

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Março



Reuniões Externas da Secção de Natação

- No dia 7 de Março, decorreu em Aveiro, a Assembleia Geral da Associação de Natação de Aveiro. Por razões várias, não foi de todo possível, algum membro da secção de natação do Sporting Clube de Espinho estar presente nesta Assembleia Geral. Como tal, credenciamos o Dr. Jorge Alves Dias, como representante do clube nesta Assembleia.
- No dia 20 de Março, decorreu na Câmara Municipal de Espinho uma reunião entre o Chefe da Divisão do Desporto, Dr. Jorge Crespo e as várias organizações desportivas do concelho de Espinho para a realização do “Open Day 2014”. Por motivos vários, nenhum elemento da secção de natação do Sporting Clube de Espinho pode estar presente. Como tal, a secção de natação foi representada pelo coordenador da piscina municipal de Espinho, Delfim Ribeiro.

✓ Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de Pré-Competição 1, foram realizados 9 unidades de treino.
- Para o escalão de Pré-Competição 2, foram realizados 10 unidades de treino para os Cadetes C, 8 unidades de treino para os Cadetes D e E e 12 unidades de treino para os Cadetes A e B.
- Para o escalão de Cadetes, foram realizados 17 unidades de treino.
- Para o escalão de Infantis, foram realizados 23 unidades de treino.
- Para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores foram realizadas 25 unidades de treino.

No total, foram realizados 86 unidades de treino.

Competições

- No dia 8 de Março, o escalão de Pré-Competição 2 esteve presente no **Torneio 1ª Braçada**, organizado pela Associação de Natação de Aveiro, realizado nas Piscinas Municipais de Vagos.



Estiveram presentes 139 nadadores, em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 12 nadadores. Neste Torneio, os nossos nadadores alcançaram 5 pódios absolutos e foram contabilizados 14 pódios tendo em conta os escalões de competição. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/497-ii-torneio-1-bracada-201314-8-mar-2014-vagos>

- Nos dias 15 e 16 de Março, o escalão de Infantis estiveram presentes no **Campeonato Inter-Distrital de Inverno de Infantis de Piscina Curta**, competição organizada pelas Associações de Natação de Aveiro, Coimbra e Leiria, realizado nas Piscinas do Clube Bairro do Anjos em Leiria.



Estiveram presentes 318 nadadores, representando 38 clubes. Foi obtido um título de Vice-Campeã Regional e um 3º lugar. No final da competição foram batidos 37 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/499-campeonato-inter-distrital-de-infantis-de-piscina-curta-15-e-16-mar-2014-leiria>

- Alguns nadadores do escalão de Cadetes, estiveram presentes no **II Torneio do Rei** realizado nas Piscinas do Vitória Sport Clube, em Guimarães. Estiveram presentes 18 equipas a convite do clube local, onde a equipa espinhense alcançou o 10º lugar, recuperando quatro lugares relativamente à primeira edição deste torneio no ano transato.



No final da competição, todos os nadadores bateram os seus recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/502-ii-torneio-do-rei-cadetes--22-mar-2014-guimaraes>

- Nos dias 22 e 23 de Março, a equipa de Juvenis, Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Inter-Regional de Inverno de JUV e JUN Piscina Longa**.



A prova foi organizada pelas Associações de natação de Aveiro (ANA), Coimbra e Leiria e foi realizada no Complexo Olímpico de Piscinas em

Coimbra. Estiveram presentes 439 nadadores em representação de 42 clubes das três associações. A classificação foi realizada por escalões em conjunto com as três associações. Foi obtido um título de Campeão Inter-Distrital e um título de Vice-Campeão Inter-Distrital. No final da competição foram batidos 57 recordes pessoais e 16 recordes do clube.

A deslocação ao II Torneio 1ª Braçada foi de 134 km, a deslocação ao Campeonato Inter-Distrital de Inverno de Infantis de Piscina Curta foi de 660 km, a deslocação ao II Torneio do Rei foi de 151 km e a deslocação ao Campeonato Inter-Regional de Inverno de JUV e JUN Piscina Longa foi de 212km, perfazendo um total de **1157 km percorridos**.

Ranking Nacional do Torneio Nadador Completo



Nos passados dias 15 e 16 de Fevereiro, realizou-se nas Piscinas do Fontelo em Viseu, o Torneio Regional Nadador Completo. 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: 200m Estilos, 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços e 100m Livres. O Sporting Clube de Espinho competiu para este ranking com 14 nadadores.

No escalão de **Infantis B Masculinos**: Martim Almeida classificou-se em 117º lugar com 990 pontos, Miguel Albergaria obteve o 149º lugar com 831 pontos, Vasco Guedes ficou em 151º lugar com 798 pontos e Pedro Ferrão obteve o 166º lugar com 712 pontos, entre 183 nadadores. No escalão de **Infantis A Masculinos**: Miguel Vaz ficou em 183º lugar com 1095 pontos entre 239

nadadores. No escalão de **Infantis A Femininos**: Ana Rita Monteiro obteve o 166º lugar com 1206 pontos. No escalão de **Juvenis B Masculinos**: Vasco Tavares ficou em 100º lugar com 1611 pontos e Igor Oliveira classificou-se em 101º lugar com 1607 pontos. No escalão de **Juvenis A Masculinos**: Rodrigo Monteiro obteve o 34º lugar com 2201 pontos entre 158 nadadores. No escalão de **Juvenis B Femininos**: Maria João Sousa classificou-se em 84º lugar com 1815 pontos, entre 215 nadadoras. No escalão de **Juvenis A Femininos**: Sara Castelo obteve o 85º lugar com 1820 pontos, Carolina Silva classificou-se e 97º lugar com 1718 pontos e Catarina Lei ficou em 100º lugar com 1694 pontos, entre 154 nadadoras. Por equipas, a equipa feminina Juvenil A ficou em 15º lugar ao nível nacional e a equipa de Infantis B Masculina ficou em 21º lugar.

✓ 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 e Exibições

- O Complexo de Piscinas de Guimarães recebeu no dia 29 de março o Festival Ibérico de Natação Sincronizada que contou com a participação de sete clubes portugueses e de dois da vizinha Espanha. Este evento promove uma modalidade multidisciplinar que abrange natação, ginástica e música, o Festival proporcionou um espetáculo de rara beleza. Estiveram representadas as equipas da Tempo Livre, Ovarsincro Clube de Natação, Lousada Século XXI, Clube Fluvial Portuense, Club Natación Sincronizada Fabio Nelli, Foca - Clube de Natação de Felgueiras, Real Clube Náutico de Vigo, Clube Fluvial Vilacondense e **Sporting Clube de Espinho**. As nadadoras que representaram a

secção de natação foram Ana Sofia Silva, Andreia Araújo, Bárbara Araújo e Carla Dias.