

**Sporting Clube de Espinho**

**Secção de Natação**

**Relatório de Atividades - Mês de Fevereiro 2016**



### **Reuniões Externas da Secção de Natação**

- No dia **26**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na Assembleia Geral da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. A secção esteve representada pela dirigente Fernanda Rocha.

## **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 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 25 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 24 unidades de treino.

**No total, foram realizados 86 unidades de treino.**

### **Competições**

- No **13**, 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 de São João da Madeira. Esta prova foi organizada pela ANCNP – Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Estiveram presentes 95 nadadores e representação de 9 clubes. **O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 14 nadadores (7 masculinos nascidos entre 2006 e 2007 e 7 femininos nascidas entre**

2005 e 2008). A classificação foi realizada de forma absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores, apenas separando os Cadetes A (masculinos nascidos em 2004 e femininos nascidos em 2005) de todos os outros escalões. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde a última prova em Dezembro.



Os grandes destaques da competição vão para os nadadores **Marta Oliveira, Maria Luís Silva, Heitor Pinho, Rodrigo Rocha, Gabriel Santos, Marta Sousa, Mariana Ferreira e José Azevedo** por alcançarem pódios absolutos. No final da competição foram batidos 26 novos recordes pessoais, 10 pódios em regime absoluto e 17 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/719-ii-torneio-1-bracada-13-fev-2016-sao-joao-da-madeira>

- Nos dias **13 e 14**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **VII Meeting Internacional da Póvoa de Varzim**, com 8 nadadores (5 masculinos e 3 femininos) em 5 provas individuais e 2 Estafetas. Nesta prova participaram 453 nadadores em representação de 40 Clubes nacionais e estrangeiros. **Nesta participação foi escrito mais uma página na história da natação do S. C. Espinho e da própria Cidade. O nadador “tigre” Tiago Marques alcançou um feito histórico para a natação do clube e da cidade ao subir ao 3º lugar do pódio nos 50m Bruços**, tendo sido batido na Final A, pelo nadador olímpico, Diogo Carvalho do Clube Galitos de Aveiro e pelo Sérgio Silva do F. C. Porto. Nas eliminatórias, o nadador espinhense assegurou a

participação na Final A em 2º lugar surpreendendo o nadador Olímpico e considerado o melhor nadador português, Diogo Carvalho, que se ficou pelo 4º lugar. **Enaltecemos também, (mais) um momento de glória para a natação do S. C. Espinho: a qualificação para a Final A, em 7º lugar nas eliminatórias, da Estafeta de 4x50m Livres Masculina, constituída pelos nadadores João Branco, André Costa, Marcelo Rocha e Tiago Marques.**



Na Final esta estafeta ficou-se pelo 8º lugar com o mesmo segundo até ao 5º classificado tendo ficado a 52 centésimos do mesmo. Na outra Estafeta de 4x50m Estilos, constituído pelos nadadores Rodrigo Monteiro (Costas), Tiago Marques (Bruços), João Branco (Mariposa) e André Costa (Livres) obtiveram o 11º lugar das eliminatórias.



Nas restantes participações, João Branco (Júnior A) falhou a Final B nos 50m Mariposa por dois lugares ao ficar em 18º, não deixando de ser uma prestação bastante positiva. Maria Inês Poinho (Juvenil A) obteve o 34º lugar nos 200m Bruços. Carolina Silva (Júnior A) classificou-se em 55º lugar nos 100m Livres. Inês Melo (Juvenil A) ficou em 65º lugar nos nadou os 200m Livres e o 70º lugar nos 100m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/720-vii-meeting-internacional-da-povoa-de-varzim-tiago-marques-em-3-lugar-nos-50m-brucos-e-estafeta-na-final-a-13-e-14-fev-2016-povoa-de-varzim>

- No dia **20**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio do Rei**, realizado nas Piscinas do Vitória Sport Clube, em Guimarães. Esta competição foi organizada pelo Vitória Sport Clube em colaboração com a ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal.



Estiveram presentes 260 nadadores em representação de 23 clubes das Associações do Norte de Portugal, Centro Norte de Portugal, Minho e Coimbra. A classificação foi absoluta, não contando com os escalões competitivos dos nadadores. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 8 nadadores (5 masculinos e 4 femininos).** Na classificação coletiva, o Sporting Clube de Espinho obteve o 9º lugar com 151 pontos em 23 clubes, sendo que na classificação masculina, os nossos nadadores obtiveram o 2º lugar com 111 pontos e as nadadoras, na classificação feminina, ficaram em 19º lugar com 40 pontos. **Os grandes destaques da competição foram os nadadores Celso Pinho (Cadete B) e Rodrigo Rodrigues (Cadete C).** Celso Pinho classificou-se em 3º lugar na prova dos 100m Estilos e Rodrigo Rodrigues obteve o 3º lugar nos 100m Costas. Também em destaque esteve a estafeta masculina que contou com os nadadores Celso Pinho, Alexandre Stasyuk, Filipe Roque e Francisco Almeida que ficaram em 3º lugar na prova de 4x50m Estilos. **No final da competição foram batidos 14 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/721-torneio-do-rei-20-fev-2016-quimaraes>

- Nos dias **27 e 28**, a equipa de Juvenis, Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Inverno de Piscina Longa**. Este campeonato foi organizado em conjunto com as Associações de Natação do Centro de Portugal, Coimbra e Leiria e realizado no Complexo Olímpico de Piscinas em Coimbra. Estarão presentes 448 em representação de 39 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 23 nadadores (10 femininos e 13 masculinos). **O destaque desta competição foi o nadador sénior Tiago Marques ao ser o 3º classificado na prova dos 50m Bruços na classificação interdistrital (e Vice-Campeão Regional na classificação da ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal).** Nas restantes provas, Tiago Marques ficou em 29º lugar nos 100m Bruços

(9º Sénior e 4º ANCP), 30º lugar nos 50m Livres (16º Sénior e 7º ANCP) e 61º lugar nos 100m Livres (19º Sénior e 9º ANCP).



**No final da competição foram batidos 60 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais), dos quais **14 recordes do clube**: André Costa - 200m Livres RC Sénior; Fernando Marcelo Rocha – 200m Livres RC Júnior; Inês Melo – 50m, 100m e 200m Mariposa RC Juvenil A; João Poinho – 400m, 800m e 1500m Livres RC Sénior; Maria Inês Poinho – 200m Bruços RC Juvenil A; Miguel Vaz – 200m Bruços RC Juvenil A e Vasco Tavares – 400m, 800m e 1500m Livres RC Júnior e 800m Livres RC Absoluto. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/723-campeonato-inter-distrital-de-inverno-juv-jun-abs-pl-tiago-marques-em-3-lugar-nos-50m-brucos>

## Natação Sincronizada

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 7 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 12 unidades de treino.

**No total, foram realizados 43 unidades de treino.**