



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 13 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 23 unidades de treino.

No total, foram realizados 82 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **6 e 7**, a equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Nadador Completo**, nas Piscinas da Gafanha da Nazaré.



No torneio da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, estiveram presentes 213 nadadores em representação de 16 clubes. O

Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores. Esta foi um torneio que é organizado pelas Associações de Natação de todo o País e regulamentado pela Federação Portuguesa de Natação. Neste Torneio todos os nadadores terão de nadar as provas de 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos. A classificação final foi realizada através da soma dos pontos FINA de cada prova realizada por cada nadador, onde foi atribuído um diploma até ao 8º classificado por escalão. O destaque da competição vai para o nadador Francisco Almeida ao ficar em 7º lugar no escalão de Infantis B após ter obtido o 3º lugar nos 100m Mariposa, 7º lugar nos 200m Estilos e 100m Livres, 8º lugar nos 100m Bruços e 10º lugar nos 100m Costas. **No final da competição foram batidos 35 recordes do clube** (incluindo tempos parciais). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/876-torneio-nadador-completo-6-e-7-maio-2017-gafanha>

- Nos dias **13 e 14**, a equipa de Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho este presente **no XII Torneio Vila D'Anta | VI Memorial Napoleão Guerra**, inserido nas comemorações de elevação de Anta a Vila. Esta competição foi organizada pela Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, em parceria com a Junta de Freguesia de Anta e da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal com o apoio da Câmara Municipal de Espinho. Estiveram

presentes 292 nadadores, em representação de 19 clubes. Na classificação final, o Clube de Galitos de Aveiro ficou em 1º lugar (741 pontos), seguido do Clube Desportivo do Feirense em 2º lugar (709 pontos), tendo o Clube Desportivo do Estarreja obtido o 3º lugar do pódio (697 pontos). O Clube Marina Ferrol ficou em 4º lugar (695 pontos), em 5º lugar ficou o Clube Desportivo de Campinho (677 pontos), o **6º lugar foi conquistado pelo Sporting Clube de Espinho** (667 pontos). No 7º lugar ficou o Sporting Clube de Aveiro (537 pontos), em 8º lugar ficou a Sport Algés e Águeda (488 pontos), o Clube Natação de Vagos e o Académico de Viseu alcançaram o 9º lugar (412 pontos), o Náutico de Narón ficou em 11º lugar (405 pontos), o Sporting Clube de Portugal obteve o 12º lugar (397 pontos), o Club Natacion Corunha classificou-se em 14º lugar (322 pontos), o Clube da Gafanha da Encarnação obteve o 13º lugar (295 pontos), o Leixões Sport Clube ficou em 15º lugar (275 pontos). No 16º lugar ficou a Associação Estamos Juntos (245 pontos), em 17º lugar ficou o Crasto (183 pontos), em 18º lugar ficou o Tondela (176 pontos). O Clube Hóquei da Mealhada ficou em 19º lugar (157 pontos).



Os prémios foram entregues pela D. Luísa Guerra, viúva do Napoleão Guerra, Nuno Almeida, presidente da Junta de Freguesia de Anta-Guetim, Mário Devesas e José Fernando, em representação da Junta de Freguesia Anta-Guetim, Manuel Proença, Vice-Presidente do Sporting Clube de Espinho e Dr. Vítor Hugo, em representação da Câmara

Municipal de Espinho. Estiveram também presentes o diretor técnico da Associação de Natação de Norte Centro de Portugal, Jorge Crespo e os diretores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho, Fernanda Rocha e Paulo Freitas. Os grandes destaques da equipa espinhense foram os nadadores **Bernardo Costa, Carolina Silva, Inês Melo e Tiago Marques** ao terem obtido lugares de pódio em todas as provas em que participaram. Também em destaques estiveram os **nadadores Alexandre Stasyuk, Ana Carolina Moreira, Francisco Almeida e Rui Santos**. Ainda em destaque estiveram as estafetas masculinas nas provas de 4x50m Estilos ao alcançar o 2º lugar e de 4x50m Livres ao alcançar o 3º lugar com os nadadores **Bernardo Costa, Tiago Marques, Marcelo Rocha e Rui Santos**. **No final da competição foram batidos 32 novos recordes pessoais** (incluindo parciais). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/880-xii-torneio-junta-de-freguesia-vila-danta-vi-memorial-napoleao-guerra-13-e-14-maio-2017-espinho>

- Nos dias **20 e 21**, a equipa da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Regional de Clubes**.



Este foi Torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 22 nadadores (10 masculinos e 12 femininos). De acordo com o regulamento, a classificação coletiva era feita de acordo com a classificação absoluta de cada prova, onde apenas o melhor nadador de cada clube pontuava. **O Sporting Clube de Espinho classificou-se em 8º lugar com 190 pontos, subindo uma posição em relação à época anterior.** Em destaque esteve o nadador Bernardo Costa (Sénior) que mais pontuou,

conseguindo, um total de 18 pontos. **No final da competição foram batidos 19 recordes pessoais, e 3 recorde do Clube:** Ariana Fonseca – 200m Costas (RC Juvenil A); Vasco Tavares – 400m Livres (RC Júnior A) e a Estafeta de 4x100m Livres com as nadadoras Ana Carolina Moreira, Inês Melo, Ariana Fonseca e Carolina Silva, em que recorde anterior datava de 2011. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/884-torneio-regional-de-clubes--20-e-21-maio-2017-mealhada>

- Nos dias 27 e 28, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente **no X Meeting Cidade de Coimbra / XXIX Torneio Internacional da Queima das Fitas**. Este Meeting foi organizado pela Associação de Natação de Coimbra em parceria com a Federação Portuguesa de Natação. Estiveram presentes 376 nadadores em representação de 53 clubes portugueses, espanhóis e holandeses. O Sporting Clube de Espinho participou com 2 nadadores seniores: **Bernardo Costa e Tiago Marques**.



Tiago Marques, esteve mais uma vez em grande destaque, ao se apurar para a Final A na prova dos 50m Bruços, onde apenas estão presentes os melhores 10 nadadores do Meeting. Ao nadar a final, Tiago alcançou o 9º lugar, tendo sido o 7º melhor nadador português nesta prova, realizando a sua melhor marca pessoal de sempre, batendo assim mais um recorde do clube sénior e absoluto nesta prova. **Bernardo Costa**

nadou a prova dos 50m Costas, atingindo um tempo muito perto do seu recorde pessoal (apenas de 2 centésimos de segundo) ficando em 33º lugar (30º português), subindo 3 posições em relação à sua prestação na época anterior. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/886-x-meeting-cidade-de-coimbra--xxix-torneio-internacional-da-queima-das-fitas--tiago-marques-alcanca-final-a-nos-50m-brucos--27-e-28-maio-2017-coimbra>

Masters

- Nos dias **13 e 14**, a natação master do Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo nadador António Canelas, em dois Torneios. No sábado, dia 13, competiu no **Torneio ANNP**, organizado pela Associação de Natação do Norte



de Portugal na Piscina da Senhora da Hora, onde estiveram presentes 222 nadadores em representação de 22 clubes. António Canelas ficou em 1º lugar nos 50m Bruços e 100m Estilos. No domingo, dia 14, António Canelas esteve presente no **Torneio Internacional Master 41º Aniversário EDV**, onde estiveram inscritos 94 nadadores de 15 clubes. António Canelas obteve o 1º lugar nos 50m Mariposa, 100m Livres e 100m Estilos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/879-torneio-annp-masters-e-torneio-internacional-master-41-aniversario-edv-13-e-14-maio-2017-antonio-canelas-com-5-podios>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

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

No total, foram realizados 36 unidades de treino.

Exibições

- No passado sábado a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **VI Edição do Festival Ibérico de Natação Sincronizada**, realizado nas Piscinas Municipais de Ovar. Neste evento, estiveram presentes 6 clubes, 3 dos quais eram espanhóis. Foram apresentados um total de 30 esquemas. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 4 esquemas e 13 nadadoras:

- Dueto 1: Bárbara Mendonça e Inês Beato.
- Dueto 2: Inês Cruz e Sofia Morgado.
- Dueto 3: Inês Duarte e Joana Ramos.
- Equipa: Catarina Silva, Inês Meireles, Mafalda Gomes, Maria Ferro, Maria Pinto, Matilde Jardim e Sara Rafael.



Mais uma vez, a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho deslumbrou a plateia, que aplaudiu em pé. A notícia desta exibição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/883-vi-edicao-do-festival-iberico-de-natacao-sincronizada-20-maio-2017-ovar>