

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Novembro



Ações Externas da Secção de Natação



No passado dia **14**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **Assembleia Geral da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal** para discutir e aprovar o plano de atividades para a época desportiva 2016/2017. A secção de natação esteve representada pelo dirigente Paulo Freitas.

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 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 15 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 18 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 20 unidades de treino.

No total, foram realizados 70 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **12 e 13**, a equipa de Juvenis e Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho irá estar presente no **Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores de Piscina Curta**. Este Torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado em Viseu. Estiveram presentes 236

nadadores em representação de 15 clubes. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 20 nadadores (9 masculinos e 11 femininos). Os grandes destaques da competição foram para o nadador **Tiago Marques** (Sénior) ao sagra-se Campeão Regional nos 50m Bruços e Vice-Campeão Regional nos 100m Bruços, tendo ainda obtido o 14º lugar nos 100m Livres e para as nadadoras **Ana Carolina Moreira, Carolina Silva, Catarina Lei e Sara Castelo** ao sagrarem-se Campeãs Regionais na prova de 4x50m Livres na categoria Sénior.



Também em destaque estiveram os nadadores **Ana Carolina Moreira, Catarina Lei, Fernando Marcelo Rocha, Rodrigo Monteiro, Salomé Monteiro** por terem obtido lugares no pódio regional. Salomé Monteiro (Sénior) foi Vice-Campeã Regional nos 800m Livres e ficou em 7º lugar nos 200m Estilos. Ana Carolina Moreira (Sénior) classificou-se em 3º lugar nos 800m Livres, 4º lugar nos 100m Mariposa e 8º lugar nos 50m Mariposa. Rodrigo Monteiro (Sénior) obteve o 3º lugar nos 800m Livres e o 5º lugar nos 400m Livres e 200m Estilos. Catarina Lei (Sénior) ficou em 3º lugar nos 50m Bruços, tendo ainda obtido um 5º lugar nos 200m Bruços e o 7º lugar nos 100m Bruços. Fernando Marcelo Rocha (Júnior) obteve o 3º lugar nos 100m Livres, 6º lugar nos 200m Estilos e 7º lugar nos 400m Livres.

As estafetas espinhenses também estiveram em evidência. As nadadoras **Ana Carolina Moreira, Carolina Silva, Catarina Lei e Salomé Monteiro** sagraram-se Vice-Campeãs Regionais nas provas de 4x100m Livres e 4x100m Estilos e em 3º lugar nos 4x50m Estilos. Os nadadores **Bernardo Costa, João Branco, Rodrigo Monteiro e Tiago**

Marques sagraram-se Vice-Campeões Regionais nas provas de 4x50m Livres, 4x100m Estilos e 4x50m Estilos e em 3º lugar nos 4x100m Livres. **No final da competição foram alcançados um total de 15 pódios** (2 de ouro, 7 de prata e 6 de bronze). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/811-campeonato-regional-juvenis-juniores-e-seniores-pc-1617-15-podios-para-o-sce-12-e-13-nov-2016-viseu>

- Nos dias **19 e 20**, a equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio de Meio Fundo e Fundo**. Este Torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 117 nadadores em representação de 14 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores masculinos. Nesta competição os nadadores do escalão de Infantil B são obrigados pelo regulamento da prova a nadar os 400m Livres e 200m Estilos.



Os nadadores do escalão de Infantil B nadam as provas de 800m Livres e 400m Estilos. Francisco Almeida (Infantil B) obteve o 10º lugar nos 200m Estilos e 400m Livres. Alexandre Stasyuk (Infantil B) ficou em 11º lugar nos 400m Livres. João Rocha (Infantil B) classificou-se em 12º lugar nos 200m Estilos e 400m Livres. Diogo Mendes (Infantil A) ficou

em 15º lugar nos 400m Estilos e 17º lugar nos 800m Livres. Francisco Lima (Infantil B) obteve o 14º lugar nos 200m Estilos e 16º lugar nos 400m Livres. Gustavo Marques (Infantil A) classificou-se em 16º lugar nos 400m Estilos e 20º lugar nos 800m Livres. Luís Vaz (Infantil A) ficou em 19º lugar nos 400m Estilos e 23º lugar nos 800m Livres. **No final da competição foram batidos 25 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/813-torneio-regional-de-meio-fundo-e-fundo-19-e-20-nov-2016-mealhada>

- Nos dias **26 e 27**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou com as suas equipas feminina e masculina no **Campeonato Nacional de Clubes da 4ª Divisão**. Esta competição é organizada anualmente pela Federação Portuguesa de Natação e realizou-se nas Piscinas Municipais de Abrantes, com o apoio da Associação de Natação do Distrito de Santarém. Segundo o regulamento destes Campeonatos, as quatro melhores equipas femininas e as quatro melhores equipas masculinas ascendem à divisão nacional seguinte, onde irão competir no próximo ano. Em contra partida, as 4 equipas com menos pontuação terão que fazer, no próximo ano, uma prova de acesso à 4ª divisão. Na 4ª Divisão Nacional a equipa masculina do Sporting de Espinho ficou em 11º lugar (subiram 2 lugares em relação à época passada) garantindo a presença na 4ª divisão para a próxima época desportiva. Os nadadores que fizeram parte da equipa masculina foram: Bernardo Costa (Sénior), Fernando Marcelo Rocha (Júnior A), João Branco (Sénior), Rodrigo Monteiro (sénior), Rui Santos (Juvenil B), Tiago Marques (Sénior) e Vasco Tavares (Júnior A). O nadador que mais pontuou para a classificação foi o nadador João Branco com 32 pontos. A equipa feminina, ficando em 23º lugar não conseguiu manter-se na 4ª divisão. Na próxima época desportiva terão que disputar com outras equipas a prova de apuramento para a subida novamente à 4ª divisão. As nadadoras que fizeram parte da equipa feminina foram: Ana Carolina Moreira (Sénior), Ariana Fonseca (Juvenil A), Carolina Silva (Sénior), Catarina Lei (Sénior), Inês Melo (Júnior B), Salomé Monteiro

(Sénior) e Sara Castelo (Sénior). A nadadora que mais pontuou para a classificação foi a nadadora Carolina Rocha com 17 pontos.



Apesar da descida de divisão da equipa feminina, todos os nadadores se destacaram nestes campeonatos pela grande dedicação e empenho demonstrados. Na equipa masculina, o nadador que mais pontuou foi João Branco ficou em 8º lugar nos 50m Livres e em 10º lugar nos 100m Livres pontuando 32 pontos. Tiago Marques ficando em 5º lugar nos 100m Bruços e em 17º lugar nos 200m Bruços, pontuando um total de 28 pontos. Bernardo Costa ficou em 11º lugar nos 200m Costas e em 12º lugar nos 100m Costas, pontuando 27 pontos. Rodrigo Monteiro pontuou 17 pontos ao ficar em 8º lugar nos 200m Estilos. Vasco Tavares ficou em 13º lugar nos 800m Livres e pontuou 12 pontos. Rui Santos ficou em 16º lugar nos 200m Mariposa e em 23º nos 100m Mariposa e pontuou 11 pontos. Fernando Marcelo Rocha pontuou 9 pontos ao ficar em 16º lugar nos 400m Livres. A estafeta de 4x100m Estilos com os nadadores Bernardo Costa, Tiago Marques, Fernando Marcelo Rocha e João Branco ficou em 8º lugar pontuando 17 pontos. A estafeta de 4x100m Livres com os nadadores João Branco, Marcelo Rocha, Rodrigo Monteiro e Tiago Marques ficou em 11º lugar pontuando 14 pontos. No final, com um total de 167 pontos

a equipa masculina do S. C. Espinho ficou em 11º lugar entre 24 equipas participantes. Nos femininos, a nadadora Carolina Rocha, foi a nadadora que mais pontuou, com um 14º lugar nos 100m Livres e o 19º lugar nos 50m Livres. Ariana Fonseca obteve o 16º lugar nos 200m Costas e 18º lugar nos 100m Costas, pontuando 16 pontos. Catarina Lei ficou em 16º lugar nos 100m Bruços e em 19º lugar nos 200m Bruços, pontuando 15 pontos. Ana Carolina Moreira ficou em 18º nos 100m Mariposa e 21º lugar nos 800m Livres, pontuando 11 pontos. Salomé Monteiro obteve o 21º lugar nos 200m Estilos e 21º lugar nos 400m Livres, pontuando 8 pontos. Inês Melo ao nadar os 200m Mariposa pontuou 6 pontos ao ficar em 19º lugar. A estafeta 4x100m Estilos ficou e 16º lugar, pontuando 9 pontos com as nadadoras Ariana Fonseca, Catarina Lei, Ana Carolina Moreira e Carolina Silva. A estafeta de 4x100m Livres com as nadadoras Ana carolina Moreira, Ariana Fonseca, Inês Melo e Catarina Rocha pontuou 7 pontos ao ficar em 18º lugar. No final, com um total de 89 pontos a equipa feminina do S. C. Espinho ficou em 23º lugar. **Durante os Campeonatos, foram batidos 18 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais e estafetas), **7 dos quais foi Recordes do Clube**: Ariana Fonseca: 50, 100 e 200m Costas (RC Juvenil A), Fernando Marcelo Rocha: 400m Livres (RC Júnior A), Rui Santos: 200m Mariposa (RC Juvenil B); Tiago Marques: 100m Bruços (RC Sénior e ABS), Vasco Tavares: 800m Livres (RC Júnior A e ABS). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/815-campeonato-nacional-de-clubes-4-divisao-26-e-27-nov-2016-abrantes>

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 11 unidades de treino.

No total, foram realizados 33 unidades de treino.