalista de uma banda de blues amadora; a outra era a aviação. Na década de 90, tornou-se piloto amador e até construiu uma pista de pouso em sua fazenda, em Maripá de Minas, MG. No dia 10 de junho de 2000, fazia voo de rotina em ultraleve monomotor nas proximidades. O equipamento sofreu pane e caiu. Arantes e o co-piloto morreram na hora. A fazenda recebia amigos e familiares para uma grande festa de aniversário - ele completaria 43 anos dois dias depois.

Com êxito em diversas áreas, tudo que Rômulo Arantes fez, ele fez intensamente. Até seu último voo. Fiquemos, então, com as palavras do próprio Rômulo Arantes, que em 1994 explicou quais benefícios o esporte lhe trouxe. “A determinação. Eu sou ruim de me abater, tenho uma força interior muito grande. Mais do que ser um campeão mundial, acho que o mais importante é ser um campeão da vida.”



## XX MAIS MAIS MASTERS DE NATAÇÃO

Nos dias 18, 19 e 20 de março deste ano, em Curitiba/PR, comemoramos os 20 anos do Mais Mais de Masters de Natação – Troféu Irene Irene de Macedo e Carlos Roberto da Silva. O evento



Carlão recebendo troféu das mãos da Eneida

foi realizado nas dependências da Escola de Natação Amaral, com a eficiente organização do nosso querido Célio Amaral e sua equipe. A arbitragem esteve sob o comando do presidente do Masters Paraná, Sr. Morel Wittig Bueno.

Foram três dias de confraternização, provas e festas, e nos intervalos das provas uma rica programação cultural. As etapas de provas ocorreram na sexta-feira, ao final do dia, sábado - manhã e tarde, e domingo pela manhã com provas de revezamento além das individuais. Tivemos quebra de recordes brasileiro e sul-



Elizabeth, Irene e Mônica

americano pelos atletas Vera Lucia Simões da Silva (50m livre) e Horst Kestener (400m livre), além de inúmeros records de campeonato (Confira a Tabela de Recordes no site da ABMN).

Nesta edição foram homenageados os atletas Irene de Macedo e Carlos Roberto da Silva – Carlão, que receberam além de presentes ofertados pela organização, o carinho de todos os participantes. O atleta Gilson Balliana foi o responsável pela homenagem a Irene de Macedo, e Carlão foi agraciado pelas lindas palavras de sua querida amiga, esposa e companheira, Eneida. Os depoimentos proferidos a respeito dos homenagea-

*Elizabeth Viero, filha da homenageada Irene, brindou os presentes executando na lira o Hino Nacional e vasto repertório do clássico ao popular. E quando pensávamos que a performance musical tinha finalizado, mas com “gosto de quero mais”, eis que a nadadora do Master Paraná, Mônica Gonçalves da Silva, se apresenta dançando flamenco ao som da lira de Elizabeth – emocionante!*

dos emocionaram os presentes. Como parte da programação, tivemos uma interessante palestra a cargo do atleta e médico ortopedista, Roberto Schmidt, versando sobre dores no ombro (quem não as tem?), e todos estavam bem atentos ao palestrante, sobretudo quando abordou sobre os procedimentos para evitá-las.

No sábado, após a etapa da manhã os participantes fizeram uma visita ao Parque Barigui, onde a atleta paranaense, de descendência húngara, Nadir Baranhuk Arns, resgatou a história do local, tão aprazível, com suas características húngaras. À noite, foi a vez do atleta

Joel Kriger falar de seus desafios percorrendo o mundo escalando desafiadoras montanhas e montes. Incluiu no seu relato suas aventuras na tentativa de atravessar o Canal da Mancha. Na sua avaliação não foi bem sucedido em razão das condições climáticas, que não ajudaram. Mas, segundo Joel, o desafio continua firme e está se aclimatando para a travessia.

Não podemos deixar de registrar a eleição dos “Mais Mais”, ou seja o Mais Mais simpático, gatinha, rei e rainha do Mais Mais etc em que os mais votados receberam a faixa respectiva e muitos aplausos.

O último dia do XX Mais Mais, domingo, foi selado com um almoço de confraternização no bairro Santa Felicidade. E que almoço!

Voltamos aos nossos lares com o convite para o XXI Mais Mais a ser realizado no Círculo Militar em Fortaleza/Ce, com data prevista para o início de março/2017. Até lá!!!



Irene recebendo o troféu das mãos de Gilson Balliana



Célio Amaral e os 20 anos do Mais Mais.



Os eleitos Mais Mais.



Mais Mais homenageados dos anos anteriores.

## Olimpíadas 2016 - Tocha Olímpica

Alguns atletas masters de Natação tiveram a honra de carregar a Tocha Olímpica nas ruas de suas cidades. Os nossos Parabéns a todos.



Idelbrando Leite de Lima



Lucinilda Rosário do Nascimento



Rhayssa Lanes Gonçalves

Pompilio da Silva CEO Neto



Marcus Mattioli

Também carregarão a tocha Aline Pessoa, Antonio Carlos Orselli, Carla Fontana, Diva Fuganti, Elza Marino, Maruse Dantas, Patrícia Pessoa, Norival Agnelli e Sidney Calderoni.

Se você carregou a tocha e não figura nessa página, mande sua foto que a publicaremos na próxima edição.

## MAIS UMA VEZ FALANDO SOBRE ARBITRAGEM

*Aécio Luis Barcelos do Amaral  
Diretor Técnico da ABMN*



Já realizamos duas etapas do Circuito Brasileiro de Masters de Natação 2016, e nossas estatísticas mostram que as provas de nado costas, as de nado Medley, principalmente na parcial de costas e os revezamentos são atualmente os maiores vilões causadores das desclassificações dos nadadores.

A regra do nado costas é bastante simples, pois basta ficar nadando com as costas voltadas para o fundo da piscina para estar dentro do estilo. Pode fazer braçada dupla, pode fazer pernada de peito, pode quase tudo, desde que alguma parte do corpo esteja fora da água. E foi justamente por isso que um recorde mundial não aconteceu na prova de 50 metros costas da Copa Brasil.

Assistimos uma largada fabulosa, um ritmo de braçadas muito in-

tenso, uma virada veloz, uma volta alucinante e uma chegada irregular. Na ânsia de tocar o mais rapidamente possível na borda, o nadador, no instante da chegada, atira o braço em direção borda e fica com todo seu corpo abaixo da linha da água, ferindo a regra.

Foi triste aquele momento, principalmente para o atleta que tanto se esforçou, mas a Arbitragem não pode fechar os olhos e fingir que aquilo não aconteceu.

Felizmente o mesmo atleta foi escalado para a abertura do revezamento 4x50 Medley Misto que aconteceria mais no final da etapa, e aí assistimos novamente uma largada fabulosa, um ritmo de braçadas muito intenso, uma virada veloz, uma volta alucinante e, desta vez, uma chegada perfeita! Tudo certo, recorde mundial!

Outro ponto causador de várias desclassificações no nado de costas tem sido a virada. Temos consciência de que é uma regra de difícil entendimento. É tão difícil que nem o Congresso Mundial de Arbitragem a entendeu direito, pois apesar do texto desta regra permanecer o mesmo, a forma de interpretar o mesmo texto já foi modificada algumas vezes. Esse caso foi

tema principal nos Congressos Técnicos que realizamos antes do início do 57º Campeonato Brasileiro e da XXIII Copa Brasil.

O que vale hoje é: Ao se aproximar da parede e sair da posição de costas, o atleta pode deslizar e bater as pernas enquanto o último movimento do braço (embaixo da água, claro) estiver acontecendo. Ao terminar esta braçada as pernadas não poderão mais acontecer e não poderá mais haver deslize. Ao terminar esta braçada o nadador tem que **IMEDIATAMENTE** iniciar a cambalhota da virada.

Então se o nadador, ao sair da posição de costas, notar que ficou longe da parede, não poderá mais deslizar e esperar o momento da cambalhota. A sugestão é que execute uma braçada bem grande, bem lenta, pois enquanto essa braçada estiver acontecendo as pernas ainda podem estar em movimento propulsivo.

Quanto aos revezamentos, fora as escapadas que sempre acontecem, apesar de todos saberem que isso não pode acontecer, tivemos alguns problemas com a troca da posição dos nadadores. Vejam que a ordem de inscrição tem que ser a mesma da entrada

# SWIM CHANNEL

na água durante a prova. Imaginem que nesta última Copa Brasil havia um revezamento livre, categoria 320+, inscrito com quatro bons nadadores e sem adversário nenhum na prova. Vitória certa, claro! Mas decidiram na última hora que os dois últimos nadadores iriam trocar de posição. O que estava inscrito para fechar acabou sendo o terceiro a entrar na água. Foram desclassificados por violar regra da FINA para revezamentos, pois a posição de inscrição tem que ser respeitada.

Até eu mesmo já sofri uma desclassificação igualzinha a essa há alguns anos..... Mas é a regra. E vejam que consequências interessantes essas modificações de ordem, quando não são devidamen-

te notadas e anotadas pela Arbitragem, podem acontecer:

No Pan Americano Master nos Estados Unidos da América em 2013, um revezamento medley brasileiro estava inscrito para nadar com uma determinada escalação, onde um não especialista no nado de costas da categoria 55+ seria o primeiro nadador. No entanto a escalação foi mudada, saiu um, entrou outro e a ordem toda foi refeita. A organização da competição foi informada dentro do prazo legal (porém não promoveu nenhuma alteração dentro do sistema da competição), e nadaram a prova abrindo com um especialista no nado de costas bem mais novo, categoria 30+ e o nadador 55+ foi transferido para a parcial de

peito da mesma equipe.

Mas onde está o erro? Cadê o problema? Então.... Na competição não houve mesmo nenhum problema, mas um jovem especialista de nado costas abrindo um revezamento nadando no lugar de outro bem mais velho resultou no MELHOR TEMPO DO ANO da FINA para prova de 50m nado costas para o nadador 55+, que nadou a parcial de peito.

Não houve falha da equipe, não houve falha dos nadadores, mas uma falha grave da organização. A ABMN soube do ocorrido apenas no ano seguinte, quando foi divulgado o TOP 10 TABULAÇÃO, enviou correspondência à FINA, mas não houve alteração no ranking.

## Que boa é essa convivência Masters!!!! Três gerações da Família Biedermann sempre unida, até dentro d'água



**PAULA BIEDERMANN MARIANTE,**

**ROSANE BIEDERMANN MARIANTE,**

**CARLOS BIEDERMANN e**

**ANTON KARL BIEDERMANN**

Um belo 4º lugar revezamento 4x50 livre misto 240+ 2'29"47 (57º Brasileiro em Palhoça/SC)

## QUEM É LEANDRO KENZO OKUDA (35+)

*Ele mora em São Paulo capital e traz sempre um sorriso no rosto. Graduado em Educação Física e Administração de Empresas pela Unisant'anna, é hoje Professor de Natação na Academia Bodytech e Head Coach da Okuda Swim Team. Em junho/2016 sua equipe conquistou o lugar mais alto do podium, como Campeã das Equipes Grandes, na XXIII Copa Brasil Masters de Natação, realizada no Tênis Clube de Campinas, em Campinas/SP. Sob o seu comando sua equipe promete muito mais.*

*A seguir, Okuda, como é mais conhecido, conta um pouco da sua estória com relação às águas.*



Minha vida na natação começou aos 3 anos de idade em uma academia pequena (Munhoz Natação) na zona leste de São Paulo.

Tudo começou porque um médico me diagnosticou com problemas respiratórios e indicou a natação como principal tratamento.

Aos poucos fui me destacando como aluno e, em pouco tempo, comecei a fazer parte da equipe infantil desta academia. Tinha prazer em competir, mas não muito em treinar. Por isso parei de treinar aos 13 e voltei aos 15 anos em outra academia. Treinei em alguns clubes como Corinthians, Pinheiros e Paulistano e prefeituras de Guarulhos, Mogi das Cruzes e Suzano. Obtive bons resultados como atleta profissional. Fui medalhista de campeonatos paulistas, brasileiros de categoria e absoluto. Fui finalista de copa do mundo de 2000, 2001 e 2002 Rio de Janeiro e Belo Horizonte.

Quando decidi me afastar das

piscinas como atleta profissional, comecei a competir como Master e, então, passei a encontrar prazer em treinar e competir. Também obtive bons resultados como atleta Master. Fui medalhista no campeonato mundial master em Montreal 2014, recordista sul-americano nos 50 livre e 50 borboleta (categoria 30+) e recordista mundial no revezamento 4x50 livre 100+

Como sou formado em Educação Física, em 2010 comecei a dar treinamentos para 8 alunos na piscina do estádio do Pacaembu e incentivá-los a competir no Master. No início, nossa equipe era chamada "Okudinha's Club" e, então, criamos a missão da nossa equipe: **Fazer da Natação um momento de alegria e diversão em qualquer ocasião.**

Com o passar dos anos, nossa equipe foi ganhando corpo e o número de atletas foi aumentando. Em 2014, nossa equipe decidiu unir forças com o S.C. Corinthians Paulista e criamos uma equipe irmã, chamada OS-T/Corinthians, que nos concede o seu complexo aquático para que possamos melhorar cada vez mais a condição física de nossos atletas.

Hoje somos uma equipe de

80 atletas, 2 técnicos, 1 preparador físico (parte terrestre) e 1 secretária.

Mas não importa em quantos somos, onde será a competição ou até mesmo se seremos campeões. O que realmente importa é que a Natação Master representa uma família para todos nós. Treinamos, competimos e viajamos juntos. E, JUNTOS, pretendemos tornar a Okuda Swim Team uma das equipes mais admiradas no mundo, seja por resultados ou seja em alegria e diversão.

Nossas portas estão abertas à todos os amantes da Natação Master que procuram melhorar a saúde mas, principalmente, àqueles que procuram levar uma vida mais leve, alegre e divertida.

A mensagem que queremos deixar aos associados é um trecho de uma poesia de Danilo Mendes da Silva Junior que diz assim:

**"Vivam a "vida da vida" e não a "vida devida". A "vida da vida" é uma dádiva e a "vida devida" é uma dívida.**



Okuda Swim Team – Campeã Copa Brasil – Equipes Grandes

## SOBRE A AVERBAÇÃO DE RECORDES

*Aécio Luis Barcelos do Amaral  
Diretor Técnico da ABMN*

Averbar um recorde não é apenas unir um nome a uma prova e um tempo. É fundamental documentar esse processo. São necessárias várias informações para que uma averbação possa ser efetuada.

Primeiro é necessário conhecer informações sobre o evento, e é preciso saber a data, em que cidade aconteceu, qual clube ou academia, o nome do evento, a entidade organizadora, o responsável pela informação, e quem foi o Árbitro Geral da competição.

Em seguida são informadas as características da piscina com sua dimensão principal (25 ou 50 metros) e a forma de cronometragem. A FINA, a Federação Internacional de Natação, órgão máximo do nosso esporte, reconhece recordes da categoria Masters através de tempos obtidos por cronometragem eletrônica com placa de toque ou com três cronômetros manuais.

Depois seguem as informações da prova, quando se conhece o nome do atleta, sua idade e sexo, a equipe que o nadador defende, estilo de nado e a distância percorrida. Para isso será necessário anexar o relatório impresso do equipamento eletrônico de cronometragem e as papeletas preenchidas pela arbitragem. Nesta papeleta deverão estar identificados os tempos obtidos pelos três cronômetros manuais.

Caso seja uma prova de revezamento é fundamental informar os nomes, as idades e sexos dos nadadores. É muito importante informar os nomes na ordem de entrada na água.

### RECORDES BRASILEIROS

Uma das várias atribuições da

ABMN é organizar o cadastro de recordes **de atletas brasileiros** da categoria Masters. Essa obrigação está prevista no Estatuto Social, no seu Capítulo II, Artigo 5º, Letra “q”, “Manter cadastro de seus membros com seus principais resultados, recordes e participações em eventos nacionais e internacionais.”. **Ressaltando que para que a homologação ocorra é necessário que os Atletas sejam Associados à ABMN e estejam com suas Anuidades do Ano vigente quitadas.** Recordes Brasileiros poderão ser averbados apenas para nadadores associados à ABMN, e devem ser obtidos em competições oficiais reconhecidas. A ABMN reconhece também recordes da categoria Pré-Master.

A ABMN averba automaticamente os recordes brasileiros conquistados nas competições que realiza, pois tem conhecimento prévio de todas as informações em que a prova foi disputada.

Já as Federações e Associações Estaduais e Regionais e demais entidades reconhecidas, mesmo tendo utilizado o sistema de competições da ABMN, devem solicitar a averbação dos eventuais recordes que tenham sido atingidos durante os seus eventos. Existe um formulário próprio para isso, e junto deste formulário preenchido devem ser anexados os demais documentos pertinentes. Não é necessário enviar pelos Correios. Basta escanear e enviar por e-mail para a ABMN.

As reivindicações de recordes devem ser enviadas em até 45

dias após a data da competição.

### RECORDES SUL AMERICANOS

A responsabilidade da guarda dos recordes Sul Americanos pertence à CONSANAT, Confederação Sul Americana de Natação. A documentação necessária é exatamente a mesma que para recordes Brasileiros. A CONSANAT não reconhece recordes da categoria Pré-Master.

Porém, quem solicita a averbação à CONSANAT não é a entidade organizadora da competição, mas sim a própria ABMN.

Então, ao reivindicar a averbação de um recorde brasileiro, a entidade organizadora já deve informar se esse recorde é também Sul Americano, pois assim a ABMN já dará andamento na solicitação.

### RECORDES MUNDIAIS

Para averbação de recordes mundiais será necessário o preenchimento de um formulário da FINA específico para isso, e além de todas as informações necessárias para os recordes Brasileiros e Sul Americanos, será preciso também outro documento onde constem todas as dimensões da piscina onde ocorreu a competição.

Neste caso também será a ABMN (com anuidade do ano vigente quitada) quem vai solicitar à FINA a averbação do recorde.

Então, se você nadou em tempo abaixo de um recorde Brasileiro, Sul Americano ou até Mundial, informe rapidamente isso ao responsável pela competição, pois será ele quem vai reivindicar o seu recorde.

## XXIII COPA BRASIL DE MASTERS DE NATAÇÃO, CAMPINAS/SP Dias 4 e 5 de junho

Retornamos após alguns anos à Campinas, São Paulo para realizarmos a XXIII Copa Brasil, nas dependências do Tênis Clube de Campinas, piscina de 25 metros, com grande sucesso. Vamos ressaltar que São Pedro nos protegeu durante os dois dias de competição. Apesar do tempo não estar muito favorável, frio e chuva, contamos com a sua estabilidade no período das provas que teve início pela manhã, se estendendo até às 14horas. A cerimônia de abertura deu-se no sábado, ao som do Hino Nacional, com o hasteamento das bandeiras do Brasil, do Estado de São Paulo, da Cidade de Campinas, da ABMN e do Tênis Clube de Campinas, pelo Presidente do TCC, Sr. Paulo Ziggiatti, pela Sra Marta Izo, nadadora de fundo que atravessou Canal da Mancha ida e volta, pela Presidente da ABMN Helane Q de Magalhães, pelo Professor Alberto Klar, ex-Técnico principal da Seleção Brasileira e pelo Diretor de Esportes do TCC José Armando Abdalla Jr, respectivamente. A competição em clima harmonioso transcorreu sob a locução da nossa querida Sueli Almeida, que bem sabe arrancar os aplausos da plateia quando os destaques ocorrem na piscina. A organização ofereceu aos presentes uma bela mesa de frutas e os serviços de massa-

gem pela Equipe de Fisioterapeutas da UNIP, trazendo conforto aos atletas após suas provas. No sábado a tentativa de recorde mundial bem sucedida no revezamento 4x100 m medley, 280+, com os atletas José Loro, Antonio Orselli, Paulo Motta e José Guisard, foi o ponto alto da competição. Com o tempo de 5'05"89 o quarteto



Trivino - Recorde Mundial - 50 costas 30+

subiu ao podium, ganhando os aplausos dos presentes. Também registrado os recordes Sul-americano e Brasileiro na prova. No domingo, mais recordes foram registrados. Computamos 12 recordes Sul-americanos e brasileiros, 10 recordes brasileiros. Dois recordes mundiais, Sul-americanos e brasileiros foram registrados em tentativa, o dos 240+ em revezamento e outro no nado de costas do revezamento 4x50 medley misto da Equipe da TNT-SP, feito do atleta Rodrigo Trivino, faixa 30+, com a marca de 24"58. Confirma todos os recordes

nesta edição. Contamos também com a estreia da Swimmers, Empresa do atleta Lizandro Carvalho e a Eu Nado dos atletas Marcelo Rezende e Magali Gacek, nova parceria de patrocinadores junto a ABMN, que ofereceram brindes para sorteio entre os atletas. Aproveitamos para agradecer o empenho na preparação do evento por parte do Sr. Valter Lopes, da Secretaria de Esportes do TCC e dos atletas José Armando Abdalla Jr, Diretor de Esportes do TCC e o Aécio Amaral, Diretor Técnico da ABMN. Parabéns a equipe de arbitragem conduzida pelo Árbitro-Geral Guilherme Kohn.

Chegada a hora de anunciar as equipes vencedoras, o tão esperado momento para a entrega dos troféus de eficiência e entre as equipes.

Nesta etapa do circuito o **Troféu eficiência** foi para a equipe do Tênis Clube de Campinas (65,26%), seguido do Lira Tênis Clube (64,62%) e do Paineiras do Morumby (64,00%). Os demais vencedores foram: **Equipes Pequenas:** 1º lugar GRES Salgueiro (289 pontos); 2º Clube Bom Pastor (250 pontos) e 3º Academia Acquamondo (246 pontos). **Entre as Médias:** 1º Lira Tênis Clube (840 pontos); 2º Esporte Clube Pinheiros (768 pontos) e 3º Fluminense Football Club (704 pontos). **Equipes Grandes:** 1º Okuda Swim Team (2.343,50 pontos); 2º Paineiras do Morumby (1.408 pontos) e 3º Tênis Clube de Campinas (1.240,00 pontos). Os resultados completos estão disponíveis no site da ABMN, e as fotos do eventos podem ser vistas no Facebook da Associação.



Heloiza Brod, Lucinilda Nascimento. Denise Osti e Cristina Mariani

Equipes Pequenas



Equipes Médias



Troféu Eficiência



Alberto Klar, Marta Izo, Paulo Ziggiatti, Helene Magalhães e José Armando Abdalla



Equipes Grandes



# Recordes Superados nas Competições

XX Mais Mais - 18 a 20/03/16 - Curitiba/PR

ATLETA	EQUIPE	PROVA	FAIXA	TEMPO	RECORDE
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	RIO CLARO	50 LIVRE	75 +	40.49	RS/RB
HORST KESTENER	UTFPR	400 LIVRE	80 +	7:06.62	RS/RB

## 57° Campeonato Brasileiro - 21 a 24/04/16 - Palhoça/SC

ATLETA	EQUIPE	PROVA	FAIXA	TEMPO	RECORDE
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)	PINHEIROS	400 MEDLEY	40 +	5:32.47	RS/RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	400 MEDLEY	PRÉ	5:28.06	RB
DIOGO DE OLIVEIRA YABE	CIA ATHLETICA - SJC	400 MEDLEY	35 +	4:37.36	RM/RS/RB
DESIREE DALIA	ANMBA	1500 LIVRE	60 +	24:31.35	RS/RB
AYRESNEDE DE ALENCAR PITTELLA	C.O.P.M./MG	1500 LIVRE	80 +	46:06.50	RS/RB
LORENA MARQUES PINHEIRO	AMMN	1500 LIVRE	PRÉ	19:06.69	RB
EDUARDO SEEGER DUARTE	LIRA T. C.	1500 LIVRE	25 +	17:12.11	RS/RB
LEONIR DIAS MARINO	A. L. JUVENIL	1500 LIVRE	25 +	17:48.03	RS/RB
GUSTAVO TEIXEIRA HELENO (FFC)	FLUMINENSE	1500 LIVRE	40 +	16:59.81	RS/RB
IARA SCARPELLI	CURITIBANO	200 MEDLEY	45 +	2:47.19	RS/RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	200 MEDLEY	PRÉ	2:34.69	RB
LORENA MARQUES PINHEIRO	AMMN	200 MEDLEY	PRÉ	2:39.31	RB
LUCINILDA R DO NASCIMENTO (SINDSEP/AP)	POROROCA MASTER	50 LIVRE	50 +	30.95	RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI	50 LIVRE	75 +	41.30	RS/RB
EDUARDO AQUILES FISCHER	SNC JOINVILLE	100 PEITO	35 +	1:05.50	RS/RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI	50 COSTAS	75 +	51.18	RS/RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	200 BORBOLETA	PRÉ	2:36.94	RB
EDUARDO SEEGER DUARTE	LIRA T. C.	400 LIVRE	25 +	4:06.31	RS/RB
GUSTAVO TEIXEIRA HELENO (FFC)	FLUMINENSE	400 LIVRE	40 +	4:11.62	RS/RB
DIOGO DE OLIVEIRA YABE	CIA ATHLETICA - SJC	200 MEDLEY	35 +	2:07.24	RM/RS/RB
LUCINILDA R DO NASCIMENTO (SINDSEP/AP)	POROROCA MASTER	100 LIVRE	50 +	1:07.69	RB
MAGALÍ GACEK (EUNADO.COM)	FLUMINENSE	100 PEITO	45 +	1:28.73	RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI	50 BORBOLETA	75 +	53.86	RS/RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	50 BORBOLETA	PRÉ	30.36	RB
GUSTAVO TEIXEIRA HELENO (FFC)	FLUMINENSE	50 BORBOLETA	40 +	2:16.08	RS/RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	400 LIVRE	PRÉ	4:43.07	RB
LORENA MARQUES PINHEIRO	AMMN	400 LIVRE	PRÉ	4:42.56	RB
LORENA MARQUES PINHEIRO	AMMN	400 LIVRE	PRÉ	2:15.92	RB
GUSTAVO TEIXEIRA HELENO (FFC)	FLUMINENSE	200 LIVRE	40 +	1:59.42	RS/RB
JOSE EUGENIO GUIARD FERRAZ (EUNADO.COM)	FLUMINENSE	200 LIVRE	70 +	2:45.37	RS/RB
SUZANI SILVA PAZ	POROROCA MASTER	100 BORBOLETA	30 +	1:08.97	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	100 BORBOLETA	PRÉ	1:07.82	RB
DIOGO DE OLIVEIRA YABE	CIA ATHLETICA - SJC	100 BORBOLETA	35 +	55.88	RS/RB
JOSE WILSON BRASIL NASCIMENTO	D STAK	100 BORBOLETA	60 +	1:10.83	RB
MAGALÍ GACEK (EUNADO.COM)	FLUMINENSE	50 PEITO	45 +	40.35	RB
MARIA DE LOURDES SAMPAIO	UNAMI	50 PEITO	85 +	1:09.35	RS/RB
LORENA MARQUES PINHEIRO	AMMN	200 COSTAS	PRÉ	2:33.74	RB
VERONICA ANDRADE BALSANO	LIRA T. C.	4X100 MEDLEY MISTO	100 +	4:21.99	RS/RB
MARCIO LUCAS MAES JUNIOR					
RENATO MARTINS FLORES FILHO					
PATRICIA SOARES STOPAZZOLLI					

MARCELO DE OLIVEIRA PINTO	NAUTICO UNIAO	4X100 MEDLEY MISTO	120 +	4:41.71	RS/RB
FRANCIELI LUDWIG BURIN					
FAUSTO KRUGER DE MATTOS					
JULIANA ARRUDA					
RODRIGO ARRUDA MEIRELES	LIRA T. C.	4X100 MEDLEY MISTO	160 +	5:14.94	RS/RB
ISABELA DE SOUZA NOGUEIRA					
THIAGO HENRIQUE DA SILVA FERNANDES					
MARIANA DA SILVA					
LIZANDRO GOTTARDI DE CARVALHO	NAUTICO UNIAO	4X100 MEDLEY MISTO	200 +	5:05.08	RS/RB
ADRIANE MEKSRAITIS					
EDSON JUNQUEIRA E SILVA					
DEBORA JACONI MEDITSCHI					
DOUGLAS PEDRO ALPINO	PAINEIRAS	4X100 MEDLEY MISTO	240 +	5:57.82	RS/RB
JOSÉ ORLANDO DE ALMEIDA LORO					
MARIA STELLA VIEIRA D ALMEIDA					
ANETE GUIARD ROMEIRO ALVES MONTEIRO					
LEONARDO NOGUEIRA	MIGR	4X100 MEDLEY MISTO	320 +	11:42.20	RS/RB
RUBENS LANGER DE A. ALBUQUERQUE					
NORA TAUSZ RONAI					
DELTA PAIXÃO NOGUEIRA					
VERONICA BALSANO	LIRA T. C.	4X100 MEDLEY MISTO	100 +	1:58.82	RB
MARCIO LUCAS MAES JR.					
RENATO MARTINS FLORES FILHO					
PATRICIA SOARES STOPAZZOLLI					

**XXIII Copa Brasil - 04 e 05/06/16 - Campinas/SP**

ATLETA	EQUIPE	PORVA	FAIXA	TEMPO	RECORDE
TATIANA GAMA FERREIRA SEVIERI	COMPETITION	200 MEDLEY	30 +	2:27.08	RS/RB
SOPHIE MONGINET	ACD ACQUAMONDO	200 MEDLEY	50 +	2:41.83	RS/RB
SOPHIE MONGINET	ACD ACQUAMONDO	100 LIVRE	50 +	1:05.34	RS/RB
FLAVIO KELNER	LIRA T. C.	50 PEITO	50 +	32.97	RS/RB
LIZANDRO G DE CARVALHO (SWIMMERS)	NAUTICO UNIAO	100 COSTAS	45 +	1:01.95	RS/RB
AROMA MARTORELL (BARDI)	PAINEIRAS	100 COSTAS	55 +	1:17.27	RS/RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI	50 BORBOLETA	75 +	52.54	RS/RB
MARIANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	400 LIVRE	25 +	4:37.57	RS/RB
SOPHIE MONGINET	ACD ACQUAMONDO	400 LIVRE	50 +	4:57.02	RS/RB
JOSE WILSON BRASIL NASCIMENTO	D STAK	100 BORBOLETA	60 +	1:09.28	RS/RB
AROMA MARTORELL (BARDI)	PAINEIRAS	100 BORBOLETA	55 +	1:25.29	RS/RB
LUCINILDA R DO NASCIMENTO (SINDSEP/AP)	UNIQUE JURASSIC	50 LIVRE	50 +	29.50	RS/RB
ONDAMAR SILVA (FFC/UNISANTA)	FLUMINENSE	100 LIVRE	80 +	1:29.78	RB
MAGALÍ GACEK (EUNADO.COM)	FLUMINENSE	50 PEITO	45 +	39.28	RB
DALILA DA FONSECA SAMPAIO	RIO SPORT	50 PEITO	55 +	42.14	RB
JOSE WILSON BRASIL NASCIMENTO	D STAK	50 BORBOLETA	60 +	30.29	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	50 BORBOLETA	PRÉ	29.72	RB
RENATA GOTTSCHALK	YCSC	400 LIVRE	55 +	5:39.71	RB
MAGALÍ GACEK (EUNADO.COM)	FLUMINENSE	100 PEITO	45 +	1:25.19	RB
DALILA DA FONSECA SAMPAIO	RIO SPORT	100 PEITO	55 +	1:31.83	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	100 BORBOLETA	PRÉ	1:05.46	RB
VERONICA ANDRADE BALSANO	ATIVA ESPORTE TOTAL	100 BORBOLETA	25 +	1:05.85	RB

AROMA MARTORELL	PAINEIRAS	4X50 MEDLEY MISTO	240 +	2:20.12	RS
JOSÉ ORLANDO DE ALMEIDA LORO					
MARIA STELLA VIEIRA D ALMEIDA					
RICARDO EMILIO YAMIN					
JULIA NUNES PELLUCHI	COMPETITION	4X50 LIVRE FEM	160 +	2:00.28	RB
LIGIA BARREIRO					
FATIMA AULER BOGDANSKI					
EUNICE SAYURI NISHIMURA					
JOSÉ ORLANDO DE ALMEIDA LORO	BRASIL MASTER	4X100 MEDLEY MASC - TENTATIVA	280 +	5:05.89	RM/RS/RB
ANTONIO CARLOS ORSELLI					
PAULO ROBERTO PIERRE MOTTA					
JOSÉ EUGÊNIO GUISARD FERRAZ					
RODRIGO NASCIMENTO TRIVINO	TNT - SP	50 COSTAS - ABERTURA 4X50 MEDLEY MISTO	30 +	24.58	RM/RS/RB

## Revezamento 4x100 medley, 280+, 5'05"89 Recorde Mundial, Sul-americano e Brasileiro – XXIII Copa Brasil



José Loro, Paulo Motta, Antonio Orselli e José Eugênio Guisard

Foto: Paulo Rezende

# Comemorando o dia dos namorados ao estilo Master!



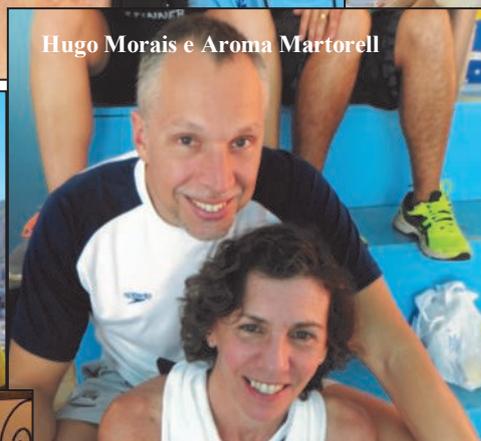
Marion e Detlef Schultze



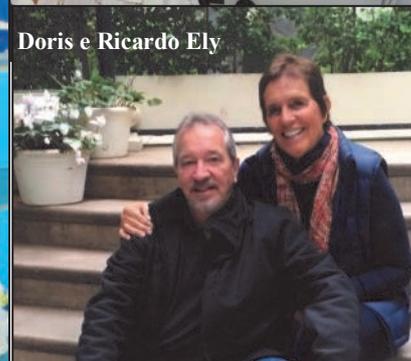
James e Salette De Tar



Neusa e Antonio Carlos Orselli



Hugo Morais e Aroma Martorell



Doris e Ricardo Ely



Gledes e Jeovah Tomé



Equipe Lira e esposas



Laurení e Paulo Rezende



Antonio Marcio e Vera Mariza Costa

## CALENÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2016 – 2º Semestre [www.abmn.org.br](http://www.abmn.org.br)

**XXIII Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação**  
Clube: Parque Aquático Cap. Euclides Rodrigues(50m)  
Local: Macapá/AP  
Data: 3 e 4 de setembro  
Inscrições na página da ABMN  
Inscrições Individuais até 12/08/2016  
Revezamentos até 19/08/2016

**XXI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação**  
Clube: RECRA (25m)  
Local: Ribeirão Preto/SP  
Data: 17 e 18 de setembro  
Inscrições na página da ABMN  
Inscrições Individuais até 22/08/2016  
Revezamentos até 01/09/2016  
**A entrega do TOP 10 FINA 2015 será nessa etapa do Circuito**

**58º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação**  
Clube: Praia Clube de Uberlândia (50m)  
Local: Uberlândia/MG  
Data: 24 a 27 de novembro  
Aguarde inscrições na página da ABMN  
Inscrições Individuais até 24/10/2016  
Revezamentos até 07/11/2016

**X Campeonato Sudamericano de Natación Master**  
Clube: Piscina Municipal del Campus de Maldonado (25m)  
Local: Maldonado/Uruguai  
Data: 7 de novembro (Congresso Técnico)  
8 a 12 de novembro (provas de natação)  
13 de novembro (águas abertas)  
Todas as informações encontram-se na WEB:  
[www.sudamericanomaster2016.com](http://www.sudamericanomaster2016.com)

## 57º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

21 a 24 de abril – Palhoça/SC

Ana Grace Gomes

Como diz o refrão da música de Gonzaguinha: “É a vida! É bonita e é bonita!”. A vida, cheia de momentos, alguns agradáveis e outros nem tanto, mas que deve ser vivida como se fosse a última passagem para um destino incerto. E assim, retornamos do 57º Brasileiro de Masters de Natação, realizado em Palhoça – Santa Catarina, nas dependências do Complexo Aquático da UNISUL, um campeonato cheio de energia, vibração a cada prova realizada. Contando com atletas das mais variadas idades, esbanjando saúde, disposição, alegria e superações, podemos dizer que foi um grande evento. A recepção esteve perfeita, o ambiente agradável e aconchegante e o “plus” por parte da organização local foi a possibilidade de massagem aos atletas, sem custos, além de dicas para uma recuperação melhor sob responsabilidade de Fisioterapeutas. Também tivemos uma inovação nos Campeonatos de Master - a Crioterapia - um recurso que



Patrocinadores e Homenageados: Jorge Mayerle, Sebastião Salésio Hert, Andre Boutigue, Aroldo João Costa, Simone Cristina Vieira Machado, Rodrigo Meireles, Leandro Rosa, José Virgílio Junior e Marcelo Fett.

favorece a reabilitação de dores musculares e articulares, a qual foi muito bem aceita pelos participantes. Nossa Presidente Helaine fez a abertura do evento, desejando sorte, entusiasmo aos participantes com muitas quebras de recordes, agradecendo a confiança e a presença dos atletas masters e familiares. Aos apoiadores do evento a ABMN os homenageou com a medalha do Campeonato. A competição não deixou nada a desejar; a ar-

bitragem, impecável, foi conduzida pelo árbitro-geral Guilherme Kohn. As provas foram muito disputadas, com vibração da torcida nas arquibancadas. Inúmeros atletas se destacaram com a quebra de recordes, sendo duas novas marcas mundiais a cargo do associado Diogo de Oliveira Yabe (200m e 400m medley), 40 recordes sul-americanos e 60 brasileiros (confira a relação nessa edição).

Constatamos entre os presentes, alguns atletas que iriam conduzir a Tocha Olímpica em suas cidades, entre eles Carla Fontana, Diva Fuganti, Elza Marino, Lucinilda Rosario do Nascimento, Marcus Laborne Mattioli, Maruse Dantas, Norival Agnelli e Sidney Calderoni, Antonio Carlos Orselli. Os vizinhos sul-americanos da Argentina, Paraguai, Chile e Uruguai também se fizeram presentes ao evento. Durante os quatro dias do Campeo-



Desfile

nato foram entregues os troféus referentes ao Circuito Brasileiro da ABMN do ano de 2015, aos cinco melhores do ranking de cada categoria. Os participantes foram agraciados com farta mesa de frutas e sorteios de brindes, oferta dos patrocinadores. O ponto de destaque foi a bela festa de confraternização - Dinossauros da Natação Brasileira - proporcionada pelos atletas da equipe anfitriã do LIRA TÊNIS CLUBE e realizada no Liffey Brew Pub onde todos foram muito bem recebidos inclusive podendo saborear uma cerveja especialmente criada para o 57º Brasileiro, a DINOSBEER, pensando em repor energia. Ao término da competição o esperado momento para a entrega dos troféus de eficiência e entre as equipes. Nesta etapa do circuito o Troféu eficiência foi para a equipe do Paineiras do Morumby, seguido da Associação Leopoldina Juvenil e do Esporte Clube Pinheiros. Os demais vencedores foram: Equipes Pequenas 1º lugar Bodytech-BH; 2º Unique Jurassic Swimming e 3º



Prontos para o revezamento

Brasilia Masters. Entre as Médias: 1º Associação Leopoldina Juvenil; 2º Clube Bom Pastor e 3º Academia D'STAK. As premiações para as equipes grandes teve o seguinte resultado: 1º Lira Tênis Clube; 2º Grêmio Náutico União e 3º UNAMI. Os resultados completos estão disponíveis no site da ABMN, e as fotos do evento podem ser vistas no Facebook da Associação. Registramos aqui nossos agradecimentos ao atleta Rodrigo Meireles, que a frente da equipe organizadora proporcionou-nos um campeonato de alto nível. Os agradecimentos são extensíveis a UNI-

SUL pelo espaço cedido, a FASC e a AASC pelos equipamentos e pela precisão na arbitragem. Aos homenageados Jorge Mayerle e André Boutigue, nossos parabéns. Aos demais patrocinadores e colaboradores do evento o nosso muito obrigado. Aos atletas, técnicos e responsáveis pelas equipes parabéns pelo desempenho na piscina!!! E assim, mais um evento com muito êxito e grandes expectativas para os próximos, contando sempre com a força, garra, alegria e determinação dos atletas Masters de todos os cantos do Brasil.

Patrocinadores ABMN



## MARIA LENK – NOSSA PRIMEIRA NADADORA OLÍMPICA

*No ano olímpico uma homenagem a quem elevou a natação em nível internacional, com recordes mundiais e vitórias em inúmeros campeonatos nacionais e internacionais.*

*Elaine Romero*

Maria Lenk, Presidente honorária da ABMN (*in memoriam*), estaria completando no ano dos Jogos Olímpicos 101 anos. Desde gestões anteriores a Associação reporta no Informativo, a competidora firme e determinada que muito contribuiu para a natação master não só no Brasil como em nível internacional. Na presente homenagem damos voz à outra associada, Dora Sodré, que com carinho evoca a memória de bons tempos.

O texto que segue é uma pequena parte de um trabalho acadêmico produzido pela aluna universitária Lutécia Gomes conduzido pela também associada Profa. Dra. Elaine Romero nas aulas de História da Educação Física. A proposta foi desvelar quem foi Maria Lenk, por meio de discursos de nadadores masters que com ela conviveram. As entrevistas foram feitas durante uma das competições.

Dentre os vários depoimentos colhidos pelos alunos com nadadores masters, destacamos a experiência vivida por Dora Sodré, que lembra ter conhecido Maria Lenk num Campeonato da ABMN no Clube Baiano de Tênis em Salvador-BA. Ela comenta que quando se preparava para competir pela primeira vez, Maria Lenk aproximou-se de forma amável passando-lhe uma força e coragem para competir. E Dora gostou tanto que não parou mais.

Sempre que encontrava sua incentivadora em campeonatos e era com prazer que se sentava ao lado dela para aprender e ouvir

suas histórias de vida, toda ela dedicada à Natação.

Com orgulho Dora informa que Maria Lenk foi a primeira mulher do Continente Sul Americano a participar dos Jogos Olímpicos, que foram disputados em Los Angeles/USA em 1932. E como se estivesse na pele de Maria, Dora prossegue o relato histórico dizendo que em 1935,



Maria Lenk, Dora Sodré e Marlene Mendes

os nadadores brasileiros que participariam dos Jogos Olímpicos em Berlim (1936) viajaram num navio mercante. Porém, como a viagem era longa e não tinham como treinar, o Comandante mandou construir uma piscina de madeira forrada de lona e cheia com água do mar. Os nadadores eram amarrados pela cintura e nadavam contra a correnteza formada por um forte jato d'água, que jorrava dentro do pequeno tanque. Foi a solução que encontraram para que pudessem treinar, além dos exercícios físicos e caminhadas ao longo do convés.

Outro fato relevante apontado por Dora diz respeito a Maria Lenk ter sido a precursora do nado borboleta, e a primeira

atleta (entre homens e mulheres) a nadar os 400m borboleta.

Relembra Dora que ela e Maria encontravam-se sempre nos campeonatos da FARJ e da ABMN. Muitas vezes elas foram concorrentes nas equipes de revezamento, Lenk nadando pelo Flamengo e Dora pelo Icarai. Mas era uma concorrência saudável, entre amigas.

Para Dora era uma grande honra participar de campeonatos em que Maria estivesse presente, e ela com mais de 90 anos, durante o 38º Campeonato Brasileiro de Natação Master, no Parque Aquático Zé Peixe, em Aracaju/SE, ouviu-a discursar na arquibancada, com uma lucidez invejável, convocando os nadadores para participarem da assembleia à noite, para votar na

nova Diretoria da ABMN. Falava com convicção, lembrando que a participação de todos é que dava força para que a Organização fizesse um bom trabalho.

Nas palavras de Dora Sodré, Maria Lenk, além de exímia nadadora, era inteligente e primava por ser uma cidadã digna e incansável batalhadora para desenvolver o esporte em todas as idades. Deixou um rastro de sabedoria e dedicação. E complementa: “-“... Eu a admirava muito! Gostava de ficar ao seu lado, pois ela foi uma grande líder. Não fui aluna dela, mas fazia questão de estar sempre presente ao seu lado, pois ela tinha muito conhecimento a transmitir”.

# Elas são mães, mas também são atletas e cronometristas Masters de Natação.



**Os nossos  
Parabéns, todos  
os dias dos anos,  
todos os anos de  
vida!!!!**

# DEFICIÊNCIAS

(Mario Quintana, escritor gaúcho 30/07/1906 - 05/05/1994)

"Deficiente" é aquele que não consegue modificar sua vida, aceitando as imposições de outras pessoas ou da sociedade em que vive, sem ter consciência de que é dono do seu destino.

"Louco" é quem não procura ser feliz com o que possui.

"Cego" é aquele que não vê seu próximo morrer de frio, de fome, de miséria, e só tem olhos para seus míseros problemas e pequenas dores.

"Surdo" é aquele que não tem tempo de ouvir um desabafo de um amigo, ou o apelo de um irmão. Pois está sempre apressado para o trabalho e quer garantir seus tostões no fim do mês.

"Mudo" é aquele que não consegue falar o que sente e se esconde por trás da máscara da hipocrisia.

"Paralítico" é quem não consegue andar na direção daqueles que precisam de sua ajuda.

"Diabético" é quem não consegue ser doce.

"Anão" é quem não sabe deixar o amor crescer.

E, finalmente, a pior das deficiências é ser miserável, pois: "Miseráveis" são todos que não conseguem falar com Deus.

**A amizade é um amor que nunca morre."**



Brasileiras em Turin – WMG

São Luís – Maranhão



Leonardo Nogueira e Dora Ronai



Mundial na Suécia - Djan Madruga e Eduardo Marocco

Crédito das fotos do 57º Brasileiro à Foto Arte e da XXIII Copa Brasil à jrcortezfotografia. Fotos do Mais Mais, cedida por atletas.