

**Sporting Clube de Espinho**

**Secção de Natação**

**Relatório de Atividades - Março 2017**



## **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 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 25 unidades de treino.

**No total, foram realizados 85 unidades de treino.**

### **Competições**

- No dia **4**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio do Rei**, organizado pelo Vitória Sport Clube de Guimarães. Estiveram presentes 218 cadetes em representação de 20 clubes. A classificação no Torneio dos Cadetes não tinha em consideração o escalão dos nadadores (Cadete A e Cadete B), sendo uma classificação absoluta. Os destaques do torneio foram os nadadores **Rodrigo Rodrigues e Celso Pinho** ao alcançarem pódios nas provas que participaram. Rodrigo Rodrigues (Cadete B) obteve o 1º lugar nos 100m Costas. Celso Pinho (Cadete A) ficou em 3º lugar nos 100m Estilos.

Em destaque esteve também a estafeta de 4x50m Estilos Masculina com os nadadores **Rodrigo Rodrigues, Celso Pinho, Filipe Roque e Heitor Pinho** ao ficarem em 2º lugar, a escassos 33 centésimos de segundo do 1º lugar. **No final foram batidos 17 recordes pessoais**

(incluindo tempos parciais), dois quais dois Recordes do Clube: Rodrigo Rodrigues – 50 e 100m Costas (RC Cadete B). A equipa masculina subiu ao 2º lugar do pódio em 20 clubes e a equipa feminina ficou em 15º lugar. Na classificação coletiva, o SCE ficou em 7º lugar.



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/851-torneio-do-rei-podios-para-sce-4-mar-2017-guimaraes>

- No dia 11, o escalão de Cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Torregi**. Neste Torneio estiveram presentes 136 nadadores em representação de 15 clubes. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 9 masculinos e 6 femininos. Os destaques desta competição foram os nadadores **Rodrigo Rodrigues e Celso Pinho**. Rodrigo Rodrigues (Cadete B) venceu a prova 100m Livres, ficando em 2º lugar nos 100m Mariposa/Costas e em 4º lugar nas provas dos 100m Costas/Bruços e 100m Bruços/Crol. Celso Pinho (Cadete A) classificou-se em 2º lugar nos 100m Bruços, 3º lugar nos 100m Mariposa, 4º lugar nos 100m Estilos e o 5º lugar nos 200m Livres. Nas Estafetas, a equipa feminina dos Cadetes A, constituída por **Denise Mendes, Mariana Ferreira, Marta Oliveira e Francisca Silva** classificaram-se em 1º lugar nos 4x100m Estilos e 2º lugar nos 4x100m

livres. Nos masculinos, a equipa de Cadetes B, constituída por **Heitor Pinho, Dinis Monteiro, Ruben Oliveira e Rodrigo Rodrigues** alcançaram o 1º lugar nos 4x50m Livres.



Nesta prova num total de 60 provas feitas individualmente pelos nadadores tigres, 49 foram recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/853-ii-torregri-cadetes-11-mar-2017-castro-daire>

- Nos dias **18 e 19**, a equipa de Juvenis, Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Inverno de Juvenis, Juniores e Absolutos**. Este campeonato foi organizado em conjunto pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), Coimbra e Leiria e realizado no Complexo Olímpico de Piscinas em Coimbra. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 18 nadadores (10 femininos e 8 masculinos). A classificação foi realizada em conjunto com as três associações de natação, sendo que a classificação era separada por Juvenis B, Juvenis A, Juniores e uma classificação absoluta, onde nesta última eram incluídos os nadadores

séniore. O grande destaque da competição foi o nadador **Tiago Marques** (sénior) ao ficar em 3º lugar na prova dos 50m Bruços (2º Sénior e 2º Sénior ANCNP) com novo recorde pessoal e novo recorde do clube sénior e absoluto.



**No final da competição foram batidos 48 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), dos quais 6 recordes do clube:** Ana Carolina Moreira – 100m Livres RC Sénior e 200m Livres RC Sénior e ABS; Igor Oliveira – 200m Bruços RC Júnior; Rui Santos – 200m Mariposa RC Juvenil B; Tiago Marques – 50m Bruços RC Sénior e ABS; Vasco Tavares – 800m Livres RC Júnior e ABS. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/855-campeonato-interdistrital-de-inverno-de-juv-jun-abs--tiago-marques-no-podio--18-e-19-mar-2017-coimbra>

- Nos dias **25 e 26**, a equipa de Infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis**. O campeonato foi organizado em conjunto com as Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Leiria e Coimbra. Apesar de o campeonato ser organizado em conjunto com três associações, a classificação foi separada por cada Associação Regional. Estiveram presentes 282 nadadores em representação de 40 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores. Os grandes destaques da competição foram os nadadores do escalão Infantil B **Alexandre Stasyuk e Francisco Almeida**. António Stasyuk foi Campeão Regional nas provas de 100 e 200m Bruços, alcançando

ainda mínimos para o Campeonato Zonal de Infantis nos 100m Bruços. Além dos pódios, o Alexandre ainda ficou em 6º lugar nos 100m Livres e 200m Costas. Francisco Almeida sagrou-se Vice-Campeão Zonal na prova dos 100m Mariposa obtendo também mínimos para o Campeonato Zonal de Infantis nesta prova. Além do 2º lugar, Francisco ainda ficou em 5º lugar nos 100m Livres e 200m Estilos.



**No final da competição foram batidos 28 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/857-campeonato-interdistrital-de-inverno-de-infantis-podios-para-o-sce-25-e-26-mar-2017-mealhada>

## Masters

- No dia **4**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio do Rei**, organizado pelo Vitória Sport Clube de Guimarães. Estiveram presentes 202 masters em representação de 21 clubes, onde a classificação era realizada por escalões etários. António Canelas ficou em 3º lugar nos 50m Mariposa. A notícia desta



competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:  
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/851-torneio-do-rei-podios-para-sce--4-mar-2017-quimaraes>

## **Natação Sincronizada**

### **Unidades de Treino Realizadas**

- Para a **Turma 1**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 13 unidades de treino.

**No total, foram realizados 39 unidades de treino.**