


# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação

### Relatório de Atividades - Mês de Janeiro



#### Reuniões Externas da Secção de Natação

- No dia **16**, realizou-se a tomada de posse dos novos Órgãos Sociais do Sporting Clube de Espinho no FACE. Com a tomada de posse do novo timoneiro, Bernardo Gomes de Almeida, a Secção de Natação fez-se representar pelo seu Diretor Paulo Freitas, pela Seccionista Fernanda Rocha e pelos treinadores e equipas de Natação Pura e Sincronizada. Após a tomada de posse e os respetivos cumprimentos pelos responsáveis e nadadores da respetiva Secção, Paulo Freitas responsável máximo desta Secção, pôs o seu lugar à disposição e ao mesmo tempo mostrou disponibilidade na sua continuação.
- 
- No dia **26**, o dirigente Paulo Freitas compareceu a uma reunião na Junta de Freguesia de Espinho com o Dr. Rui Torres, Presidente da Junta de Freguesia de Espinho e com o Dr. Luís Alves, onde a secção de natação expos quais os apoios necessários para a continuação da sua atividade desportiva.
  - No dia **29**, o dirigente Paulo Freitas compareceu a uma reunião na Câmara Municipal de Espinho com o Dr. Pinto Moreira, Presidente da Câmara Municipal de Espinho e o Dr. Jorge Crespo, Diretor da Divisão de Desporto do Município onde a secção agradeceu a possibilidade da utilização das instalações da Piscina Municipal de Espinho para treinos e competições, tendo sido abordado a estado atual da secção de natação.

## Reuniões Internas da Secção de Natação

- No dia **9**, a secção de natação realizou uma reunião com os dirigentes Paulo Freitas e Fernanda Rocha e os treinadores Adriana Helena, Ana Tavares, Carlos Silva, Joana Silva, Rita Freitas, Rui Aires e Tiago Marques para fazer um balanço da primeira parte da época desportiva.
- No dia **14**, a secção de natação convocou os pais e/ou encarregados de educação dos nadadores dos escalões de infantis, juvenis, juniores e séniores para uma reunião sobre a participação no Torneio do Viriato em Viseu e a participação de nadadores no Open de Portugal em Julho, na Madeira.
- No dia **28**, a secção de natação convocou os pais e/ou encarregados de educação dos nadadores dos escalões de infantis, juvenis, juniores e séniores para uma reunião sobre a deslocação a Viseu no autocarro do clube, para competir no Torneio do Viriato.

## 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 13 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 24 unidades de treino.

**No total, foram realizados 84 unidades de treino.**

## Estágios

- No dia **3**, os nadadores **Diogo Mendes e Rodrigo Gonçalves** estiveram presentes no **Estágio de Capitação Técnica para o escalão de Cadetes da Associação de Natação de Aveiro**, acompanhados pelos seus treinadores Rui Aires e Tiago Marques. Foram convocados 24 nadadores (12 masculinos e 12 femininos) com as melhores pontuações no conjunto das provas de 100m Bruços e 200m Livres realizadas durante esta época, até ao momento.



Este estágio teve como propósito avaliar a técnica de nado e de viragens e de partida dos nadadores, bem como a filmagem das mesmas para posterior visualização. A notícia deste estágio pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/586-estagio-de-capitacao-tecnica-de-cadetes-da-associacao-natacao-aveiro>

## Competições

- Nos dias **10 e 11**, a equipa de natação adaptada da Câmara Municipal de Espinho/Sporting Clube de Espinho participou no **Troféu das Fogaceiras**, a convite do clube organizador, o FeiraViva. Este torneio era uma **prova de natação integrada de natação adaptada e natação pura**. Como tal, nadadores do escalão de infantis e juniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho também participaram neste torneio. Nesta edição estiveram presentes 143 nadadores, em representação de 16 equipas, dos quais, 35 eram nadadores de natação pura. **O Sporting Clube de Espinho, num total de nadadores, esteve presente com 18 nadadores – 12 nadadores de natação pura e 6 nadadores de natação adaptada.**

A classificação final foi realizada separadamente, entre os nadadores de natação pura e adaptada. Nesta competição foram obtidos 8 pódios em natação adaptada (1 ouro, 4 prata e 3 bronze) e 5 pódios de natação pura (1 prata e 4 bronze).



Por se tratar de uma prova integrada, as estafetas forma “mistas” tendo sido obtidos dois 3º lugares. **No final da competição, foram batidos 21 recordes pessoais (incluindo parciais) e 15 pódios.** Os nadadores foram acompanhados pelos treinadores André Tavares, Carlos Silva e Rita Freitas e pelo seccionista Paulo Freitas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/588-trofeu-das-fogaceiras-2015--10-e-11-jan-2015>

- No dia 17, a equipa de infantis, juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou na **Taça ANA - Associação de Natação de Aveiro**, que decorreu no Complexo de Desporto e Lazer do Município de Estarreja. Estiveram presentes 236 nadadores em representação de 13 clubes.





**O Sporting Clube de Espinho foi representado por 23 nadadores (11 masculinos e 12 femininos).** A prova era constituída por eliminatórias e finais, A e B, sendo que apenas pontuavam os nadadores que se conseguissem apurar para as finais através de uma classificação absoluta. A equipa espinhense alcançou o 6º lugar com 131,5 pontos. O nadador que mais pontuou para a equipa foi **Tiago Maques** (sénior) ao conseguir apuramento para as finais A nas duas provas em que participou, tendo ficado em 1º nos 50m Bruços e em 8º nos 50m Livres, pontuando 26 pontos. Os nadadores espinhenses que se apuraram para as finais foram: **André Costa, Bernardo Costa, Bernardo Guedes, Carolina Silva, Catarina Dias, Igor Oliveira, Inês Dias, João Branco, Salomé Monteiro, Teresa Aires, Tiago Marques.** No final, o Sporting Clube de Espinho esteve presente em **17 finais (10 finais A e 7 finais B), registando num total de 25 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/590-taca-ana-201415--17-jan-2015-estarreja>

- Nos dias **24 e 25**, a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torregi**. Esta competição foi organizada pela Associação de Natação de Aveiro e foi realizada nas Piscinas Paulo Pinto em São João da Madeira. Estiveram presentes 132 nadadores em representação de 15 clubes. **O Sporting Clube de Espinho foi representado por 14 nadadores (12 masculinos e 2 femininos).**



O destaque individual da competição foi o nadador **Alexandre Stasyuk** (Cadete B) que ficou em 1º nos 100m Estilos e nos 50m Bruços, tendo ficado ainda em 3º lugar nos 50m Costas e em 5º lugar nos 200m Livres. O destaque coletivo da competição vai para as estafetas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos do escalão Cadete B com os nadadores **Alexandre Stasyuk, Celso Pinho, Francisco Almeida e João Rocha**, ao terem alcançado o 1º lugar em ambas as provas. No final da competição foram batidos **60 recordes pessoais, incluído tempos parciais e alcançado 7 pódios (4 ouro, 2 prata e 1 bronze)**.

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/594-ii-torregi-201415-cadetes-24-e-25-jan-2015-sj-madeira>

- Nos dias **31 de Janeiro e 1 de Fevereiro**, a equipa de infantis, juvenis e absolutos da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio do Viriato**. Esta prova foi organizada pela Associação de Natação de Aveiro e realizada nas Piscinas Municipais de Viseu. **O Sporting Clube de Espinho foi representado por 27 nadadores (15 masculinos e 12 femininos)**.



O destaque desta competição foi a nadadora sénior **Inês Dias**, ao ter ficado em 1º lugar na prova dos 200m Bruços. Também em destaque ficaram os nadadores **Bernardo Costa, Salomé Monteiro e Tiago Marques**. Nas estafetas, o destaque vai para as nadadoras **Sara Castelo, Catarina Lei, Ana Rafaela Sousa e Salomé Monteiro** ao

ficarem em 1º lugar na estafeta 4x100m Estilos Júnior. Também em destaque ficou as estafetas da categoria Infantil nas provas dos 4x100m Estilos e 4x100m Livres com os nadadores **Martim Almeida, Miguel Albergaria, Rui Santos e Vasco Guedes**. Os nadadores **Bernardo Costa, Tiago Marques, João Branco e André Costa** obtiveram também o 2º lugar na prova dos 4x100m Estilos na categoria Absolutos. **No final da competição foram batidos 47 recordes pessoais e 8 pódios**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/597-torneio-do-viriato-infantis-juvenis-e-abs--31-jan-e-1-fev-2015-viseu>

## Natação Sincronizada

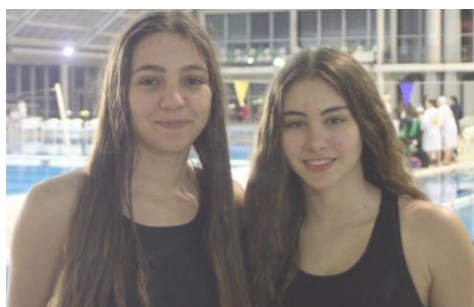
### Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Experiência SincroKID**, foram realizados 5 unidades de treino.
- Para o escalão de **Exibição Iniciação + Nível 1**, foram realizados 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Exibição Nível 2**, foram realizados 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Exibição Nível 3**, foram realizados 13 unidades de treino.

**No total, foram realizados 42 unidades de treino.**

### Competições

- No dia **25**, a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Zonal de Figuras da Zona Norte e Centro** do país. Esta competição foi organizada pelo Clube Fluvial Portuense, com o apoio da Associação de



Natação do Norte de Portugal e com a Federação Portuguesa de Natação. Estiveram presentes neste campeonato 8 clubes da zona norte e centro do país. Na categoria Júnior, a nadadora **Ana Sofia Silva** ficou em 9º lugar e a nadadora **Andreia Araújo** obteve o 14º lugar. A nadadora Ana Patrícia Rocha (Juvenil) não pode estar presente por se encontrar doente.