

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Junho 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 13 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 25 unidades de treino.

No total, foram realizados 87 unidades de treino.

Estágios

- No dia 18 realizou-se o **3º Estágio de Capitação Técnica para Cadetes**, orientado por Jorge Crespo, Diretor Técnico da ANCNP (Associação de Natação do centro Norte de Portugal). O estágio terá lugar nas Piscinas Municipais da Murtosa. Para este estágio foram convocados quatro nadadores da formação do Sporting Clube de Espinho, **Alexandre Stasyuk, António Tavares, Francisco Almeida e João Rocha**. Os critérios para esta convocatória consistiram nos resultados obtidos por estes nadadores, no conjunto das provas que participaram no III Torneio Torregi, realizado no passado dia 29 de Maio de 2016, em Castro D'Aire .



Competições

- No dia **4 e 5**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho irá participar no **32º Meeting Internacional do Porto WOS**, organizado pela ANNP em parceria com a FPN. O meeting foi realizado na renovada Piscina de Campanhã, no Porto e contou com a presença de 431 nadadores em representação de 55 clubes portugueses, suíços, romenos, italianos, franceses e espanhóis.



O Sporting Clube de Espinho participou com a nadadora **Inês Melo** (Juvenil A) e com o nadador **Tiago Marques** (Sénior). Em todas as provas, a classificação foi realizada em regime absoluto, não tendo em conta o escalão competitivo dos nadadores. Tiago Marques obteve o 16º lugar na prova dos 50m Bruços, subindo duas posições em relação à sua posição inicial, sendo o 10º melhor português em prova. Inês Melo, que participou pela primeira vez neste meeting, ficou em 83º lugar, subindo também duas posições em relação à sua posição inicial, sendo a 20ª melhor Juvenil A e a 18º melhor portuguesa do seu escalão. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/768-32-meeting-internacional-de-porto-wos-4-e-5-junho-2016-porto>

- No dia **10**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XXVII Torneio Cidade de Estarreja**, organizado pela Câmara Municipal de Estarreja e pelo Clube Desportivo de Estarreja. A prova contou com a presença de 225 nadadores em representação de 19 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 12 nadadores (6 femininos e 6 masculinos).



No final da competição, a equipa do Sporting Clube de Espinho ficou em 6º lugar em 19 clubes presentes onde foram batidos **9 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e 3 recordes do clube**: Estafeta Mista de 4x50m Estilos e Inês Melo nos 50m Mariposa e 100m Mariposa (RC Juvenil A). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/772-xxvii-torneio-cidade-de-estarreja-10-junho-2016-estarreja>

- No dia **18** a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **X Torneio AEJ**. A prova foi organizada pelo AEJ - Associação Estamos Juntos, em parceria com a ANCPN - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. O torneio decorreu no Complexo Desportivo Paulo Pinto, em São João da Madeira. O Sporting Clube de Espinho participou com 13 nadadores (3 femininos e 10 masculinos).



A classificação era dividida em Infantis, Juvenis e Absolutos, sendo que os nadadores absolutos seriam das categorias Juniores e Seniores. As provas de estafeta tinham classificação absoluta. Os destaques individuais da competição vão para os nadadores **Maria Inês Poinho** e **Rui Santos** ao obterem pódios no torneio. Rui Santos (Infantil A) obteve o 2º lugar nos 100m Mariposa e o 5º lugar nos 100m Livres. Maria Inês Poinho (Juvenil A) ficou em 3º lugar nos 100m Bruços e em 11º lugar nos 200m Livres. Os destaques coletivos da competição vão para as estafetas masculinas que participaram nas provas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos. Na prova de 4x50m Livres, os nadadores **André Costa, João Branco, Fernando Marcelo Rocha e Tiago Marques** obtiveram o 2º lugar na prova. Na estafeta de 4x50m Estilos, os nadadores **Bernardo Costa, Tiago Marques, João Branco e André Costa** classificaram-se em 3º lugar. **No final da competição foram batidos 16 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/775-x-torneio-aej-18-jun-2016-sao-joao-da-madeira>

- No dia **25 e 26**, a equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Interdistrital de Infantis de Piscina Longa**, realizado no Complexo Olímpico de Piscinas em Coimbra.



Este Campeonato foi organizado pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), Coimbra e Leiria e estiveram presentes 290 nadadores em representação de 39 clubes das três

associações envolvidas. O Sporting Clube de Espinho irá ser representado por 5 nadadores (2 femininos e 3 masculinos). A classificação deste campeonato, por ser interdistrital, foi realizada, por escalão (Infantis A e Infantis B) em conjunto entre as três associações. O grande destaque da competição vai para o nadador **Rui Santos** (Infantil A) ao ficar em 3º lugar nas provas de 100 e 200m Mariposa (ambas 3º ANCNP), confirmando mais uma vez, os mínimos para a participação no Campeonato Nacional de Infantis. O Rui ainda nadou os 100m Livres ficando em 5º lugar (2º ANCNP) e os 200m Livres onde se classificou em 7º lugar (3º ANCNP). **Nesta competição foram batidos 11 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/778-campeonato-interdistrital-de-verao-de-infantis-pl-rui-santos-no-podio-25-e-26-junho-2016-coimbra>

Masters

Competições

- Nos dias **4 e 5**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **I Torneio de Masters do Douro Vinhateiro**. Esta prova foi organizada pela ARNN - Associação Regional de Natação



do Nordeste e teve lugar nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião. Estiveram presentes 245 nadadores em representação de 34 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador António Canelas que nadou as provas com acesso à classificação final do Nadador Completo - 50m Mariposa, 50m Costas, 50m Bruços, 50m Livres e 100m Estilos. António Canelas obteve o 7º lugar na classificação geral, tendo ficado em 6º lugar nos 50m Mariposa e 100m

Estilos, 7º lugar nos 50m Costas, 9º lugar nos 50m Livres e 10º lugar nos 50m Bruços, sendo que entravam para a classificação todos os nadadores com 55 anos ou mais. António Canelas bateu ainda os seus recordes pessoais nas provas de 50m Livres e 50m Costas. A notícia destas competições pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/767-i-torneio-de-masters-do-douro-vinhateiro-4-e-5-junho-2016-santa-marta-de-penaguiao>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 13 unidades de treino.

No total, foram realizados 47 unidades de treino.

Festivais

- Nos dias **25 e 26**, a secção de Natação Sincronizada do Sporting Clube de Espinho participou no **11º Festival Estrelas do Mar**, nas Piscinas Municipais de Odivelas. A equipa do Sporting Clube de Espinho esteve representada pelas atletas **Ana Magalhães, Bárbara Mendonça, Carlota Ribeiro, Carolina Fernandes, Carolina Cardoso, Catarina Silva, Inês Beato, Inês Cruz, Inês Meireles, Inês Duarte, Joana Ramos, Luísa Félix, Leonor Silva, Maria Ferro, Maria Pinto, Mariana Lima, Matilde Jardim, Nádia Silva, Rosa Ferreira, Sara Rafael e Sofia Morgado**. O evento promovido pela Federação Portuguesa de Natação teve como principal objetivo o acompanhamento e a divulgação da modalidade. Tratando-se de um Festival capaz de contemplar as vertentes competitiva, recreativa e formativa, as nadadoras tiveram oportunidade de ultrapassar alguns desafios e assim completar a sua

estrela, dando-lhes possibilidade de passar para o nível seguinte. O evento teve início com o desafio das destrezas, realizado nas piscinas municipais. À noite, as atletas tiveram a oportunidade de participar num workshop de dança.



Durante a tarde de domingo decorreu, tal como habitual, a bonita gala das Estrelas. Iniciativas como estas, que associam o gosto pela modalidade ao convívio e troca de experiências entre nadadoras, são seguramente uma mais-valia, dotando as nadadoras de um conjunto de ferramentas importantes para o seu crescimento e amadurecimento na disciplina. A notícia deste festival pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/779-11-festival-estrelas-do-mar--25-e-26-junho-2016-odivelas>