

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Outubro



III Gala do Desporto - Espinho 2015

Realizou-se no passado dia **24**, a 3ª edição da **Gala do Desporto de Espinho**, na Nave Desportiva, organizada pela Câmara Municipal de Espinho. **Paulo Freitas**, dirigente da Secção de Natação (natação pura e sincronizada) e da Secção de Desporto Adaptado (natação pura adaptada, natação sincronizada adaptada e boccia), foi eleito o **Dirigente do Ano**.



As secções de natação e desporto adaptado agradeceram toda a sua dedicação, disponibilidade e apoio às modalidades, felicitando o seu reconhecimento público.

Reuniões Internas da Secção de Natação

- Nos dias **7, 8 e 9**, a secção de natação realizou quatro reuniões com todos os pais e encarregados de educação dos nadadores dos escalões de Pré-Competição 1 e 2, Cadetes, Infantis, Juvenis e Absolutos. Nessas reuniões, de uma forma geral, foi justificado o atraso do início dos treinos nas instalações da Piscina Municipal de Espinho, pedindo desculpa por todos os incómodos causados aos pais, encarregos de educação e nadadores. Foi também anunciado que durante o mês de

outubro, durante um sábado de manhã, se iria proceder à habitual sessão fotográfica de todos os nadadores, treinadores, dirigentes e respetivos escalões de competição. Foi lembrado que a assiduidade e a pontualidade aos treinos eram essenciais e qualquer problema ou questão deveria ser imediatamente colocado aos dirigentes e aos treinadores. Foram anunciados os calendários competitivos de cada escalão e que a presença nas competições era por convocatória por parte da equipa técnica, em todos os escalões, dando a conhecer também o regulamento interno do clube.

- No dia **16**, a secção de natação realizou uma reunião com todos os pais e encarregados de educação das nadadoras de natação sincronizada, abordando os temas referidos nas reuniões com a natação pura.

Novos nadadores na Natação Tigre



A secção de natação do Sporting Clube de Espinho conta nesta época desportiva com três novos nadadores que escolheram a natação tigre para dar continuidade à sua carreira desportiva após estarem ao serviço de outros clubes em épocas anteriores: **Fernando Marcelo Rocha** (Júnior B) que competiu pelo Colégio de Lamas nas passadas épocas e os irmãos **Maria Inês Poinho** (Juvenil A) e **João Poinho** (Sénior) que estiveram ao serviço na natação do Futebol Clube do Porto.

Sessão Fotográfica SCE – Época 2015/2016

Foi realizado no dia **31**, a habitual sessão fotográfica de todos os nadadores, treinadores e dirigentes da secção de natação.



Todas as fotografias dos escalões podem ser consultadas no *website* da secção, no *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/equipas>. As fotografias individuais podem ser consultadas no menu Atletas, no *website* da secção em www.scenatacao.com.

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 14 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 17 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 26 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 26 unidades de treino.

No total, foram realizados 92 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **10 e 11**, a equipa de infantis e juvenis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Regional de Abertura para Infantis e Juvenis**. Este campeonato foi organizado pela Associação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas

Municipais da Mealhada. Estiveram presentes nesta competição 242 nadadores, em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores (5 femininos e 10 masculinos).** O grande destaque vai para os nadadores Inês Melo e Miguel Vaz, ambos da categoria Juvenil A. Miguel Vaz obteve o 2º lugar nos 200m Bruços e o 3º lugar nos 100m Bruços. Inês Melo ficou em 2º lugar nos 100m Mariposa e em 6º 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/670-torneio-regional-de-abertura-inf-juv-10-e-11-outubro-2015-mealhada>

- Nos dias **24 e 25**, a equipa de juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho irá participar no **Torneio Regional de Abertura para Juvenis e Absolutos**. Este torneio foi organizado em conjunto pela Associação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire.



Estiveram presentes nesta competição 191 nadadores em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 26 nadadores (12 femininos e 14 masculinos).** Em destaque estiveram os nadadores Teresa Aires e Tiago Marques, ambos da categoria sénior. Tiago Marques ficou em 2º lugar nos 50m Bruços,

em 6º lugar nos 50m Livres e em 10º nos 50m Costas. Teresa Aires classificou-se em 2º lugar nos 50m Mariposa e 12º lugar nos 50 e 200m Livres. No final da competição, foram batidos 28 recordes pessoais, entre os quais 1 recorde do clube: Inês Melo – 200m 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/675-torneio-regional-de-abertura-juv-abs-24-e-25-out-2015-castro-daيرة>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 9 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 14 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 14 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 14 unidades de treino.

No total, foram realizados 51 unidades de treino.