

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Dezembro



### Festa de Natal da Secção de Natação

**Festa de Natal S.C.E**

**17 Dezembro 2016**  
**17h30**

Piscina Municipal de Espinho

SOLVERDE CASINOS HOTELS  
Cavalinho  
Aipal  
CONSTRUÇÕES OBJECTIVO BRICK  
Pá Velha Confeitaria  
AVÉLIA LAVANDARIA A SECO  
O Golfinho Marisqueira / Snacks  
GRANDE FARMÁCIA Café Arcelor  
fp PR FABRICA DE PAPEL PONTE REDONDA, S.A.  
rolespinho  
CE sistema de irrigação  
RESTAURANTE CHURRASCARIA BALIZA  
EQUICONTAS FRUTAS MEDICAÇÃO DE SEGUROS, LDA  
FRUTAS E FRIMOL, LDA  
Luso Venezolano RESTAURANTE  
TELE ROCHA  
OCULISTA VITO  
Soraya  
OURIVESARIA Confiança  
utwo Caffé  
EUROSPUMA  
G Golfinho  
UNI PRESS Centro Grafico, Lda  
alcimar AZEITONAS DE CONSERVA  
PESSOEIRO  
mixtura  
COSTA VERDE

Decorreu no dia 17, a Festa de Natal da Natação do Sporting Clube de Espinho com o habitual mini-torneio de Natação Pura e Adaptada e com a exibição das nadadoras de Natação Sincronizada e Natação Sincronizada Adaptada, seguindo-se de um Jantar Convívio entre todos os nadadores,

treinadores e dirigentes. A classificação final do mini-torneio de Natação Pura e Adaptada pode ser consultada [aqui](#). As fotos podem ser consultadas [aqui](#).

## Natação Pura

### Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 7 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 18 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 18 unidades de treino.

**No total, foram realizados 61 unidades de treino.**

### Estágios

- No dia **27**, os nadadores **Francisca Silva e Celso Pinho** estiveram presentes no **1º Estágio de Capitação Técnica para o escalão de Cadetes da Associação de Natação Centro Norte de Portugal**, acompanhados pelo seu treinador Rui Aires.



Foram convocados 24 nadadores (12 masculinos e 12 femininos) com as melhores pontuações no conjunto das provas que realizaram durante o I Torregri. Este estágio teve como propósito avaliar a técnica de nado e de viragens e de partida dos nadadores, bem como a filmagem das mesmas para posterior visualização.

## Competições

- No dia 3, a equipa de Pré-Competição 2 da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **I Torneio 1ª Braçada**. Esta competição foi realizada nas Piscina Municipal da Murtosa. Estiveram presentes 132 nadadores em representação de 9 clubes da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores** (9 masculinos e 8 femininos nascidos em 2007 e 2008). A classificação foi realizada de forma absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores, apenas separando os Cadetes A (masculinos nascidos em 2005 e femininos nascidos em 2006) de todos os outros escalões. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde o início da época.



Os destaques desta competição **Ana Carolina Moreira, Ana Filipa Silva, Clara Rodrigues, Gonçalo Ribeiro, Guilherme Pinto, João Castro, João Neves, Rita Sousa e Raul Sousa** por alcançarem pódios absolutos. **Também em destaque estiveram as estafetas espinhenses ao alcançarem pódios em todas as provas em que participaram.** Na prova 4x50m Livres Masculino, os nadadores **Gonçalo Pereira, Gonçalo Ribeiro, Guilherme Pinto e Raul Sousa** ficaram em 1º lugar. Também em 1º lugar ficaram os nadadores **Afonso Neves, João Castro, João Neves e Simão Ângelo** na prova dos 4x25m Costas. Na prova de 4x25m Costas Feminino, as nadadoras **Ana**



**Filipa Silva, Clara Rodrigues, Leonor Ferreira e Raquel Monteiro** classificaram-se em 2º lugar. As nadadoras **Ana Carolina Moreira, Bárbara Barbosa, Marta Sousa e Rita Sousa** obtiveram o 3º lugar nos 4x50m Livres Femininos. **No final da competição foram batidos 34 novos recordes pessoais, 9 pódios em regime absoluto e 21 pódios por escalão (ano de nascimento).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/819-i-torneio-1-bracada-3-dez-2016-murtosa>

- Nos dias **2, 3 e 4** de Dezembro, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte**. Este Torneio foi realizado nas Piscinas Municipais da Ponte da Barca e organizado pela Federação Portuguesa de Natação em parceria com a Associação de Natação do Minho. Estiveram presentes 246 nadadores em representação de 47 clubes das Associações de Natação do Norte, Minho, Centro Norte de Portugal, Coimbra e Nordeste.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 2 nadadores: **Ariana Fonseca** (Juvenil A) e **Rui Santos** (Juvenil B). Rui Santos obteve o 7º lugar nos 100m Mariposa e o 8º lugar nos 100m Costas e 200m Mariposa, sendo que nesta última alcançou o tempo mínimo para estar presente nos Campeonatos Nacionais de Juvenis. Ariana Fonseca classificou-se em 19º lugar nos 100m Costas. **No final da competição foram batidos 3 recordes pessoais, 1 dos quais Recorde do Clube: Rui Santos – 200m Mariposa (Juvenil B).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/820-torneio-zonal-de-juvenis-zona-norte--2-a-4-dez-2016-ponte-da-barca>

- No dia **11**, a equipa de Cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **I Torregri**.



Este foi um torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal em parceria com o Sporting Clube de Espinho. A prova decorreu na Piscina Municipal de Espinho durante a manhã, com início às 09h30 e durante a tarde com início às 15h30, com a bancada lotada. Antes do início da sessão da tarde, a natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho apresentou dois esquemas: um solo com a nadadora Inês Duarte e um trio com as nadadoras Bárbara Mendonça,

Maria Carlota Ribeiro e Maria Inês Beato, que deixaram o público deslumbrado. **Estiveram presentes 114 nadadores em representação de 14 clubes. O Sporting Clube de Espinho estará presente com 16 nadadores** (10 masculinos e 6 femininos). A nível individual, o grande destaque vai para o nadador **Celso Pinho** (Cadete A) ao ficar em 1º nos 100m Bruços+Livres, 2º nos 100m Costas+Bruços e 5º lugar nos 100m Mariposa+Costas. A nível coletivo, os nadadores **Heitor Pinho, Pedro Rodrigues, Rodrigo Rodrigues e Ruben Oliveira**, do escalão Cadete B, obtiveram o 1º lugar nos 4x25m Estilos. Ainda nos masculinos, os nadadores **Alexis Silva, Heitor Pinho, Rodrigo Rodrigues e Ruben Oliveira** ficaram em 1º lugar nos 4x25m Livres. No feminino, as nadadoras **Denise Mendes, Francisca Silva, Mariana Ferreira e Marta Oliveira** classificaram-se em 1º lugar nos 4x50m Estilos e em 2º lugar nos 4x50m Livres, no escalão de Cadetes A. **No final da competição foram batidos 41 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/826-i-torregri-cadetes-11-dez-2016-espinho>

## Masters

- No passado sábado, a secção do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **VIII Memorial Luiz Lopes da Conceição**, organizado pela Associação de Natação de Coimbra. Estiveram presentes 143 nadadores em representação de 23 clubes.



O Sporting Clube de Espinho fez-se representar pelo nadador **António Canelas** que ficou em 1º lugar em todas as provas que participou: 200m Livres, 200m Bruços e 100m Estilos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/825-viii-memorial-luiz-lobes-da-conceicao-podios-para-antonio-canelas-10-dez-2016-coimbra>

## **Natação Sincronizada**

### **Unidades de Treino Realizadas**

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

**No total, foram realizados 24 unidades de treino.**