

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Março



Reuniões Internas da Secção de Natação

- No dia **4**, 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 preparar a preparação das competições do mês de Março e começar a preparação do XXV Festival de Natação do Sporting Clube de Espinho.
- No dia **30**, a secção de natação realizou uma reunião com os pais e encarregados de educação dos nadadores dos escalões de juvenis, juniores e seniores, com os dirigentes Paulo Freitas e Fernanda Rocha e a treinadora Rita Freitas sobre a participação no XXXV Memorial Internacional Juan Varela // XVIII Trofeo Concello de Ferrol, ao qual fomos convidados pelo clube local – Club Marina Ferrol.

Ações Externas da Secção de Natação

- No dia **6**, pelas 21h00, realizou-se na Sede de Associação de Natação de Aveiro, a Assembleia Geral para discussão e votação do Relatório de Contas do ano de 2014.
- No dia **6**, pelas 22h00, realizou-se na Sede de Associação de Natação de Aveiro, a Assembleia Geral para alteração dos Estatutos da ANA. Nesta Assembleia foi aprovado a nova denominação da ANA: ANCNP – Associação de Natação do Centro Norte de Portugal.
- No dia **21**, realizou-se na Mealhada, a Gala da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, onde foi apresentado o novo nome da Associação aos dirigentes, treinadores, nadadores e pais/encarregados de educação. Em representação da secção de natação do Sporting Clube de Espinho este o dirigente Paulo Freitas, a técnica Rita Freitas e os capitães de equipa Inês Dias e Tiago Marques.

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 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 20 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 22 unidades de treino.

No total, foram realizados 77 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **7 e 8**, a equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Interdistrital de Infantis de Inverno de Piscina Curta**. Esta competição foi organizada pela Associação de Natação de Aveiro, Coimbra e Leiria, e teve lugar nas Piscinas Municipais da Mealhada onde a classificação final foi dividida por associação.



Estiveram presentes 330 nadadores em representação de 43 clubes das três associações de natação. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 9 nadadores (6 masculinos e 3 femininos):** Joana

Barbosa, Martim Almeida, Maria Almeida, Matilde Almeida, Miguel Albergaria, Pedro Ferrão, Rui Santos, Simão Pinto e Vasco Guedes. O grande destaque da competição foi o nadador Infantil A, **Martim Almeida** ao sagrar-se **Campeão Regional na prova dos 400m Livres**. Também em destaque esteve a nadadora Infantil B, **Matilde Almeida** na prova dos 200m Estilos ao alcançar o **3º lugar do pódio**. No final da competição foram batidos **63 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/604-campeonato-interdistrital-de-inverno-de-infantis-pc-7-e-8-mar-2015-mealhada>

- Nos dias **14 e 15**, a equipa de juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Inverno de Juvenis, Juniores e Seniores de Piscina Longa**. Esta prova foi organizada em conjunto pelas Associações de Natação de Aveiro (ANA), Coimbra e Leiria e realizou-se no Complexo Olímpico de Piscinas em Coimbra. Estiveram presentes 342 nadadores em representação de 39 clubes. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por com 19 nadadores (9 masculinos e 10 femininos).



Nesta competição, a classificação é realizada em conjunto com as três associações de natação e as classificações das provas de 50m, 800m e 1500m são feitas sem ter em consideração o escalão competitivo dos nadadores, sendo absolutas. Todas as outras dividem os nadadores pelos escalões Juvenil A e B, Juniores e Séniores. Os destaques da competição vão para os nadadores **Inês Dias** (Sénior) e **João Branco**

(Júnior B) que estiveram muito próximo do pódio atingindo o 4º lugar nas provas de 200m Bruços (3º lugar ANA) e 100m Livres (3º lugar ANA), respetivamente. Em destaque estiveram também as **estafetas juniores femininas** nas provas de 4x100m Livres e 4x100m Estilos ao alcançaram ambas o 4º lugar (3º lugar ANA). A estafeta de 4x100m Livres foi constituída pelas nadadoras **Carolina Silva, Sara Castelo, Ana Rafaela Sousa e Salomé Monteiro**. A estafeta de 4x100m Estilos foi constituída pelas nadadoras **Catarina Dias, Sara Castelo, Ana Rafaela Sousa e Carolina Silva**. No final da competição foram alcançados **43 recordes pessoais (incluindo parciais) e 8 recordes do clube**: Inês Melo (RC 50m Livres e 50m Mariposa Juvenil B), Salomé Monteiro (200m Livres Júnior e ABS), Vasco Tavares (RC 800m Livres Juvenil A e ABS), 4x100m Livres Femininos Júnior e ABS; 4x100m Estilos Feminino Júnior, 4x100m Livres Masculinos Júnior e 4x100m Estilos Masculinos Júnior. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/606-campeonato-inter-regional-de-inverno-de-juvenis-juniores-e-seniores-pl-14-e-15-mar-2015-coimbra>

- No dia **22**, o escalão de pré-competição 2 do Sporting Cube de Espinho esteve presente no II Torneio 1ª Braçada, a prova realizou-se na Piscina Municipal da Branca, Albergaria. Esta prova foi organizada pela ANA – Associação de Natação de Aveiro. Estiveram presentes 97 nadadores e representação de 10 clubes. **O Sporting Clube de 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 (masculinos nascidos em 2003 e femininos nascidos em 2004) 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

desportiva. O grande destaque da competição vai para o nadador **Rodrigo Rodrigues** (Cadete D) ao ficar em 1º lugar na prova dos 25m Costas (1º Cadete D), tendo também obtido o 5º lugar nos 25m Costas (1º Cadete D). Ainda em destaque estiveram os nadadores Dinis Monteiro, Marta Oliveira e João Ferrão e Luís Almeida ao conseguirem lugares de pódios nas suas provas. Nas provas de estafeta, os nadadores Gonçalo Oliveira, João Ferrão, Maria Luís Silva, Rodrigo Rodrigues, Dinis Monteiro e Francisca Gonçalves obtiveram o 3º lugar do pódio na prova de 6x25m (25 Bruços + 25 Livres).



No final da competição foram batidos 20 recordes pessoais, 7 pódios em regime absoluto e 15 pódios por escalão (ano de nascimento). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/609-ii-torneio-1-bracada-201415-21-mar-2015-branca-albergaria>

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 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 12 unidades de treino.

No total, foram realizados 40 unidades de treino.