

**Sporting Clube de Espinho**

**Secção de Natação**

**Relatório de Atividades - Mês de Janeiro 2016**



## 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 22 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 22 unidades de treino.

**No total, foram realizados 79 unidades de treino.**

### Competições

- Nos dias 16 e 17, a equipa do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Troféu das Fogaceiras**, organizada pelo Feira Viva, uma prova de natação integrada de natação adaptada e natação pura. Nesta edição estiveram presentes mais de 145 nadadores, em representação de 12 equipas. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 18 nadadores (10 femininos e 8 masculinos). A treinadora Rita Freitas e o dirigente Paulo Freitas acompanharam a equipa.



Na classificação final de Natação Pura, o SC Espinho obteve o 2º lugar do Torneio e a Natação Adaptada ficou em 8º lugar. **Na classificação integrada com todos os nadadores de natação pura e adaptada, o SC Espinho alcançou o 2º lugar. Foram obtidos 24 pódios (seis 1º lugares, onze 2º lugares e sete 3º lugares) batidos 12 recordes pessoais e 3 recordes do clube:** Vera Cardoso - 50 e 100m Bruços e Luísa Félix - 50m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/709-ii-trofeu-das-fogaceiras-2016-sce-em-2-lugar-16-e-17-jan-2016-sm-feira>

- No dia **24**, a equipa de juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou na **Taça ANA - Associação de Natação de Aveiro**, que decorreu no Complexo de Desporto e Lazer do Município de Estarreja. Estiveram presentes 207 nadadores em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho foi representado por 23 nadadores (12 masculinos e 11 femininos). A prova era constituída por eliminatórias e finais, A e B, sendo que apenas pontuavam os nadadores que se conseguissem apurar para as finais através de uma classificação absoluta.



A equipa espinhense alcançou o 6º lugar com 118 pontos, igualando a classificação obtida na edição anterior. O nadador que mais pontuou para a equipa foi **Tiago Marques** (sénior) ao conseguir apuramento para as finais A nas duas provas em que participou, tendo ficado em 2º nos 50m Bruços e em 8º nos 50m Livres, pontuando 23 pontos. Os nadadores espinhenses que se apuraram para as finais foram: **André**

**Costa, Fernando Marcelo Rocha, Inês Dias, João Branco, João Poinho, Martim Almeida, Rodrigo Monteiro, Salomé Monteiro, Sara Castelo, Teresa Aires, Tiago Marques e Vasco Tavares.** No final, o Sporting Clube de Espinho esteve presente em **18 finais (7 finais A e 11 finais B)**, registando num total de **20 recordes pessoais**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/711-taca-ancnp-23-jan-2016-estarreja>

- Nos dias **30 e 31**, a equipa de infantis, juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio do Viriato** que decorreu nas Piscinas Municipais de Viseu, no Fontelo. Esta prova foi organizada pela ANCP – Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e estiveram presentes 328 nadadores em representação de 17 clubes. O Sporting Clube de Espinho irá ser representado por 27 nadadores (14 masculinos e 13 femininos). A classificação deste torneio foi realizada de forma absoluta, não tendo em conta o escalão competitivo dos nadadores.



O destaque individual vai para o nadador sénior **Tiago Marques** ao ficar em 2º lugar na prova dos 100m Bruços (2º Sénior), tendo também ficado em 14º lugar nos 100m Livres (5º Sénior). O destaque coletivo foi a estafeta de 4x100m Estilos constituída pelos nadadores Rodrigo Monteiro, Tiago Marques, Martim Almeida e Fernando Marcelo Rocha ao ficar em 2º lugar. **No final da competição foram batidos 44 recordes pessoais (incluindo parciais) e um recorde do clube:** Martim Almeida – 200m Mariposa (RC Juvenil B).

## Natação Sincronizada

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 12 unidades de treino.

**No total, foram realizados 42 unidades de treino.**

### Competições

- No dia **10**, a Natação Sincronizada da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Figuras de Inverno**. Este Torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal,



em parceria com a Federação Portuguesa de Natação e decorreu nas Piscinas Municipais da Murtosa e contou com a presença de 107 nadadores representando 8 clubes. Todas as nadadoras do Sporting Clube de Espinho eram da categoria Infantil e obtiveram a seguinte classificação: Bárbara Mendonça - 26º lugar; Inês Beato - 32º lugar; Ana Rita Magalhães - 33º lugar e Maria Carlota Ribeiro em 41º lugar. A nadadora Ana Paula Nunes não participou devido a lesão. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/708-torneio-zonal-de-figuras-de-inverno-natacao-sincronizada-10-jan-2016-murtosa>

## Masters

### Competições

- Nos dias 30 e 31, o Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Open Internacional de Masters de Inverno - Campeonato Nacional**, representado pelo nadador **António Canelas** (Escalação I). Este Open foi organizado pela FPN - Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas no Complexo Desportivo Municipal de Tomar. Estiveram presentes mais de 500 nadadores, em representação de 63 clubes.



**António Canelas** esteve em grande destaque ao se sagrar **Campeão Nacional** nas provas de **50m Mariposa** e **100m Estilos**. Além destes títulos, **António Canelas** obteve ainda um **3º lugar** nos **50m Bruços** e um **4º lugar** nos **50m Livres**. Realçamos que é a primeira vez que a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participa num Open Internacional de Masters, tendo sido neste Open, o **3º clube** mais medalhado do Escalação I. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:  
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/715-antonio-canelas-duas-vezes-campeao-nacional-no-open-de-inverno-de-masters-30-e-31-jan-2016-tomar>