

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Março 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 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 14 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 21 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 21 unidades de treino.

No total, foram realizados 76 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **5 e 6**, a equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho, participou no **Campeonato Interdistrital de Infantis de Inverno de Piscina Curta**.



Este campeonato foi organizado em conjunto com as Associações de Natação do Centro de Portugal, Coimbra e Leiria e realizado nas Piscinas Municipais de Leiria. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores (2 femininos e 4 masculinos). O grande destaque vai para o nadador Rui Santos (Infantil A) ao se sagrar Vice-Campeão Regional na prova dos 100m Mariposa, tendo ainda ficado em 5º lugar nos 100m Livres e nos 100m Costas e em 10º lugar nos 200m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/726-campeonato-interdistrital-de-infantis-de-inverno-de-pc-rui-santos-vice-campeao-regional-nos-100m-mariposa-5-e-6-mar-2016-leiria>

- Nos dias **12 e 13**, a secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos de Inverno de Piscina Longa**. Estes Campeonatos foram organizados pela Federação Portuguesa de Natação e realizados no Complexo de Piscinas do Jamor. Estiverem presentes 850 nadadores em representação de 110 clubes nacionais. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo nadador do escalão júnior, João Branco. João Branco nadou as provas de 50m Livres e 50m Mariposa. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/730-campeonatos-nacionais-de-inverno-de-juvenis-juniores-e-absolutos-pl-11-a-13-mar-2016-jamor>



- Nos dias **12** e **13**, a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho irá estar presente no **II Torregri para Cadetes** na Piscina Municipal da Murtosa. A prova será organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Estiveram presentes no torneio, 124 nadadores em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 17 nadadores (13 masculinos e 4 femininos).



O destaque individual da competição foi para Celso Pinho e Alexandre Stasyuk. Celso Pinho (Cadete B) obteve o 2º lugar nos 100m Costas/Bruços e 100m Bruços/Livres, 4º lugar nos 100m Mariposa/Costas e 7º lugar nos 100m Livres. Alexandre Stasyuk (Cadete A) classificou-se em 3º lugar nos 100m Costas, 4º lugar nos 100m Bruços e nos 100m Estilos e 8º lugar nos 200m Livres. O destaque coletivo foi para as estafetas espinhenses. Os nadadores do escalão de Cadete B, Celso Pinho, Filipe Roque, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira obtiveram o 1º lugar nas provas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos. As nadadoras do escalão de Cadete B, Denise Mendes, Francisca Silva, Mariana Ferreira e Marta Oliveira ficaram em 2º lugar

nos 4x50m Estilos. Os nadadores do escalão de Cadete A, Alexandre Stasyuk, António Tavares, Francisco Almeida e Tomás Ferreira, classificaram-se em 3º lugar nas provas de 4x100m Estilos e 4x100m Livres. **No final da competição foram batidos 63 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/731-ii-torregri-cadetes-12-e-13-mar-2016-murtosa>

- No dia **19**, a classe de Pré-Competição 2 da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Encontro de Escolas de Natação InterClubes 2016**.



Esta prova foi organizada pelo Clube de Galitos de Aveiro e é considerada um torneio não-oficial sendo nele introduzidas provas especiais como estafetas com barbatanas e provas de viragens. O grande objetivo deste torneio é proporcionar mais um momento competitivo mas também divertido a jovens nadadores. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/735-2-encontro-de-escolas-de-natacao-interclubes-19-mar-2016-aveiro>

- Nos dias 19 e 20, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Infantis da Zona Norte**, nas Piscinas Municipais de Bragança. Estiveram presentes mais de 280 nadadores em representação de 51 clubes das Associações do



Norte de Portugal, Centro Norte de Portugal, Nordeste de Portugal, Minho e Coimbra. Este Torneio foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação em colaboração com as cinco Associações de Natação com clubes presentes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador Rui Santos do escalão de Infantil A ficando em 9º lugar nos 100m Mariposa e em 27º lugar nos 100m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/734-torneio-zonal-de-infantis-da-zona-norte-18-a-20-mar-2016-braganca>

Masters

Competições

- No dia **5**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **4º Torneio de Masters do Litoral Alentejano**, representado nadador masters António Canelas (Escalão I que neste torneio teve classificação conjunta com o Escalão J). Este Torneio foi realizado nas Piscinas



Municipais de Sines, estiveram presentes 144 nadadores, em representação de 29 clubes. António Canelas esteve em destaque ao classificar-se em 2º lugar nas três provas em que participou, 50m Mariposa, 50m Bruços e 100m Estilos. Nesta última prova o nadador espinhense obteve um novo recorde pessoal. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/729-4-torneio-de-masters-do-litoral-alentejano-antonio-canelas-em-2-lugar-em-todas-as-provas-5-mar-2016-sines>

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 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 8 unidades de treino.

No total, foram realizados 40 unidades de treino.