

**Sporting Clube de Espinho**

**Secção de Natação**

**Relatório de Atividades - Mês de Outubro**



### **Sessão Fotográfica SCE – Época 2015/2016**

Foi realizado no dia **8**, a habitual sessão fotográfica de todos os nadadores, treinadores e dirigentes da secção de natação.



Todas as **fotografias dos escalões** podem ser consultadas no *website* da secção, no *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/equipas>. As fotografias individuais podem ser consultadas no menu **Atletas**, no *website* da secção em [www.scenatacao.com](http://www.scenatacao.com).

### **Novas nadadoras na Natação Tigre**



A **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** conta nesta época desportiva com **duas novas nadadoras que escolheram a natação tigre para dar continuidade à sua carreira desportiva** após estarem ao serviço do

Futebol Clube do Porto em épocas anteriores: **Ana Carolina Moreira** (Sénior) e **Ariana Fonseca** (Juvenil A).

## IV Gala do Desporto - Espinho 2016



Realizou-se no passado dia **29**, a 4ª edição da **Gala do Desporto de Espinho**, na Nave Desportiva, organizada pela Câmara Municipal de Espinho. A Secção de Natação esteve representada pelos dirigentes Paulo Freitas e Fernanda Rocha, onde os nadadores do escalão de cadetes e natação sincronizada fizeram parte do espetáculo da gala.

## 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 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 15 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 24 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

- Nos dias 15 e 16, a equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Regional de Abertura**. Este foi um Torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada na Piscina Municipal de Castro D'Aire. Estiveram presentes 114 nadadores em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores. Os destaques desta competição foram os nadadores **Alexandre Stasyuk** e **João Rocha**, ambos do escalão Infantil B. Alexandre Stasyuk ficou em 2º lugar nos 100m Bruços e em 6º lugar nos 100m Costas e 200m Livres. João Rocha obteve o 3º lugar nos 200m Costas, ficando

em 5º lugar nos 100m Costas e em 8º lugar nos 200m Livres. Em destaque esteve também a estafeta masculina do escalão Infantil B na prova dos 4x100m Livres, alcançando o 3º lugar com os nadadores **Francisco Almeida, João Rocha, Francisco Lima e Alexandre Stasyuk**.



No final da competição foram batidos **14 recordes pessoais** (contando só com os tempos finais). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/804-torneio-regional-de-abertura-infantis--15-e-16-out-2016-castro-da-ira>

- Nos dias 22 e 23, a equipa de Juvenis e Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Regional de Abertura - Absolutos**. Este Torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizou-se em Estarreja. Estiveram presentes 214 nadadores em representação de 14 clubes. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 20 nadadores (10 masculinos e 10 femininos). Nesta competição, a classificação final foi realizada em regime absoluto, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores.

Em destaque estiveram os nadadores **João Branco e Tiago Marques**, ambos do escalão Sénior. João Branco obteve o 1º lugar nos 50m Livres, tendo ficado ainda em 4º lugar nos 50m Mariposa (4º Sénior) e em 22º lugar nos 200m Livres (7º Sénior). Tiago Marques classificou-se em 1º lugar nos 50m Bruços e em 8º lugar nos 50m Livres (4º Sénior).



**No final da competição foram batidos 27 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **1 Recorde do Clube**: Ariana Fonseca nos 200m Costas (RC Juvenil A).

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/807-torneio-regional-de-abertura-juvenis-e-absolutos-22-e-23-out-2016-estarreja>

## Masters

### Competições

No dia **29**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho marcou presença na **Prova de Preparação Masters - Troféu Pescada**, organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, realizada na Piscina do Clube Fluvial Portuense. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo nadador Master **António Canelas** no Escalão I, começando da melhor maneira a época 2016/2017. Estiveram presentes 154 nadadores em representação de 22 clubes. António Canelas,



mais uma vez, esteve em grande destaque ao nadar pela primeira vez provas de 200m Livres e 200m Bruços, não dando hipóteses à concorrência, alcançando o topo mais alto do pódio. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/809-prova-de-preparacao-masters-trofeu-pescada-30-out-2016-porto>

## **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 14 unidades de treino.

**No total, foram realizados 38 unidades de treino.**