

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Dezembro 2017



### Festa e Jantar de Natal SCE 2017



Decorreu no dia 16, a **Festa de Natal da Natação do Sporting Clube de Espinho** com o habitual minitorneio de Natação Pura e Adaptada e com a exibição das nadadoras de Natação Sincronizada, seguindo-se de um **Jantar Convívio entre todos os nadadores, treinadores e dirigentes**. Estiveram presentes mais de 100 nadadores.

### 1º Estágio de Capitação Técnica ANCP - Cadetes e Infantis 2017/2018

A Secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente nos Estágios de Capitação Técnica para o escalão de Cadetes e para o escalão

**de Infantis da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP).** Estes estágios reúnem os melhores nadadores da ANCNP pela pontua o das últimas provas realizadas.



No estágio de infantis, esteve presente o nadador **Celso Pinho** (Infantil B). Este estágio foi realizado em conjunto com a Associa o de Nata o de Coimbra no Complexo Olímpico de Coimbra, no dia 29 de dezembro, e contou com a presença de 41 nadadores das duas Associa es de Nata o. A acompanhar o nadador esteve a treinadora Rita Freitas.



No estágio de **Cadetes**, estiveram presentes os nadadores **Alexis Silva, Heitor Pinho, Pedro Rodrigues, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira**. Este estágio foi realizado na tarde do dia 30 de dezembro, na Piscina Municipal de Vagos, e contou com a presença de 23 nadadores da Associa o de Nata o do Centro Norte de Portugal. A acompanhar os nadadores esteve o treinador Rui Aires.

## Nata o Pura

### Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pr -Competi o 1**, foram realizadas 5 unidades de treino.



- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 17 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 17 unidades de treino.

**No total, foram realizadas 59 unidades de treino.**

## Competições

- No dia 1, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Clube da 3ª Divisão**. Este Campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas Municipais de Guarda.



Estiveram presentes 212 nadadoras em representação de 32 clubes. Apenas os primeiros 4 classificados foram qualificados para o Campeonato Nacional de Clubes da 2ª Divisão enquanto os 4 últimos classificados desceram para a fase de qualificação. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com a sua equipa masculina, constituída por 6 nadadores. Na 3ª Divisão Nacional a equipa masculina do Sporting de Espinho ficou em 24º lugar garantindo a presença na 3ª divisão para a próxima época desportiva. **Os nadadores que fizeram parte da equipa masculina foram: Bernardo Costa (Sénior), Fernando Marcelo Rocha (Sénior), Gustavo Marques (Juvenil B), Rodrigo Monteiro (sénior), Tiago Marques (Sénior) e Vasco Tavares (Sénior).** O nadador que mais

pontuou para a classificação foi o nadador **Vasco Tavares** com 43 pontos, batendo ainda o Recorde do Clube Sénior e Absoluto dos 800m Livres por mais de 10 segundos. **No final da competição foram batidos 4 recordes pessoais e 2 recordes do clube:** Vasco Tavares - 800m Livres (RC Absoluto e RC Sénior). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/952-campeonato-nacional-de-clubes-3-divisao-1-dez-2017-guarda>

- Nos dias 2 e 3, a equipa de Cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **I Torregri**. Este foi um torneio que é organizado pela Associação de Natação Centro Norte de Portugal com o apoio da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho.



Estiveram presentes neste torneio 144 nadadores em representação de 14 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 19 nadadores (10 masculinos e 9 femininos). A piscina esteve com a bancada lotada em ambas as sessões. O destaque individual da competição foi **Rodrigo Rodrigues** (Cadete A) ao ficar em 1º lugar nos 100m Costas, 3º lugar nos 200m Livres, 4º lugar nos 100m Estilos e em 8º lugar nos 100m Bruços. Os destaques coletivos vão para os 1ºs lugares das estafetas 4x50m Livres Masculino, com os nadadores **Afonso Rafael, Heitor Pinho, Rodrigo Rodrigues e Ruben Oliveira**, 4x50m Estilos Masculino com os nadadores **Alexis Silva, Heitor Pinho, Rodrigo Rodrigues e Ruben Oliveira** e 4x25m Estilos Masculinos com os nadadores **Gonçalo Ribeiro, Guilherme Pinto, João Castro e Raul**

**Sousa.** Também em destaque estiveram os nadadores **Alexis Silva, Guilherme Pinto, Raquel Monteiro e Rita Sousa** ao alcançarem lugares de pódio. Também em lugares de pódio, estiveram as estafetas 4x25m Estilos Feminino (2º lugar) com as nadadoras **Ana Carolina Moreira, Marta Sousa, Raquel Monteiro e Rita Sousa**, 4x25m Livres Masculinos com os nadadores **Gonçalo Ribeiro, Guilherme Pinto, João Castro e Raul Sousa** e 4x25m Livres Femininos com as nadadoras **Ana Carolina Moreira, Bárbara Barbosa, Raquel Monteiro e Rita Sousa**. No final da competição foram batidos **96 recordes pessoais (incluindo parciais) e 2 recordes do clube:** Rodrigo Rodrigues - 50 e 100m Costas (RC Cadete A). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/949-i-torregri-cadetes-2-e-3-dez-2017-espinho>

- No dia 8, a equipa de Pré-Competição 2 da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **I Torneio 1ª Braçada**.



Esta competição foi realizada nas Piscina Municipal de São João da Madeira e estiveram presentes 122 nadadores em representação de 9 clubes da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e 1 clube da Associação de Natação do norte de Portugal. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores (8 masculinos e 4 femininos nascidos em 2007, 2008 e 2009). 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. Neste tipo de prova



a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde o início da época. O grande destaque desta competição foi a nadadora **Maria Iglésias** que alcançou o lugar mais alto do pódio nas provas em que individualmente participou 25m Costas e 50m livres, também subiu por duas vezes ao 2º lugar do pódio nas duas estafetas em que participou, 4x25m livres e 4x25m costas. Também em destaque estiveram os nadadores **Afonso Monteiro, Tiago Dantas, João Tavares, Sara Morais, João Neves, Leonor Rocha e Manuel Oliveira** que também subiram ao pódio. Também em destaque estiveram as estafetas espinhenses ao alcançarem pódios. Na prova 4x50m Livres e 4x25m Costas Masculino, os nadadores **João Neves, Guilherme Rocha, Afonso Monteiro e Manuel Oliveira** subiram ao 1º lugar do pódio. Nos femininos, as nadadoras **Maria Iglésias, Leonor Rocha, Ana Filipa Silva e Sara Morais**, subiram ao 2º lugar do pódio nos 4x25m Livres e 4x25m Costas. **No final da competição foram batidos 24 novos recordes pessoais, 11 pódios** (4 primeiros, 2 segundos e 5 terceiros lugares). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/954-i-torneio-1-bracada-8-dez-2017-sao-joao-da-madeira>

- Nos dias 15 e 16, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte em Piscina Curta**, realizado nas Piscinas Municipais de Bragança. Este foi um torneio com tempos mínimos de acesso, onde participaram os melhores nadadores juvenis do norte do país. Em simultâneo, decorreu o Torneio Zonal de Juvenis - Zona Sul. Estes torneios foram organizados pela



Federação Portuguesa de Natação em parceria com as Associações Regionais de Natação onde se realiza a competição. O Sporting Clube de Espinho participou com o nadador **Gustavo Marques** (Juvenil B) nas provas de 100 e 200m Costas. Gustavo Marques ficou em 6º lugar nos 200m Costas e em 12º lugar nos 100m Costas. A notícia desta

competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:  
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/957-torneio-zonal-de-juvenis--15-e-16-dez-2017-braganca>

## 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 9 unidades de treino.

**No total, foram realizadas 33 unidades de treino.**

## Masters

### Competições

- Nos dias 9 a 10, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente **no I Meeting Internacional Luso-Andaluz na categoria da Masters** nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha. O Meeting foi organizado em conjunto pela Federação Portuguesa de Natação e a Federación Andaluza de Natacion. Estiveram presentes 277 nadadores, representando 2 clubes espanhóis e 31 portugueses. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador master **António Canelas** que ficou em 1º lugar nas provas de 100m Bruços e 100m Estilos e em 2º lugar nos 50 e 100m Livres. garantiu a vitória no seu escalão (Escalão I) com 1679 pontos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:  
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/953-i-meeting-internacional-luso-andaluz-masters--canelas-com-4-podios--8-e-9-dez-2017-caldas-da-rainha>

