

## Sporting Clube de Espinho

### Secção de Natação

#### Relatório de Atividades - Mês de Fevereiro



#### Reuniões Externas da Secção de Natação

- No dia 12 de Fevereiro, o dirigente Paulo Freitas e a treinadora Rita Freitas representaram a secção de desporto adaptado da Câmara Municipal de Espinho/Sporting Clube de Espinho, na vertente de natação adaptada, numa reunião na Piscina do Sporting Clube de Aveiro, com os técnicos Carla Cardoso e José Luís Corte-Real e o diretor técnico Jorge Crespo, representando as entidades Feira Viva, Sporting Clube de Aveiro e Associação de Natação de Aveiro (ANA). O objetivo desta reunião foi a ANA reunir-se com os clubes do distrito que possuem a vertente de natação adaptada, com o intuito que introduzir nadadores de natação adaptada, com um nível competitivo elevado, nas competições do calendário regional da Associação de Natação de Aveiro. Este enquadramento terá como objetivo os nadadores atingirem tempos mínimos para competições nacionais e internacionais de natação adaptada.

#### Reuniões Internas da Secção de Natação

- No dia 17 de Fevereiro, a Secção de Natação realizou uma reunião com os treinadores de natação pura, Carlos Silva, Rita Freitas e o dirigente Paulo Freitas para orientar de forma organizada a secção de natação durante a ausência do dirigente Paulo Freitas devido a cirurgia, que se prolongará durante, no mínimo, um mês.

#### ✓ 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 Cadetes C, D e E e 12 unidades de treino para os Cadetes A e B.
- Para o escalão de Cadetes, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de Infantis, foram realizados 22 unidades de treino.
- Para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores foram realizadas 24 unidades de treino.

**No total, foram realizados 82 unidades de treino.**

### Competições

- Os escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores estiveram presentes no **Torneio de Carnaval**, organizado pela Associação de Natação de Aveiro, realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 334 nadadores, em representação de 16 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 24 nadadores (12 masculinos e 12 femininos). Neste Torneio, os nossos nadadores alcançaram 8 pódios regionais e bateram 36 recordes pessoais, sendo 3 recordes do clube. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/488-torneio-de-carnaval-20132014--1-e-2-fev-2014>
- Nos dias 8 e 9 de Fevereiro, os nadadores André Costa, Carla Cruz, Teresa Aires e Tiago Maques estiveram presentes no VI Meeting Internacional de Lisboa, competição organizada pela Associação de Natação de Lisboa, em parceria com a Federação Portuguesa de Natação. Este meeting foi disputado em eliminatórias e finais onde a classificação era absoluta, não tendo em conta o escalão dos nadadores em competição. Os 8 melhores tempos das eliminatórias garantiam um lugar na final A e os nadadores que obtivessem uma classificação entre o 9º e o 16º lugar tinham acesso à final B. Estiveram presentes 456 nadadores, representando 65 clubes nacionais, espanhóis e suíços. Teresa Aires, após ter obtido o 14º melhor tempo nas eliminatórias, garantiu a sua presença na final B dos 50m Mariposa, onde ficou em 3º lugar. Teresa ainda nadou a prova dos 50m Livres tendo ficado em 21º

lugar. Carla Cruz obteve o 12º melhor tempo das eliminatórias, ficando em 6º lugar na final B dos 50m Costas. Carla nadou ainda a prova dos 100m Costas, tendo obtido o 28º lugar. Nos masculinos, Tiago Marques classificou-se em 23º lugar na prova dos 50m Bruços. André Costa ficou em 34º lugar nos 50m Livres e em 38º nos 100m Livres. No final da competição foram batidos 2 recordes do clube. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/491-vi-meeting-internacional-de-lisboa-sce-presente-em-finais-b-8-e-9-fev-2014-lisboa>

- Os nadadores dos escalões de Infantis e Juvenis, estiveram presentes no **Torneio Nadador Completo** realizado nas Piscinas Municipais de Viseu. Esta competição é promovida pela Federação Portuguesa de Natação e organizada por todas as Associações de Natação do País. Todos os nadadores participantes nadaram obrigatoriamente 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos. Através da pontuação FINA, a Associação de Natação de Aveiro elabora um ranking regional, e posteriormente, a FPN elabora um ranking nacional de todos os nadadores participantes neste torneio. A nível regional, os 8 melhores nadadores são premiados. O Sporting Clube de Espinho, alcançou um 3º lugar no escalão de Juvenis A masculinos, e 4 nadadores ficaram classificados até ao 8º lugar premiado. No final da competição, foram batidos 88 recordes pessoais, incluindo parciais, sendo 4 recordes do clube. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/494-torneio-nadador-completo-201314-rodriigo-monteiro-em-3-lugar-15-e-16-fev-2014-viseu>

A deslocação ao Torneio de Carnaval foi de 344 km, a deslocação ao VI Meeting Internacional de Lisboa foi de 622 km e a deslocação ao Torneio Nadador Completo foi de 226 km, perfazendo um total de **1192 km percorridos**.

### **Ranking Nacional do Torneio Nadador de Fundo**

Nos passados dias 30 de novembro e 1 de dezembro, realizou-se nas Piscinas do Fontelo em Viseu, o Torneio Regional de Fundo. Após todas as

Associações de Natação do País realizarem este torneio, a Federação Portuguesa de Natação elabora um ranking nacional tendo em conta o conjunto de provas nadada: 400m Estilos e 1500m Livres para os masculinos e 400m Estilos e 800m Livres para os femininos. O Sporting Clube de Espinho competiu para este ranking com 3 nadadores: Martim Almeida (Infantil B), Vasco Tavares (Juvenil B) e Rodrigo Monteiro (Juvenil A). Rodrigo Monteiro, no seu escalão obteve o 34º lugar, com 989 pontos, em 105 nadadores. Vasco Tavares, no seu escalão ficou em 46º lugar, com 809 pontos, em 118 nadadores. Martim Almeida, no seu escalão, classificou-se em 92º lugar, com 451 pontos, em 117 nadadores.

### ✓ **Natação Sincronizada**

#### **Unidades de Treino Realizadas**

- Para o escalão de Sincronizada - Competição, foram realizados 20 unidades de treino.
- Para o escalão de Sincronizada – Exibição Nível 1, foram realizados 20 unidades de treino.
- Para o escalão de Sincronizada – Exibição Nível 2, foram realizados 20 unidades de treino

#### **Competições**

- Realizou-se no dia 22 de Fevereiro, a Prova de Níveis, organizada pela Federação Portuguesa de Natação, com o apoio da ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal, em Felgueiras. Este evento consistiu num conjunto de provas, a que as nadadoras foram avaliadas e onde têm que obter uma nota positiva global, que lhes permitirá o acesso às competições nacionais, organizadas pela Federação Portuguesa de Natação. Apenas as nadadoras que mudam de escalão competitivo, são sujeitas a este tipo de prova. A nadadora espinhense que esteve presente foi a júnior Ana Sofia Silva. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/495-prova-de-niveis-para-natacao-sincronizada-201314>

A deslocação ao Campeonato Zonal de Figuras foi de **148 km**.

## ✓ **Natação Adaptada**

### **Unidades de Treino Realizadas**

- Para o escalão natação adaptada foram realizados 15 unidades de treino.

### **Competições**

- Nos dias 8 e 9 de Fevereiro, a equipa de natação adaptada da Câmara Municipal de Espinho/Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Inverno de Natação em Piscina Curta**, organizado pela ANDDI – Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual, em parceria com a Associação de Natação do Distrito de Leiria e realizado nas Piscinas do Bairro dos Anjos em Leiria. A equipa da Câmara Municipal de Espinho/Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores. O grande destaque da competição foi o nadador João Amaral ao sagrar-se Campeão Nacional na prova dos 50m Costas e Vice-Campeão Nacional na prova dos 50m Bruços. Também em destaque ficou a nadadora Jéssica Ferreira ao sagrar-se Vice-Campeã Nacional nos 50m Costas. Luísa Félix classificou-se também em 3º lugar nos 25m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.sceadaptado.com/index.php/17-noticias/427-campeonato-nacional-de-inverno-de-natacao-adaptada-pc-4-podios-nacionais-para-cmesce>
- No dia 23 de Fevereiro, a equipa de natação adaptada da Câmara Municipal de Espinho/Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada de Piscina Longa**, em Vila Franca de Xira. Este Campeonato foi organizado pela FPDD – Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes e pela ANDDEMOT - Associação Portuguesa de

Desporto para Pessoas Com Deficiência Motora. A equipa da Câmara Municipal de Espinho/Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores. Neste Campeonato o nome do clube e da cidade de Espinho subiu por 7 vezes ao pódio nacional, contando com 1 medalha de ouro, 3 de prata e 3 de bronze! No entanto, importa referir que a classificação final não tem em conta a idade dos nadadores, sendo absoluta, tendo apenas em atenção o escalão de deficiência. Rodrigo Silva (Classe S9) sagou-se Campeão Nacional na prova dos 100m Bruços. Luísa Félix (Classe Síndrome de Down) sagou-se Vice-Campeã Nacional na prova dos 50m Costas, tendo na prova dos 50m Livres ter obtido o 3º lugar. João Amaral (Classe S14) sagou-se Vice-Campeão Nacional na prova dos 50m Bruços, tendo ficado também em 3º lugar na prova do 100m Bruços. Jéssica Ferreira (Classe S14) sagou-se Vice-Campeã Nacional na prova dos 50m Livres. José Pedro Costa (Classe S6) obteve o 3º lugar na prova dos 100m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.sceadaptado.com/index.php/17-noticias/429-campeonato-nacional-de-inverno-de-natacao-adaptada-pl-7-podios-nacionais-para-cmesce>

A deslocação ao Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada de Piscina Curta foi de 330 km e a deslocação ao Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada de Piscina Longa foi de 534 km, perfazendo um total de **864 km percorridos**.