

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Abril 2018



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizadas 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 14 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 20 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 20 unidades de treino.

No total, foram realizadas 74 unidades de treino.

Competições

- No dia 7, a equipa de Pré-Competição 2 da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **III Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas do Colégio da Nossa Senhora da Apresentação - Calvão/Vagos.



O Sporting Clube de Espinho participou com 14 nadadores (8 masculinos e 6 femininos). A classificação foi realizada por escalão nos Masculinos Cadetes A nascidos em 2006, Cadetes B nascidos em 2007 e 2008 e Cadetes C nascidos a partir de 2009. Nos Femininos Cadetes B nascidas em 2008. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde o início da época. Em destaque esteve os nadadores **Afonso Monteiro, Ana Filipa Silva, Francisco Santos, Maria Iglésias**, por terem alcançado o lugar mais alto do pódio em pelo menos uma prova onde participaram. No final da competição foram batidos 28 recordes pessoais e 17 pódios. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/986-ii-torregri-cadetes-3-e-4-marco-2018-gafanha-da-nazare>

- Nos dias 21 e 22, 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 de Anadia. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores** (8 masculinos e 7 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.



Após uma semana com várias baixas devido a doença e a lesão, agravando a impossibilidade de treinar durante dois dias durante a última semana, o Sporting Clube de Espinho classificou-se em 10º lugar com 138 pontos. Em destaque esteve o nadador **Bernardo Costa** (Sénior) que mais pontuou, conseguindo, um total de 28 pontos. Bernardo

Costa ficou em 7º lugar nos 100m Costas, 9º lugar nos 200m Costas, 13º lugar nos 100m Mariposa e 13º lugar nos 200m Estilos. **No final da competição foram batidos 13 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/1000-torneio-regional-de-clubes-21-e-22-abril-2018-anadia>

- No dia 25, a secção de natação participou no **XVI Torneio Cidade de Espinho**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e pela própria secção de natação do Sporting Clube de Espinho.

XVI Torneio Cidade ESPINHO CADETES

25 Abril 2018 | 09h30 e 15h30

Piscina Municipal de Espinho

S.C. ESPINHO NATAÇÃO
natação pura e sincronizada

ESPINHO CÂMARA MUNICIPAL

SOLVERDE CASINOS-HOTÉIS

Soraya

AVÉLIA

RESTAURANTE

ALCIMAR

O Golinho

EUROSPUMA

PR

EQUICONTAS

Estiveram presentes 180 nadadores em representação de 16 clubes com a seguinte classificação final: 1º lugar - Clube Galitos de Aveiro, (413 pt), 2º lugar – Sporting Clube de Espinho (411 pts), 3º lugar – Leixões Sport

Clube (396 pts); 4º lugar – O Crasto (376 pts), 5º lugar – Clube Desportivo de Feirense (350 pts), 5º lugar – Sporting Clube de Aveiro (301 pts), 6º lugar – Sport Algés e Águeda XXI (276 pts), 8º lugar – Clube de Natação de Vagos (199 pts), 9º lugar – Clube Desportivo de Estarreja (188 pts), 10º lugar – Académico de Viseu (161 pts), 11º lugar – Ginásio Clube Vila Real (147 pts), 12º lugar – Gafanha da Encarnação (92 pts), 13º lugar – Hóquei Clube da Melahada (82 pts), 14º lugar – Associação Estamos Juntos (69 pts), 15º lugar – Campinho (63 pts), 16º lugar – Sanjoanense (52 pts). Marcaram também presença: **Dr. Jorge Crespo**, Chefe da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Espinho; **Dr. Manuel Proença**, Vice-Presidente do Sporting Clube de Espinho, **Dr. Quirino Jesus**, em representação da Câmara Municipal de Espinho, **Dr. Vasco Alves Ribeiro**, em representação da Junta de Freguesia de Espinho, **Dr. José Fernando**, em representação das Junta de Freguesia de Anta/Guetim e **Dr. Vasco Sousa**, em representação da Federação Portuguesa de Natação.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 38 nadadores (22 masculinos e 16 femininos). O destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues** (Cadete A) por ter alcançado o 1º lugar em todas as provas individuais que competiu: 50 e 100m Livres, 100m Costas e 100m Estilos. Também em destaque estiveram os nadadores **Gonçalo Ribeiro**, **Guilherme Pinto**, **João Castro**, **Raquel Monteiro** e **Rita Sousa** por terem obtido lugares de pódio. Ainda em destaque estiveram as estafetas

masculinas ao obterem o 1º lugar nos 4x50m Estilos (**Rodrigo Rodrigues, Dinis Monteiro, Alexis Silva e Heitor Pinho**) e o 2º lugar nos 4x50m Livres (**Heitor Pinho, Alexis Silva, Afonso Rafael e Rodrigo Rodrigues**). No final foram batidos **72 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **um recorde do clube**: Rodrigo Rodrigues - 50m Costas (Cadete B). **A Secção de Natação agradece a todos os patrocinadores que tornaram possível a realização deste Torneio e a todos os pais que apoiaram a secção de natação e que de alguma forma deram o seu contributo em prol do sucesso deste torneio. A todos, o nosso muito obrigado.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1004-xvi-torneio-cidade-de-espinho--sce-em-2-lugar--25-abril-2018-espinho>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 4 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizadas 10 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizadas 10 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizadas 11 unidades de treino.

No total, foram realizadas 35 unidades de treino.

VII Festival Ibérico de Natação Artística

- No passado sábado a equipa de natação artística do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **VII Festival Ibérico de Natação Artística**, realizado nas Piscinas municipais de Ovar. Neste evento estiveram presentes 12 clubes, 5 dos



quais eram espanhóis. Foram apresentados um total de 38 esquemas. **O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 3 esquemas e 15 nadadoras:**

1. Equipa Infantil: Bárbara Mendonça, Carolina Cardoso, Carolina Fernandes, Maria Castro, Matilde Rodrigues e Nádia Silva
2. Dueto Juvenil: Inês Duarte e Sofia Morgado
3. Equipa Juvenil: Catarina Silva, Inês Meireles, Mafalda Gomes, Maria Pinto, Matilde Jardim, Sara Rafael e Sofia Silva.

Neste evento as nadadoras tiveram a oportunidade de ver o desempenho de atletas espanholas de topo da natação artística que já participaram em várias competições internacionais, tendo sido medalhadas. Mais uma vez, a equipa de natação artística do Sporting Clube de Espinho deslumbrou a plateia, que aplaudiu em pé. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1006-vii-festival-iberico-de-natacao-artistica-28-abril-2018-ovar>

Masters

Competições

- No dia 3, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XV Troféu Cidade Caldas da Rainha MASTERS**. A prova foi realizada nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha e organizada pelo clube local, Os Pimpões. Estiveram presentes 265 nadadores em representação de 37 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo nadador **António Canelas**. António Canelas, mais uma vez esteve em grande plano ao ficar em 1º lugar nos 100m Estilos e em 2º lugar nos 50m Livres, 50m Mariposa. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no



seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/996-xv-trofeu-cidade-caldas-da-rainha-masters-canelas-no-podio-7-abr-2018>

- No dia 28, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio ANNP Masters 2018**, representado pelo nadador António Canelas do Escalão I. A prova decorreu nas Piscinas Municipais da Senhora da Hora. Estiveram presentes 264 nadadores em representação de 24 clubes nacionais. **António Canelas competiu na prova dos 50m Mariposa, ficando em 1º lugar, muito perto da sua melhor marca pessoal.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1005-torneio-annp-masters--canelas-em-1-lugar--28-abril-2018-sra-da-hora>

