

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Novembro



Reuniões Externas da Secção de Natação

- No dia 14, o nosso dirigente Paulo Freitas esteve presente na Assembleia Geral da Associação de Natação de Aveiro em Sessão Ordinária.
- No dia 24, o dirigente Paulo Freitas e os técnicos Carlos Silva e Rui Aires, participaram numa reunião técnica da Associação de natação de Aveiro com a seguinte ordem de trabalhos: Estágio de Cadetes.

Reuniões Internas da Secção de Natação

- Durante o mês de Novembro, a Secção de Natação realizou duas reuniões técnicas com os treinadores de natação pura, Carlos Silva, Rita Freitas e Rui Aires, e o dirigente Paulo Freitas e Fernanda Rocha.

✓ 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 o escalão de Cadetes, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para o escalão de Infantis, foram realizados 25 unidades de treino.
- Para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores foram realizadas 26 unidades de treino.

No total, foram realizados 79 unidades de treino.

Competições

- O escalão de Cadetes esteve presente no 1º **Torneio de Promoção**, organizado pela Associação de Natação de Aveiro e pela Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, realizado nas Piscinas Municipais de Espinho. Estiveram presentes 124 nadadores, em

representação de 16 clubes. O Sporting Clube de Espinho competiu com 17 nadadores (5 femininos e 12 masculinos). Neste Torneio, os nossos nadadores bateram 65 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/457-1-torneio-de-promocao-201314-cadetes-9-e-10-nov-espinho>

- Os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores estiveram presentes no **Campeonato Regional de Inverno Juniores e Séniores de Piscina Curta**, onde o escalão de juvenis competiu em extracompetição, organizado pela Associação de Natação de Aveiro e realizado no Complexo de Desporto e Lazer do Município de Estarreja. Estiveram presentes 208 nadadores em representação de 14 clubes regionais. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 21 nadadores (10 masculinos e 11 femininos). No final da competição, foram batidos 17 recordes pessoais, dos quais 8 Recordes do Clubes. Os nadadores espinhenses subiram ao pódio por 19 vezes (4 ouro, 9 prata, 6 bronze). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/459-campeonato-regional-inverno-juniores-e-seniores-pc--23-e-24-nov-2013-estarreja>.
- Os escalões de Infantis e Juvenis estiverem presentes no **Torneio Regional de Fundo**, organizado pela Associação de Aveiro e realizado nas Piscinas do Fontelo em Viseu. Estiveram presentes 192 nadadores, em representação de 14 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores (9 masculinos e 3 femininos). No final da competição, foram batidos 25 recordes pessoais, incluindo dois recordes do clube. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/467-torneio-regional-de-fundo-inf-juv--30-nov-1-dez-2013-viseu>

A deslocação ao Campeonato Regional de Inverno Juniores e Séniores de Piscina Curta foi de 136 km e a deslocação ao Torneio Regional de Fundo foi de 452km, perfazendo um total de **588km** percorridos durante o mês de Novembro.

✓ **Natação Sincronizada**

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de Sincronizada - Competição, foram realizados 22 unidades de treino.
- Para o escalão de Sincronizada – Exibição Nível 1, foram realizados 18 unidades de treino.
- Para o escalão de Sincronizada – Exibição Nível 2, foram realizados 18 unidades de treino

No total, foram realizados 58 unidades de treino.

✓ **Natação Adaptada**

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão natação adaptada, foram realizados 8 unidades de treino.