

ENCERROU

Organização faz balanço da 23ª edição das Olimpíadas do Colégio Ipes

>> Redação DS

Encerrou na última sexta-feira em Tangará da Serra a 23ª edição da Olimpex (Olimpíadas do Colégio Ipes). Competição esta, realizada por 15 dias e que contou com a participação de 11 escolas, sendo: Colégio Ipes, Escola 13 de Maio, 29 de Novembro, Professor João Batista, Pedro Alberto Tayano, IFMT, Atec, Colégio Ideal, Ulis- ses Guimarães, Ernesto Che Guevara e Colégio José Nodari. As modalidades em disputas foram: Voleibol, basquete- bol, futsal, handebol e xadrez, todos nos naipes masculino e feminino, tendo um envolvimento total de 370 atletas.

“2016 foi um ano mais disputado para o campeão geral, houve menos inscrições na modalidade de futsal, acre- dito que por causa da greve, algumas escolas

acabaram deixando de se organizar e participar. Porém, houve uma participação das equipes que se inscreveram nas demais modalidades”, falou o professor e or- ganizador das Olimpex, João Mendes (Peru).

Resultados: No volei- bol masculino a primei- ra colocação ficou com o Colégio 13 de Maio, seguido do Colégio Ipes, já no voleibol feminino o primeiro lugar ficou com o Colégio Ipes, e a segunda colocação ficou com a escola 29 de No- vembro. No futsal mas- culino o primeiro lugar ficou com a escola 29 de Novembro, seguido do Colégio João Batista,e no feminino o primeiro lugar ficou com a escola 13 de Maio, seguido do Colégio João Batista. No basquetebol o colégio Pe- dro Alberto Tayano con- quistou o primeiro lugar nos dois naipes, tendo como segundo colocado no masculino a escola



O evento foi realizado durante 15 dias nas próprias estruturas do Colégio Ipes

29 de Novembro e no fe- minino Colégio Ipes. No handebol a escola 29 de Novembro ficou com o primeiro lugar do mas- culino seguido do Co- légio Ideal. Já no femi- nino a equipe do IFMT ficou com a primeira colocação, seguido da

escola 29 de Novembro. No xadrez o primeiro lugar no masculino fi- cou com o Colégio Ipes, seguido da escola Atec, no feminino o primeiro lugar ficou com o IFMT, seguido da escola Uli- ses Guimarães.

Poupança Sicredi

– A Cooperativa Sicro- di de Tangará da Serra nesta edição foi par- ceira do Colégio Ipes, disponibilizando uma poupança no valor de R\$ 200,00 ao atleta destaque no naipe fe- minino e R\$ 200,00 no naipe masculino. No

feminino o destaque ficou com a atleta Ca- mila da Silva atleta de futsal da Escola 13 de Maio e no masculino o destaque foi George Ay- den Vlahakis atleta de voleibol e basquetebol do Colégio Ipes, sendo intercambista Africano.

ANTES/DEPOIS

Atividades: Importância do alongamento e aquecimento

>> Assessoria

Nossos músculos ten- dem a encurtar, ou seja, diminuir de tamanho, quando ficamos muito tempo parados ou cos- tumam ficar enrijecidos quando fazemos uma ati- vidade física muito des- gastante. O alongamento nada mais é do que um conjunto de exercícios que têm por função de- volver aos músculos o seu tamanho natural ou relaxar a musculatura. Deste modo, alongar-se é extremamente impor- tante antes e depois de qualquer atividade físi- ca, trazendo inúmeros benefícios à saúde e até mesmo ao desempenho no exercício. Antes do exercício físico, o alon- gamento serve, prin- cipalmente, como um fator de prevenção con- tra lesões musculares durante a atividade, é uma forma de preparar o corpo para se exerci-



Alongar-se é extremamente importante

tar, deixando-o mais fle- xível e ampliando seus movimentos. Depois do exercício, sua função é relaxar a musculatura, evitando as dores poste- riores à atividade.

Qualquer pessoa pode realizar alonga- mentos, independente da idade ou condiciona- mento físico. O que irá variar é a intensidade, uma pessoa sedentária irá começar com exercí-

cios mais leves e, com o tempo, a intensidade vai aumentando gradati- vamente. Atletas de alto rendimento já conse- guem fazer alongamen- tos mais rigorosos, pois seu corpo está acostu- mado a isso.

O alongamento é uma atividade simples de ser realizada, pode ser feito em qualquer lugar, qual- quer hora e não tem ne- nhum custo.

EM CÁCERES

Copa Pantanal de Fisiculturismo deve reunir mais de 50 atletas

>> Globo Esporte

Mais de 50 atletas devem disputar a Copa Pantanal de Fisicultu- rismo, em Cáceres, no dia 24 de setembro. O evento é realizado pela Federação Mato-gros- sense de Culturismo, Musculação e Fitness (IFBB-MT) e faz parte das ações de interio- rização do esporte em Mato Grosso. Dez mo- dalidades subirão ao palco, e a expectativa é reunir mais de mil pessoas. “Neste ano, já tivemos o Campeonato de Estreantes e o Cam- peonato Mato-grossen- se de Fisiculturismo, ambos em Cuiabá. Nes- te segundo semestre, chegamos a Cáceres pela primeira vez, e a Rondonópolis, que re- ceberá a Copa Rondon pelo segundo ano con- secutivo”, disse o pre- sidente da IFBB-MT, Kinssiger Alencastro.



O evento será realizado no Iate Clube de Cáceres, dia 24 de setembro

Na categoria Fisi- culturismo Sênior, os atletas são classifica- dos pelo peso: até e incluindo 70 kg, até e incluindo 80 kg, até e incluindo 90 kg e aci- ma de 90 kg. A cate- goria Men’s Physique, em que os competi- dores se apresentam em bermudas, a divisão é feita por altura, entre aqueles com até 1,74 metro e acima de 1,74

m. A categoria Fisicul- turismo Clássico terá apenas uma modali- de de competição.

As mulheres tam- bém também irão competir em três modalidades: Bikini Fitness, Wellness Fit- ness e Bodyfitness, todas com categoria única. O evento será realizado no Iate Clu- be de Cáceres, a par- tir das 14h.

floral
floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

ÁGUA SOL
MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo,
fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro 3326-7022
9617-3044

CASA SPORT
Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869