

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Novembro



Assembleia Geral Ordinária do Sporting Clube de Espinho

No dia 11, a reunião ordinária da Assembleia Geral do Sporting Clube de Espinho realizou-se no Auditório da Academia de Música de Espinho, destinada a assinalar festivamente o dia do 100º aniversário do clube, com a seguinte ordem de trabalho: i) abertura; ii) homenagem aos sócios com 50 e 25 anos de filiação e iii) homenagem a atletas e personalidades. A secção de natação esteve presente e foi homenageada e pelo seu trabalho ao longo dos últimos anos. No que diz respeito ao mérito desportivo, o clube distinguiu os campeões regionais Carla Cruz, Igor Oliveira e Teresa Aires, o campeão nacional universitário Tiago Marques. Relativamente ao mérito escolar, a secção de natação foi a secção que teve mais atletas a receber esta distinção, num total de 18 nadadores.

1º Congresso Internacional de Natação Sincronizada 2014

Nos dias 22 e 23, os técnicos Adriana Helena, Ana Tavares, Carlos Silva, Joana Silva, Rita Freitas, Rui Aires e Tiago Marques estiveram presentes no 1º Congresso Internacional de Natação Sincronizada 2014, realizado na Mealhada. Este congresso teve objetivo dar ênfase a prática de uma das disciplinas mais belas do meio aquático. Neste congresso os participantes puderam adquirir informações sobre um plano de trabalho na água e em seco; adquirir



uma visão geral dos diferentes tipos de treino consoante o grupo de idades das atletas, como adaptar o plano de treino ao cronograma de trabalho; refletir sobre as boas práticas de treino em países considerados referência nesta disciplina e desenvolver diretrizes para a condução e avaliação da intervenção em contextos competitivos ao nível regional, nacional e de seleção. No sábado

à noite, a organização do congresso promoveu um sarau de natação sincronizada, onde vários clubes nacionais, incluindo o Sporting Clube de Espinho, estiveram presentes com a demonstração de esquemas.

Reuniões Externas da Secção de Natação

- No dia 7, o diretor da Secção de Natação, Paulo Freitas, participou na tertúlia e homenagem ao Sporting Clube de Espinho pelo seu centésimo aniversário, realizada pelo Orfeão de Espinho. Depois do espetáculo apresentado pelo seu Coro, pela Tuna de Anta e pelo grupo de dança do Grupo Nascente, foi realizada uma tertúlia entre representantes de algumas modalidades do nosso clube dirigido pelo Maestro do Orfeão de Espinho. Nesta tertúlia estiveram presentes, Sr. João Freitas (Futebol), Filipe Vitó (Voleibol), Sr. Ribeiro (antigo dirigente), Carlos Padrão (antigo presidente), António Canelas (Andebol) e Paulo Freitas (Natação).
- No dia 29, foi convocada uma reunião técnica com os treinadores de natação pura da Associação de Natação de Aveiro, sobre os estágios regionais de cadetes e infantis, onde estiveram presentes o treinador Tiago Marques e o diretor Paulo Freitas.

Reuniões Internas da Secção de Natação

- No dia 21, foi realizada uma reunião técnica com os treinadores de natação pura Carlos Silva e Rita Freitas.

✓ 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 21 unidades de treino.
- Para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores foram realizadas 23 unidades de treino.

No total, foram realizados 84 unidades de treino.

Competições

- Nos dias 8 e 9, a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou na primeira prova do calendário competitivo desta época: **I Torregi**. Esta competição foi organizada pela Associação de Natação de Aveiro, em parceria com a secção de natação do Sporting Clube de Espinho e realizou-se nas Piscinas Municipais de Espinho. Estiveram presentes 110 nadadores em representação de 12 clubes.



O Sporting Clube de Espinho competiu com 16 nadadores (14 masculinos e 2 femininos). No geral, foram alcançados 3 pódios individuais (1 ouro + 2 bronze) e 6 pódios de estafeta (3 ouro + 1 prata + 2 bronze). No final da competição foram batidos 83 recordes pessoais (incluindo parciais).

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/568-i-torregi-201415-cadetes-8-e-9-nov-2014>

- Nos dias 22 e 23, a equipa de infantis e juvenis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Regional de Fundo de Infantis e Juvenis**. Este torneio foi organizado pela Associação de Natação de Aveiro e realizou-se na Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré. Estiveram presentes 225 nadadores, em representação de 14 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores.



Neste Torneio, cada nadador competiu em duas provas: para o sexo masculino, as provas obrigatórias foram 1500m Livres e 400m Estilos e para o sexo feminino foram os 800m Livres e os 400m Estilos. A classificação final das duas provas, foi realizada por escalões competitivos. Os nadadores que se classificam até ao 8º lugar recebem um diploma. Em alternativa a estas provas, os nadadores puderam optar por competir apenas na prova de 200m Livres, não entrando para a classificação final do torneio. Foram obtidos dois 8º lugares no masculino e um 13º lugar no feminino. Os nadadores que nadaram 200m Livres, foram obtidos um 4º lugar, um 5º lugar, um 8º lugar, um 9º lugar e dois 14º lugares. As nadadoras que nadaram 200m Livres, foram obtidos um 5º lugar, um 6º lugar e um 7º lugar. No final da competição, foram batidos 22 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/571-torneio-regional-de-fundo-inf-juv-gafanha-22-e-23-nov-2014>

- Nos dias 29 e 30, a equipa de Juvenis (em extracompetição), Juniores e Seniores esteve presente no **Campeonato Regional Absoluto de**

Inverno de Piscina Curta. Esta competição foi organizada pela Associação de Natação de Aveiro e realizada nas Piscinas Municipais de Viseu, no Fontelo. Estiveram presentes 215 nadadores em representa o de 17 clubes. A classifica o foi em regime absoluto, não tendo em conta o escalão competitivo, sendo que os juvenis competiram em extracompeti o.



Os destaques individuais v o para os nadadores André Costa, Inês Dias, João Branco, Teresa Aires e Tiago Marques. André Costa (Júnior A) sagrou-se vice-campeão regional na prova dos 50m Livres. Teresa Aires (S nior) sagrou-se também vice-campe a regional nos 50m Mariposa, tendo ficado ainda em 5  lugar nos 200m Estilos. Tiago Marques (S nior) sagrou-se igualmente vice-campeão regional na prova dos 50m Bruços, ficando ainda em 5  lugar nos 50m Livres. Inês Dias (S nior) obteve o 3  lugar nos 100m Bruços, registando também o 5  melhor tempo na prova dos 50m Bruços. João Branco (Júnior B) ficou em 3  lugar na prova dos 100m Mariposa, tendo também ficado em 6  lugar nos 50m Mariposa. Os destaques coletivos v o para a estafeta 4x50m Estilos Júnior, constituída pelas nadadoras **Sandra Gomes, Ana Rafaela Sousa, Catarina Lei e Sara Castelo** (foto) que estabeleceram um novo Recorde Regional da sua categoria, tendo ficado em 4  lugar na classifica o absoluta.



Nas estafetas 4x100m Estilos, a equipa feminina constituída pelas atletas Catarina Dias, Inês Dias, Teresa Aires e Carolina Silva e a equipa masculina constituída pelos nadadores Bernardo Costa, Tiago Marques, João Branco e André Costa, conquistaram o 3º lugar do pódio. No final da competição foram batidos 20 recordes pessoais, dos quais 2 recordes do clubes: João Branco – 50m Mariposa (RC Júnior e ABS) e Tiago Marques – 50m Bruços (RC Sénior e ABS) e 1 recorde regional na estafeta 4x50m Estilos categoria Júnior (Sandra Gomes, Ana Rafaela Sousa, Catarina Lei e Sara Castelo).

✓ 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 17 unidades de treino.
- Para o escalão de Exibição Nível 2, foram realizados 17 unidades de treino.
- Para o escalão de Exibição Nível 3, foram realizados 17 unidades de treino.

No total, foram realizados 56 unidades de treino.