

# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação

### Relatório de Atividades - Mês de Novembro



## 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 17 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 80 unidades de treino.**

### Competições

- Nos dias **7 e 8** a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **I Torregri - Cadetes**. Esta competição foi organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal em parceria com a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho. A prova foi realizada nas Piscinas Municipais de Espinho. Estiveram presentes 115 nadadores em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve

**1 Torregri Cadetes 2015**

7 Novembro - 15h30  
8 Novembro - 09h30

Piscina Municipal de Espinho

SOLVERDE CASINOS ROTEL

Aipal TELE ROOHA TUCHA alcimar

Pa Velha EUROSPUMA Polácio O Golfinho

RESTAURANTE BALIZA LAVÉLIA hamero mendes

presente com 13 nadadores (2 femininos e 9 masculinos). Em destaque coletivo, estiveram os nadadores Rodrigo Rodrigues, Filipe Roque, Rúben Oliveira e Celso Pinho nas estafetas 4x25m Livres Masculinos no escalão de Cadetes B que obtiveram o 1º lugar. Também em destaque estiveram os nadadores Francisco Almeida, João Ferrão, Tomás Ferreira e Francisco Lima que se classificaram em 2º lugar na estafeta dos 4x50m Livres no escalão de Cadetes A. No destaque individual, o nadador Celso Pinho (Cadete B) obteve o 2º lugar nos 50m Bruços+Crol, tendo ficado perto do pódio em 4º lugar nos 50m Costas+Bruços e em 5º lugar nos 50 Mariposa+Costas. No final, foram batidos 34 recordes pessoais.



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/683-i-torregri-cadetes-7-e-8-nov-2015-espinho>

- Nos dias **14 e 15**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores **no Torneio de Fundo e Meio-Fundo**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Esta prova decorreu nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré. Neste torneio os nadadores são obrigados a nadar duas provas consoante o seu escalão. Após a soma dos pontos das duas provas nadadas, é elaborado um ranking ao nível das Associações de Natação

do País e depois um ranking final a nível Nacional. Por Associação, é entregue um diploma até ao 8º classificado, por escalão.



O destaque da competição vai para o nadador Martim Almeida (Juvenil B) que ao nadar as provas de 1500m Livres e 400m Estilos ficou em 6º lugar num universo de 19 nadadores, no conjunto das duas provas, tendo nos 400m Estilos, atingindo o tempo mínimo de participação nos Campeonatos Zonais de Juvenis a decorrer em Dezembro. No final da competição foram batidos 8 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/688-torneio-de-fundo-e-meio-fundo-14-e-15-nov-2015-gafanha-da-nazare>

- Nos dias **21 e 22**, a equipa de Juvenis, Juniores e Seniores do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Regional de Juniores e Seniores**, onde os nadadores do escalão de Juvenis participaram em extracompetição. O Campeonato foi realizado nas Piscinas Municipais de Viseu, no Fontelo e foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 24 nadadores (13 masculinos e 11 femininos). A classificação deste campeonato foi realizada por categoria: júnior e sénior. O grande destaque da competição foi para o nadador João Branco (Júnior A) ao sagrar-se Campeão Regional nos 50m Livres e Vice-Campeão Regional nos 50m Mariposa.



Também em destaque estiveram os nadadores Bernardo Costa, Bernardo Guedes, Inês Dias, Sandra Gomes, Teresa Aires, Tiago Marques e Vasco Tavares. Inês Dias (Sénior) foi Vice-Campeã Regional nos 100 e 200m Bruços, tendo ficado em 4º lugar nos 50m Bruços. Tiago Marques (Sénior) sagrou-se Vice-Campeão Regional nos 50m Bruços e ficou em 3º lugar nos 50m Livres. Vasco Tavares (Júnior B) foi Vice-Campeão Regional nos 800m Livres e ficou em 3º lugar nos 1500m Livres, em 5º lugar nos 100m Costas e em 1º lugar nos 100m Estilos. Teresa Aires (Sénior) foi Vice-Campeã Regional nos 50m Mariposa, tendo ficado em 4º lugar nos 50m Livres e em 7º lugar nos 100m Livres. Bernardo Costa (Júnior A) sagrou-se Vice-Campeão Regional nos 50m Costas, tendo ficado também em 5º lugar nos 100m Estilos. Sandra Gomes (Sénior) foi Vice-Campeã Regional nos 200m Estilos, tendo obtido o 12º lugar nos 100m Estilos e o 15º lugar nos 100m Livres. Bernardo Guedes (Sénior) obteve o 3º lugar nos 100m Mariposa, tendo-se classificado em 7º lugar nos 100m Estilos e em 15º lugar nos 100m Livres.



**No total, o Sporting Clube de Espinho arrecadou 12 medalhas (1 de ouro, 8 de prata e 3 de bronze), tendo sido batidos 50 recordes pessoais (incluindo parciais), dos quais 6 Recordes do Clube: Tiago Marques - 50m Bruços RC SEN ABS, Fernando Marcelo Rocha – 400m Livres RC JUN, Vasco Tavares – 800m Livres e 1500m Livres RC JUN, Bernardo Costa, Tiago Marques, João Branco e André Costa – Estafeta**

4x50m Estilos ABS e André Costa, João Branco, Fernando Marcelo Rocha e Tiago Marques – 4x50m Livres ABS. Apesar de nadar em extracompetição, o nadador Martim Almeida (Juvenil B) obteve mínimos para o Campeonato Zonal de Juvenis, a realizar em Dezembro, nas provas de 200m Estilos e 400m Livres, juntando à prova de 400m Estilos onde já tinha mínimo.

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/690-campeonato-regional-de-inverno-de-juniores-e-seniores-pc-21-e-22-nov-2015-viseu>

- Nos dias **28 e 29**, a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou com a sua **equipa feminina no Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão Nacional** e masculina no **Campeonato Nacional de Clubes da 4ª Divisão**. Esta competição é organizada anualmente pela Federação Portuguesa de Natação e realizou-se nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha, com o apoio da Associação de Natação do Distrito de Leiria.



Segundo o regulamento destes Campeonatos, as quatro melhores equipas femininas e as quatro melhores equipas masculinas ascendem

à divisão nacional seguinte, onde irão competir no próximo ano. Em contra partida, as 4 equipas com menos pontuação, descem para de divisão. **Na 4ª Divisão Nacional onde competiu a equipa masculina, o Sporting de Espinho ficou em 14º lugar garantindo a presença na 4ª divisão para a próxima época desportiva.** Os nadadores que fizeram parte da equipa masculina foram: **André Costa** (Sénior), **Bernardo Costa** (Sénior), **Fernando Marcelo Rocha** (Júnior B), **João Branco** (Júnior A), **Martim Almeida** (Juvenil B), **Rodrigo Monteiro** (Júnior A), **Tiago Marques** (Sénior). Na 3ª Divisão Nacional onde competiu a **equipa feminina**, com a presença de clubes com grande qualidade e de nadadores portugueses de elite nacional e europeu a competirem nestas divisões, o Sporting de Espinho, ficando em **24º lugar na equipa feminina não conseguiu a sua presença na 3ª divisão para a próxima época desportiva.** As nadadoras que fizeram parte da equipa feminina foram: **Carolina Silva** (Júnior A), **Catarina Lei** (Júnior A), **Inês Dias** (Sénior), **Inês Melo** (Juvenil A), **Salomé Monteiro** (Sénior), **Sara Castelo** (Júnior A) e **Teresa Aires** (Sénior). Durante os Campeonatos, foram batidos **12 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais e estafetas), **7 dos quais foi Recordes do Clube** (RC: Fernando Marcelo Rocha – 400m Livres (RC Júnior), Inês Melo – 200m Mariposa (RC Juvenil A), Martim Almeida – 200m Mariposa (RC Juvenil B) Rodrigo Monteiro – 800m Livres (RC Júnior e ABS), Salomé Monteiro – 800m Livres (RC Sénior) e Tiago Marques - 100m Bruços (RC Sénior e ABS) e Estafeta 4x100m Livres Masculina ABS (André Costa, Fernando Marcelo Rocha, João Branco e Tiago Marques).

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/692-campeonato-nacional-de-clubes-3-e-4-divisao-28-e-29-nov-2015-caldas-da-rainha>

## Natação Sincronizada

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 12 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 45 unidades de treino.**