

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Dezembro



Festa de Natal 2014

Decorreu dia 13 de Dezembro, a **Festa de Natal** da Natação do Sporting Clube de Espinho com o habitual mini-torneio de Natação Pura e Adaptada e com a exibição das nadadoras de Natação Sincronizada, seguindo-se de um Jantar Convívio entre todos os nadadores, treinadores e dirigentes. A notícia da Festa, bem como a classificação do mini-torneio pode ser consultada no nosso

website, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/579-classificacao-torneio-de-natal-2014-e-horarios-de-treino-para-as-ferias>. O galeria de fotos da nossa festa de natal pode ser consultada no seguinte *link*:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.868691179832096.1073741896.107163705984851&type=1>

✓ **Natação Pura**

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de Pré-Competição 1, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para o escalão de Pré-Competição 2, foram realizados 8 unidades de treino para os nadadores dos escalões D e 12 unidades de treino para os nadadores dos escalões B e C.
- Para o escalão de Cadetes, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de Infantis, foram realizados 23 unidades de treino.
- Para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores foram realizadas 23 unidades de treino.

No total, foram realizados 82 unidades de treino.

Competições

- Nos dias 6 e 7 de Dezembro, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou com a sua equipa feminina **no Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão** e masculina **no Campeonato Nacional de Clubes da 4ª Divisão**. Esta competição é organizada anualmente pela Federação Portuguesa de Natação e realizou-se nas Piscinas Municipais de Ponte da Barca, com o apoio da Associação de Natação do Minho. Segundo o regulamento destes Campeonatos, as quatro melhores equipas femininas e as quatro melhores equipas masculinas ascendem à divisão nacional seguinte, onde irão competir no próximo ano. Em contra partida, as 4 equipas com menos pontuação, descem para de divisão.



Na 3ª Divisão Nacional onde competiu a equipa feminina, apesar da presença de clubes com grande qualidade e de nadadores portugueses de elite nacional e europeu a competirem nestas divisões, o Sporting de Espinho, ficando em 19º lugar na equipa feminina conseguiu manter com grande esforço das nadadoras a sua presença na 3ª divisão para a próxima época desportiva. As nadadoras que fizeram parte da equipa feminina foram: Carolina Silva (Júnior B), Catarina Lei (Júnior B), Catarina Dias (Júnior A), Inês Dias (Sénior), Inês Melo (Juvenil B), Salomé Monteiro (Júnior A), Sara Castelo (Júnior B) e Teresa Aires (Sénior). Na 4ª Divisão Nacional onde competiu a equipa masculina, o Sporting de Espinho ficou em 10º lugar garantindo a presença na 4ª divisão para a próxima época desportiva. Os nadadores que fizeram parte da equipa masculina foram: André Costa (Júnior A), Bernardo Costa (Júnior A) Bernardo Guedes (Júnior A), João Branco (Júnior B), Rodrigo Monteiro (Júnior B), Tiago Marques (Sénior) e Vasco Tavares (Juvenil A). Durante os Campeonatos, foram batidos 9 recordes pessoais (incluindo tempos parciais e estafetas), 2 dos quais foi Recordes do Clube. Pela quarta vez na história da Natação do Sporting Clube de Espinho, a equipa feminina assegura a permanência na 3ª Divisão do Campeonato Nacional de Clubes com muito esforço e mérito! A equipa masculina, assegurou a sua permanência na 4ª Divisão, onde competirá no próximo ano. A Secção de Natação felicita todos os nadadores, treinadores, dirigentes, pais e todos que nos apoiaram e continuam a apoiar, treino após treino! A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/576-campeonato-nacional-de-clubes-3-e-4-divisao-6-e-7-dez-2014>

- No dia 6 de dezembro, o escalão de pré-competição 2 do S. Cube de Espinho esteve presente no **I Torneio 1ª Braçada**, a prova realizou-se na Piscina dos Galitos, Aveiro, organizado pela ANA – Associação de Natação de Aveiro e do Clube Galitos de Aveiro. Estiveram presentes 107 nadadores e representação de 11 clubes. O S. C. Espinho fez-se representar por 12 nadadores (6 masculinos nascido entre 2006 e 2004 e 6 femininos nascidas entre 2007 e 2005).



A classificação foi realizada de forma absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores, apenas separando os Cadetes A de todos os outros escalões. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é a técnica de nado de forma que os nadadores devem aplicar nestas idades para assim criar condições para um desenvolvimento sustentado para um futuro promissor na sua carreira. Pela classificação absoluta, foram obtidos um 1º lugar, um 4º lugar, dois 5º lugares, dois 6º lugares, um 7º lugar, três 8º lugares, um 9º lugar, um 10º lugar, um 15º lugar, um 16º lugar, um 17º lugar, um 19º lugar, um 21º lugar, um 22º lugar, dois 23º lugares, um 25º lugar, um 28º lugar e um 34º lugar. Pela classificação por escalão, foram obtidos dois 1º lugares, dois 2º lugares, quatro 3º lugares, três 4º lugares, dois 5º lugares, dois 6º lugares, um 7º lugar, dois 8º lugares, dois 9º lugares, um 10º lugar, um 11º lugar e um 15º lugar. Nas Estafetas o S. C. Espinho

participou com 2 equipas que alcançaram o 6º e 11º lugar. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/577-1-torneio-1-bracada-201415--aveiro-6-dez-2014>

- No dia 20 de dezembro, a equipa de infantis e juvenis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio José Fernando Baltasar Leite**, a convite da secção de natação do Leixões Sport Club. Este torneio decorreu nas Piscinas Municipais da Senhora de Hora, em Matosinhos.



Esta competição teve a presença de 168 nadadores em representação de 8 clubes da Associação de Natação de Aveiro, Norte de Portugal e Minho. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 13 nadadores (8 masculinos e 5 femininos). No final da prova foram batidos 39 recordes pessoais, incluindo tempos parciais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/582-torneio-jose-fernando-baltar-leite--20-dez-2014-sra-da-hora>

- No dia 21 de dezembro, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve representado pela nadadora sénior **Teresa Aires**, no **Campeonato Nacional de Absolutos de Piscina Curta**. Esta competição foi organizada pela Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas do Clube Fluvial Portuense. Estiveram presentes 390 nadadores em representação de 72 clubes.



A nossa nadadora competiu na prova dos 50m Mariposa ficando em 24º lugar na classificação geral, tendo sido a 3ª melhor nadadora da sua idade. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/583-campeonato-nacional-absolutos-de-piscina-curta-201415-21-dez-2014-porto>

✓ **Natação Sincronizada**

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de Experiência SincroKID, foram realizados 4 unidades de treino.
- Para o escalão de Exibição Iniciação + Nível 1, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para o escalão de Exibição Nível 2, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para o escalão de Exibição Nível 3, foram realizados 13 unidades de treino.

No total, foram realizados 43 unidades de treino.