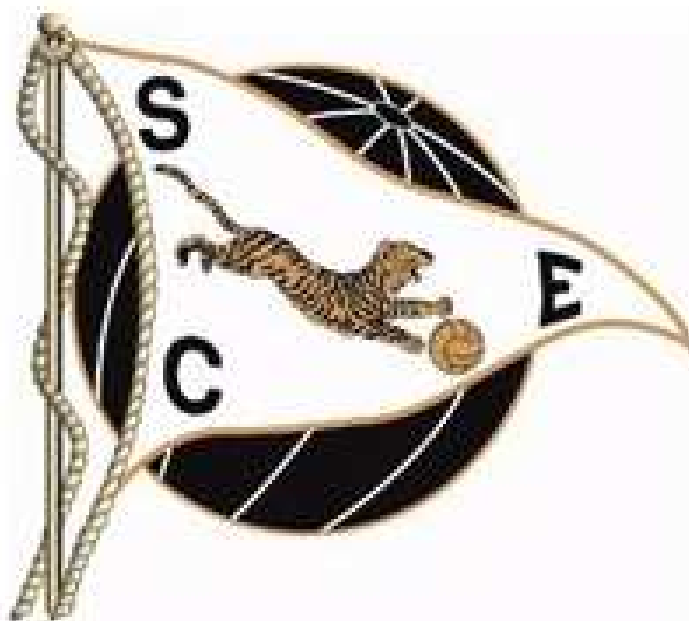


Sporting Clube de Espinho  
"Secção de Natação"



**Provas e Resultados**  
**2008/2009**  
**3.467km**

**Natação Sincronizada**

[www.scespinho.pt](http://www.scespinho.pt)

## ACÇÃO DE FORMAÇÃO DE NATAÇÃO SINCRONIZADA

05-Nov-2008 – 492km



No passado dia 25 e 26 de Outubro decorreu no Centro de Estágios de Rio Maior – CENPROL, uma Acção de Formação no âmbito da Natação Sincronizada, com a temática “Como iniciar um grupo de Natação Sincronizada”. A formadora desta Acção foi a Treinadora da RFEN (Real Federação Espanhola de Natação) Sílvia Hernandez, que há vários anos é treinadora no Centro de Alto Rendimento de Madrid. Conjuntamente, foi realizado um Estágio com Nadadoras Infantis de Sincronizada.

Nesta Acção de Formação estiveram presentes Vanessa Roque, treinadora de natação sincronizada espinhense e Rita Freitas, atleta de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho. A sua presença irá contribuir, presente e futuramente, para a evolução da Natação Sincronizada em Espinho com a aprendizagem de novas técnicas aplicadas lá fora, nomeadamente em Espanha. A próxima Acção de Formação que dará continuidade a esta, realizar-se-á nos dias 13 e 14 de Dezembro de 2008 no mesmo local, abordando outra temática referente à modalidade.



“Acho este tipo de iniciativa muito importante e valiosa para a sincronizada em Portugal e espero que a Federação Portuguesa de Natação continue a divulga-la e a promove-la com a formação de dirigentes, treinadores e atletas! Há que desenvolver este tipo de actividades para “expandir” a modalidade pois os apoios que o país nos oferece não são os suficientes. Nesta acção de formação descobri novas técnicas e táticas inovadoras para o desenvolvimento do trabalho que eu e as minhas colegas de equipa temos vindo a realizar, juntamente com a nossa treinadora. Estes conhecimentos tornarão os treinos cada vez mais eficazes e produtivos para atingir os objectivos pretendidos pela equipa e por cada uma de nós!” comenta Rita Freitas nadadora espinhense.

“Do meu ponto de vista, a acção de formação foi muito positiva pois tive contacto com uma realidade, no que se refere à sincronizada, bastante diferente da minha. Percebi o que seria o ideal em termos de treinos e condições físicas para os treinos e em termos de pessoal especializado para formar e treinar atletas. Apesar de a nossa realidade ainda estar longe desse ideal, o ponto forte desta acção de formação foi a aquisição de novos conhecimentos e técnicas a aplicar nos treinos para os tornar o mais eficazes possíveis para que as atletas possam atingir os objectivos a que nos propomos. Para além disso, esta acção foi um espaço aberto à discussão e esclarecimento de dúvidas sobre a modalidade, o que é sempre positivo e uma mais valia para treinadoras e atletas!” diz Vanessa Roque Treinadora da equipa tigre.

## SINCRONIZADA NA ABERTURA DO CAMPEONATO DO MUNDO SÍNDROME DE DOWN

02-Dec-2008 – 1090km



No passado sábado a equipa de Natação Sincronizada do S. C. Espinho deslocou-se a Albufeira, a convite da organização, na pessoa do Professor António Sampaio, para uma exibição aquando da abertura do Campeonato do Mundo de Natação para nadadores com Síndrome de Down.

Mais uma vez a Natação Sincronizada do S. C. Espinho exibiu-se ao mais alto nível ao ponto de, no esquema Combinado, levar ao rubro a repleta Piscina Municipal de Albufeira, onde se realizou o respectivo campeonato.



A equipa de natação teve ainda o privilégio de incluir duas nadadoras italianas numa pequena demonstração que, mais uma vez, foi bastante aplaudido. Neste campeonato estiveram presentes várias entidades destacando-se a presença da primeira-dama, D.<sup>a</sup> Maria Cavaco Silva.

As nadadoras que representaram o S. C. Espinho foram: Adriana Helena, Carla Dias, Joana Silva, Isabel Fragoso, Andreia Ferreira, Rita Freitas, Barbara Araújo e Libânia Cunha, acompanhadas pela sua Técnica Vanessa Roque.



### **Acção de Formação de Natação Sincronizada**

28-Jan-2009 – [492km](#)



No próximo fim-de-semana, dias 13 e 14 de Dezembro decorrerá no Centro de Estágios de Rio Maior – CENPROL, uma Acção de Formação no âmbito da Natação Sincronizada, com a temática “Progressões Pedagógicas para o Ensino de Figuras e Esquemas”. A formadora desta Acção será a Treinadora da RFEN (Real Federação Espanhola de Natação) Sílvia Hernandez, que há vários anos é treinadora no Centro de Alto Rendimento de Madrid. Conjuntamente, será realizado um Estágio com Nadadoras Juvenis de Sincronizada.

Nesta Acção de Formação estarão presentes Vanessa Roque, treinadora de natação sincronizada espinhense e Rita Freitas, atleta de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho.

## PROGRAMA DE NÍVEIS DA SINCRONIZADA

28-Jan-2009



Realizou-se no passado dia 24 de Janeiro, na Piscina Municipal de Espinho, a avaliação do programa de níveis da natação sincronizada.

O Programa de Níveis é de carácter obrigatório e permite às atletas a transição de categoria e a participação nas etapas da competição nacional. Durante o programa de níveis, as atletas são avaliadas pelos juizes da Federação Portuguesa de Natação e têm de prestar provas de natação, flexibilidade, destrezas aquáticas, realização de figuras e esquemas. É requerida uma nota mínima global para que a atleta seja aprovada e possa assim transitar de categoria.

No Programa de Níveis do SCE estiveram presentes três árbitros da Federação Portuguesa de Natação e foram avaliadas seis atletas, Margarida Rocha, Ana Sofia Silva, Adriana Helena, Isabel Fragoso, Joana Silva e Rita Freitas, todas sob a orientação da treinadora Vanessa Roque. Das seis atletas em prova quatro foram aprovadas directamente e portanto transitaram de categoria e duas atletas vão repetir programa de níveis dentro de poucos meses.

Tendo em conta que o programa de níveis é uma prova com alto grau de exigência com avaliação minuciosa de várias competências das atletas, que requer avaliação de tempos mínimos de natação, técnicas precisas de sincronizada e ainda demonstração de flexibilidade e destrezas os resultados do SCE foram muito satisfatórios estando as atletas de parabéns.

## EXIBIÇÃO DA NATAÇÃO SINCRONIZADA EM ESCARIZ

09-Feb-2009 – 66km



No passado sábado, dia 7 de Fevereiro, a equipa de Natação Sincronizada do Sporting Clube de Espinho, por convite da Câmara Municipal de Arouca, inaugurou, oficialmente, a nova Piscina Municipal de Escariz, Concelho de Arouca. Esteve presente nesta inauguração o Secretário de Estado do Desporto, Laurentino Dias.

O SCE foi representado por 12 atletas: Adriana Helena, Ana Sofia, Andreia Ferreira, Bárbara Araújo, Carla Dias, Catarina Antunes, Filipa Tavares, Isabel Fragoso, Joana Rocha, Joana Silva, Margarida Rocha e Rita Freitas. A comitiva foi acompanhada pela treinadora Vanessa Roque e pelo seccionista da secção de natação, Paulo Freitas.

A equipa espinhense apresentou-se com 3 esquemas: uma equipa composta por Catarina Antunes, Filipa Tavares, Ana Sofia e Margarida Rocha, um dueto composto por Joana Rocha e Barbara Araújo, e um combinado constituído por Joana Silva, Andreia Ferreira, Isabel Fragoso, Rita Freitas, Carla Dias e Adriana Helena. As exibições que foram bastante aplaudidas pela numerosa assistência presente que na sua maioria nunca tinha visto esta vertente da natação ao vivo.

Nesta apresentação, as nadadoras Ana Sofia e Catarina Antunes actuaram pela primeira vez, fora de portas, ao serviço do S. C. Espinho tendo uma actuação praticamente sem erros.



## TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA

17-Feb-2009 – [466km](#)



No passado Domingo, 15 de Fevereiro, realizou-se na Piscina Municipal de Santarém o Torneio Nacional de Figuras para a Natação Sincronizada. O S. C. Espinho apresentou-se com quatro nadadoras. Carla Dias, em Juvenis, foi a nadadora que mais se destacou ao alcançar o 4º lugar com 46,618 pontos. No mesmo escalão, ficou em 5º lugar, com 45,725 pontos, Adriana Helena. Na categoria de Júniores, Andreia Ferreira com 53,735 pontos, ficou em 5º lugar e Joana Silva, com 50,972, pontos em 7º lugar.

## 2ª FESTIVAL DE NATAÇÃO SINCRONIZADA EM LEIRIA

25-Mar-2009 – 338km



No passado domingo, 22 de Março de 2009, realizou-se na Piscina Municipal de Leiria o 2º Festival de Natação Sincronizada na Comemoração dos 25º Aniversário do Bairro dos Anjos (Leiria). Neste Festival estiveram presentes 5 clubes, a equipa espanhola C. N. Galaico Sercosa de Pontevedra e as portuguesas Gesloures Empresa Municipal, Estádio Universitário de Lisboa, S. C. Espinho e Bairro dos Anjos de Leiria.

O S. C. Espinho apresentou um esquema a Solo, através da sua nadadora Carla Dias, um esquema em Duetto de Libânia Cunha e Joana Rocha e por fim um esquema de equipa composta por Rita Freitas, Andreia Ferreira, Joana Silva, Isabel Fragoso, Carla Dias e Adriana Helena. Como já vem sendo habitual, as nadadoras dos S. C. Espinho passearam a beleza dos seus esquemas perante uma plateia que aplaudiu com bastante entusiasmo.





## SINCRONIZADA EM EXIBIÇÃO NO KID'S SWIM

20-Apr-2009 – 50km



No passado dia 19 de Abril, a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho participou no 9º Kid's Swim do ISMAI. Este evento organizado pelo Grupo de Opção de Natação da Cadeira de Metodologia do Treino Desportivo do curso de Educação Física e Desporto do Instituto Superior da Maia, com a colaboração da Associação de Natação do Norte e Câmara Municipal da Maia, realizou-se nas Piscinas Municipais de Águas Santas e contou com a participação de 6 atletas da natação sincronizada do SCE.

Foram apresentados dois solos pelas atletas Andreia Ferreira e Joana Silva e dois duetos pelas atletas Adriana Helena e Carla Dias e Libânia Cunha e Bárbara Araújo. Mais uma vez as atletas, com as suas exibições pautadas pela beleza e originalidade, divulgaram a modalidade e surpreenderam o público que assistia a este evento desportivo.

No fim a organização mostrou-se muito satisfeita com a participação do Sporting Clube de Espinho, tendo oferecido ao clube uma lembrança de participação. Também as atletas e treinadora ficaram satisfeitas com a prestação no 9º Kid's Swim.

## Natação Sincronizada do S.C. Espinho no Campeonato Nacional

No próximo fim-de-semana, dia 25 e 26 de Abril, a equipa de Natação Sincronizada do S.C. Espinho irá participar no Campeonato Nacional de Natação Sincronizada em Condeixa com 5 atletas e 6 esquemas. As atletas espinhenses que iram estar presentes são Rita Freitas (sénior) com um solo técnico e um solo livre, Joana Silva e Andreia Ferreira (júniores) com dois solos, Carla Dias (júnior) também com um solo e Margarida Rocha e Ana Sofia (Infantis) que apenas irão competir na competição de figuras, obrigatório a todas as atletas excepto seniores.



## RITA FREITAS ALCANÇA 3º LUGAR NO NACIONAL

27-Apr-2009 – [234km](#)



No passado fim-de-semana realizou-se a primeira etapa do Campeonato Nacional de Natação Sincronizada com a presença da equipa do S. C. Espinho. A equipa tigre foi representada pelas nadadoras Rita Freitas (sénior), Andreia Ferreira e Joana Silva (juniores), Carla Dias (juvenil) e as estreantes Ana Sofia Silva e Margarida Rocha (infantis) e orientadas pela técnica Vanessa Roque. Nesta etapa a nadadora que mais se destacou foi Rita Freitas que, na categoria de seniores, alcançou o 3º lugar do pódio no Solo.

Esta prova teve o seu início na manhã de sábado com figuras obrigatórias para todos os escalões à excepção das seniores. Na categoria infantil, num total de 30 atletas, as nadadoras espinhenses, que participaram pela primeira vez, tiveram uma classificação acima de qualquer expectativa da técnica espinhense. Assim Margarida Rocha conseguiu um excelente 14º lugar tendo a sua colega de equipa Ana Sofia Silva alçando o 22º lugar. Nos Juvenis, Carla Dias atingiu o 12º lugar.



Nos Juniores, Andreia Ferreira teve um bom 8º lugar e Joana Silva obteve o 15º lugar. Nas provas de esquemas de Solos, para além da prestação positiva já referenciada de Rita Freitas, Andreia Ferreira, no escalão de juniores, obteve uma boa prestação ao classificar-se em 5º lugar. Em juvenis, Carla Dias alcançou o 6º lugar. Ana Sofia Silva e Margarida Rocha não participaram nos esquemas por opção técnica. Vanessa Roque considera que, antes de concorrerem com o esquema de dueto, seria importante a estas nadadoras assistirem a uma competição oficial para tomarem consciência de todo o ambiente envolvente. Também o esquema de dueto, para o qual tinha sido feita a inscrição, não foi realizado, sendo prejudicado o clube, na sua classificação de equipa, e a nadadora Joana Silva e pela falta da sua companheira que, sem razão aparente, decidiu, há uma semana atrás, não participar na competição.





### Andreia Ferreira e Joana Silva no 3º lugar do Pódio Nacional

06-Jul-2009 – 173km



Realizou-se este fim-de-semana, na Piscina Municipal da Mealhada, a 2ª Etapa do Campeonato Nacional de Natação Sincronizada, organizado pela Federação Portuguesa de Natação em colaboração com a Associação de Natação de Aveiro e a Câmara Municipal da Mealhada.

A equipa do S.C.Espinho apresentou-se nesta etapa com 5 atletas, Andreia Ferreira e Joana Silva (Juniões), Adriana Helena (Juvenil) e Ana Sofia Silva e Margarida Rocha (Infantis).

Na competição de figuras, Margarida Rocha e Ana Sofia Silva classificaram-se em 18º e 19º lugar respectivamente. Adriana Helena, na categoria Juvenil, alcançou o 12º lugar e Andreia Ferreira e Joana Silva conquistaram o 7º e o 9º lugar respectivamente.

Em esquemas, na competição de solos juvenis, Adriana Helena obteve o 5º lugar e Andreia Ferreira, na competição de solos juniores, classificou-se em 4º lugar.

Ao nível da competição em duetos, as principiantes Ana Sofia Silva e Margarida Rocha alcançaram brilhantemente um 7º lugar. Em relação aos duetos juniores, as atletas Andreia Ferreira e Joana Silva subiram merecidamente ao 3º lugar do pódio.



A atleta sénior do S.C.Espinho, Rita Freitas, por ter contraído uma lesão dois dias antes do campeonato, ficou impedida de competir nesta segunda etapa do campeonato nacional.

A soma das pontuações das duas etapas realizadas, o S.C.Espinho classificou-se em 5º lugar a nível nacional.



## EXIBIÇÃO DAS "TIGRES" DA SINCRONIZADA EM AROUCA

22-Jul-2009 – 66km



No passado dia 18 de Junho a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho, deslocou-se a Arouca, a convite da Câmara Municipal, para participar na festa de encerramento da época desportiva da localidade. O SCE foi representado pelas atletas Margarida Rocha, Sofia Silva, Carla Dias e Joana Silva.

A equipa espinhense apresentou um dueto composto pelas atletas infantis Margarida Rocha e Sofia Silva e dois solos, pela juvenil Carla Dias e a júnior Joana Silva. As atletas abriram a festa que decorreu ao cair da noite, no complexo desportivo de Arouca nas piscinas ao ar livre. O espectáculo aquático nocturno levado a cabo pelas atletas do SCE foi pautado pela beleza, elegância, brilho e ritmo que caracterizam a modalidade, tendo surpreendido a vasta assistência pouco familiarizada com a natação sincronizada. As atletas receberam calorosos e entusiásticos aplausos do público que muitos elogios teceu à equipa do SCE. No fim a organização do evento mostrou-se também muito satisfeita com a participação da equipa de natação sincronizada.

