



## 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 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 22 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 22 unidades de treino.

**No total, foram realizados 80 unidades de treino.**

### Competições

- No dia **4**, a equipa de Pré-Competição 2 da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Torneio 1ª Braçada**. Esta competição foi realizada nas Piscina Municipal de Vagos. Estiveram presentes 89 nadadores em representação de 8 clubes da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 14 nadadores (6 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 foram os nadadores **Guilherme Pinto, João Castro, Marta Sousa, Rita Sousa e Raul Sousa** por alcançarem pódios absolutos.



Guilherme Pinto obteve o 1º lugar nos 25m Pernas Bruços (1º Cadete C) e em 1º lugar nos 50m Mariposa (1º Cadete C). Raul Sousa ficou em 1º lugar nos 25m Pernas Mariposa (1º Cadete D) e em 8º lugar nos 50m Bruços (1º Cadete D). Marta Sousa ficou em 1º lugar nos 50m Mariposa (1º Cadete C) e em 2º lugar nos 25m Pernas Bruços (2º Cadete C). Rita Sousa ficou em 1º lugar nos 25m Pernas Bruços (1º Cadete C) e em 6º lugar nos 50m Mariposa (2º Cadete C). João Castro obteve o 2º lugar nos 25m Pernas Bruços (1º Cadete D) e nos 50m Mariposa (1º Cadete D).

Também em destaque estiveram as estafetas espinhenses ao alcançarem pódios. Na prova 4x25m Bruços Masculino, os nadadores, Gonçalo Ribeiro, João Castro, Guilherme Pinto e Raul Sousa ficaram em 3º lugar. Também em 3º lugar ficaram as nadadoras Ana Carolina Moreira, Clara Rodrigues, Raquel Monteiro e Rita Sousa na prova dos 4x25m Bruços. Ainda na prova de 4x25m Bruços Feminino, as nadadoras Ana Filipa Silva, Bárbara Barbosa, Leonor Ferreira e Marta

Sousa classificaram-se em 5º lugar. Os nadadores Gonçalo Pereira e Mateus Sousa obtiveram o 5º lugar nos 4x25m Bruços juntamente com dois nadadores do clube O Crasto.

**No final da competição foram batidos 28 novos recordes pessoais, 11 pódios em regime absoluto e 15 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/846-ii-torneio-1-bracada-4-fev-2017-vagos>

- No dia 12, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **VIII Meeting Internacional da Póvoa de Varzim**. Este é um Meeting organizado pela Associação de Natação do Norte de Portugal em parceria com a Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim. Estiveram presentes 447 nadadores em representação de 47 clubes portugueses, suíços e brasileiros. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores (4 masculinos e 1 femininos). O grande destaque da competição foi o nadador **Tiago Marques** (Sénior), **conseguindo apurar-se para a Final A na prova dos 50m Bruços em 5º lugar na eliminatória, ficando posteriormente em 8º lugar na final.**



Nas restantes participações, **Bernardo Costa** (Sénior) obteve o 18º lugar nos 50m Costas, falhando a Final B nos 50m Costas por apenas dois lugares, não deixando de ser uma prestação bastante positiva para esta fase da época, a apenas 3 centésimos de segundo da sua melhor marca nesta prova. **Carolina Silva** (Sénior) classificou-se em 24º na prova dos 50m Livres, não fazendo o seu melhor tempo por apenas 5

centésimos de segundo, mostrando boas indicações para o campeonato regional. **Rui Santos** (juvenil), que participou pela primeira vez num meeting internacional, ficou em 32º lugar aos 100m Mariposa na classificação absoluta, tendo sido o 15º melhor nadador juvenil e 6º melhor da sua idade. **Fernando Marcelo Rocha** (júnior) obteve o 61º lugar aos 100m Livres na classificação absoluta do meeting, tendo ficado em 52º no grupo dos juniores e séniores, conseguindo obter o 16º melhor tempo em juniores A.A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:  
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/848-viii-meeting-internacional-da-povoa-de-varzim--tiago-marques-na-final-a-nos-50m-brucos--11-e-12-fev-2017>

## **Natação Sincronizada**

### **Unidades de Treino Realizadas**

- Para a **Turma 1**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 12 unidades de treino.

**No total, foram realizados 34 unidades de treino.**