



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 10 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 15 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 16 unidades de treino.

No total, foram realizados 66 unidades de treino.

Encontro Nacional do Jovem Nadador - FPN

- Nos dias **8 e 9**, realizou-se nas Piscinas Municipais de Condeixa o **Encontro Nacional do Jovem Nadador para o escalão de Cadetes**. O nadador Celso Pinho foi convocado para estar neste Encontro Nacional, onde apenas estiveram os melhores nadadores do país da sua idade. Os nadadores foram selecionados através dos resultados no 3º Torregri (torneio a nível nacional organizado pelas associações territoriais), através da pontuação FINA no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, Bruços, ou Livres). Este encontro teve como objetivo propiciar a participação em atividades com



caráter lúdico e desportivo, reforçando o convívio e intercâmbio entre jovens nadadores de todo o país.

Competições

- Nos dias **1 e 2**, a equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Verão de Infantis**. Estes campeonatos foram realizados em conjunto com as Associações de Coimbra, Leiria e Norte Centro de Portugal (ANCNP) no Complexo Olímpico de Coimbra.



A classificação de cada prova foi realizada em conjunto entre as três associações de natação presentes e a classificação final foi o somatório dos pontos FINA obtidos em cada prova nadada onde os 10 melhores nadadores de cada associação eram premiados. **Francisco Almeida** ficou em 6º lugar na classificação final da ANCNP com 1206 pontos. **Gustavo Marques** ficou em 13º lugar na classificação final da ANCNP com 1343 pontos. **João Rocha** ficou em 12º lugar na classificação final da ANCNP com 992 pontos. **Luís Vaz** ficou em 25º lugar na classificação final da ANCNP com 447 pontos. **No final da competição foram batidos 29 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/914-campeonato-interdistrital-de-verao-de-infantis-1-e-2-jul-2017-coimbra>

- Nos dias **8 e 9**, a equipa de Juvenis, Juniores e Seniores da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Interdistrital de Juvenis e ABS de Verão de Piscina Longa** (50m)

realizada no Complexo Olímpico de Coimbra. Nesta competição, a classificação é realizada em conjunto com as três associações de natação e as classificações das provas de 50m, 800m e 1500m são feitas sem ter em consideração o escalão competitivo dos nadadores, sendo absolutas. Todas as outras dividem os nadadores pelos escalões de Juvenil (A + B) e Absolutos (Juvenis A e B + Júniores A e B + Séniores).



O destaque vai para o nadador **Tiago Marques** que obteve o 3º lugar nos 50m Bruços (2º ANCNP) - prova ganha pelo nadador olímpico Diogo Carvalho - tendo ficado também em 23º lugar nos 100m Bruços (10º ANCNP) e 62º lugar nos 100m Livres (33º ANCNP). **No final da competição foram batidos 27 recordes pessoais (incluindo parciais) e 4 recordes do clube:** Vasco Tavares – 400m Livres Júnior e Absoluto, Igor Oliveira – 200m Bruços Júnior e as estafetas de 4x100m Estilos Feminino (Salomé Monteiro, Sara Castelo, Ana Carolina Moreira e Carolina Silva) e 4x100m Livres Feminino (Carolina Silva, Inês Melo, Salomé Monteiro e Ana Carolina Silva). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/920-campeonatos-interdistritais-de-verao-de-juvenis-e-absolutos--tiago-marques-no-podio--7-a-9-julho-2017-coimbra>

- Nos dias **14, 15 e 16**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Nacional de Infantis**, organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizados na Piscina

Municipal de Loulé. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com os nadadores Alexandre Stasyuk (Infantil B), Francisco Almeida (Infantil B) e Gustavo Marques.



Alexandre Stasyuk nadou os 100m Bruços ficando em 7º lugar. Francisco Almeida participou nos 100m Mariposa ficando em 14º lugar, nadando ainda em extracompetição os 200m Mariposa. Gustavo Marques ficou em 31º lugar nos 100m Mariposa, nadando em extracompetição os 100m Costas. **No final foram batidos 7 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/922-campeonato-nacional-de-infantis--14-a-16-julho-2017-loule>

Masters

- Nos dias **8 e 9** a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve no **Campeonato Nacional de Masters - Open de Verão**, em Famalicão. Estiveram presentes 691 nadadores de 65 clubes portugueses, espanhóis e alemães. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo



nadador **António Canelas** no Escalão I. Não se apresentando na sua melhor condição física, António Canelas esteve em grande destaque ao nadar seis provas durante os três dias de competição tendo obtido pódio

nacional em todas elas! O 3º lugar obtido na primeira prova - 50m Bruços - foi crucial para o aumento dos índices de confiança o que acabou por debelar a sua menos boa condição física. António Canelas foi Vice-Campeão Nacional nas provas de 100m Livres, 100m Mariposa, 100m Bruços e 50m Mariposa. Ficou em 3º lugar nos 50m Bruços, 50m Livres. **Com esta prova o nadador Master do S. C. Espinho acaba a época de 2016/2017. Nesta mesma época António Canelas participou em 16 competições, o dobro da época passada (2015/2016), e em todas em que participou nunca falhou o pódio. Notável!** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/919-campeonato-nacional-de-masters-open-de-verao--canelas-com-6-podios-nacionais--7-a-9-julho-2017-famalicao>

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.

Último Treino da Época 2016/2017

Para finalizar a época desportiva 2016/2017 da **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho**, nadadores e familiares, treinadores e dirigentes juntaram-se num convívio na **Arena Cavalinho** na Praia Marbelo em Espinho. Depois de uma tarde cheia de atividades, **a bicicleta da AIPAL apareceu para oferecer uma bola de berlim a cada participante.**



A Secção de Natação deseja a todos os nadadores, pais, encarregados de educação, treinadores, dirigentes e a todas as personalidades e entidades públicas e privadas que apoiaram a secção de natação ao longo desta época desportiva, umas ótimas férias.