

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Janeiro 2018



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizadas 10 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 24 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 25 unidades de treino.

No total, foram realizadas 87 unidades de treino.

Competições

- No dia 3, a equipa de **Pré-Competição 2 da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **II Torneio 1ª Braçada**. Esta competição foi realizada nas Piscina Municipal da Branca (Albergaria-A-Velha) e estiveram presentes 132 nadadores em representação de 9 clubes da ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores** (7 masculinos e 5 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. 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.

- O grande destaque desta competição foi o nadador **Afonso Monteiro** (Cadete C) que alcançou o lugar mais alto do pódio nas provas em que individualmente participou 25m Mariposa+25m Costas e 50m livres, subindo também ao 2º lugar do pódio nas duas estafetas em que participou, 6x25m Livres+Bruços. Também em destaque estiveram os nadadores **Ana Filipa Silva, Francisco Santos, Catarina Martins, João Neves, Sara Morais, Manuel Oliveira e Guilherme Rocha** que também subiram ao pódio.



Também em destaque estiveram a estafeta mista espinhense ao alcançar o 2º lugar do pódio na prova 6x25m Livres/Bruços, constituída pelos nadadores **João Neves, Sara Morais, Afonso Monteiro, Ana Filipa Silva, Manuel Oliveira e Catarina Martins**. No final da competição foram batidos 24 novos recordes pessoais e 11 pódios (4 primeiros, 3 segundos e 4 terceiros lugares). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/975-ii-torneio-1-bracada-11-podios-para-o-sce-3-fev-2018-branca>

- No dia 4, a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **IX Meeting Internacional da Póvoa de Varzim**. Este é um Meeting organizado pela Associação de Natação do Norte de Portugal em parceria com a Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim. Estiveram presentes 337 nadadores em representação de 41 clubes portugueses, suíços e italianos. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 2 nadadores.** O

grande destaque da competição foi o nadador **Tiago Marques** (Sénior), conseguindo apurar-se para a Final A na prova dos 50m Bruços em 7º lugar na eliminatória, ficando posteriormente em 6º lugar na final. Este ano subiu um lugar a relação ao ano transato. **Bernardo Costa** (Sénior) ao obter o 16º lugar nos 50m Costas, ficou apurado para a Final B tendo ficando em 8º lugar.



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/976-ix-meeting-internacional-da-povia-de-varzim-2-finais-para-o-sce-4-fev-2018>

- No dia 10, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **VII Torneio do Rei - Cadetes**. Este torneio foi organizado pela secção de natação do Vitória Sport Club em colaboração com a Associação de Natação no Norte de Portugal. Estiveram presentes 197 nadadores em representação de 18 clubes.



O **Sporting Clube de Espinho** participou com oito cadetes (4 masculinos e 4 femininos). A classificação por clubes, no setor feminino, o Sporting Clube de Espinho alcançou o 4º lugar com 85 pontos e no setor masculino, com 78 ponto, alcançamos o 6º lugar. Na soma das pontuações, o clube ficou no 4º lugar com 183 pontos conquistados. A nível individual, o destaque vai para o nadador **Rodrigo Rodrigues** (Cadetes A) ao ter vencido a prova dos 100m Costas e ter ficado em 2º lugar nos 100m Estilos. **No final da competição foram batidos 11 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **2 recordes do clube**: Rodrigo Rodrigues – 50 e 100m Costas (Cadete A). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/979-vii-torneio-do-rei-cadetes-10-fev-2018-guimaraes>

- Nos dias 10 e 11, a **equipa de infantis, juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** estiveram presentes no **Torneio de Preparação**.



Este torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal em parceria com o Académico de Viseu e será realizado nas

Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores** (12 masculinos e 5 femininos). A classificação foi realizada por categoria Infantil (Infantil A e B), Juvenis (Juvenil A e B), Juniores (Juniores A e B) e seniores. Em destaque esteve os nadadores Alexandre Stasyuk, Francisco Almeida, Inês Melo, Maria Inês Poinho, Miguel Vaz, Rodrigo Monteiro, Sara Castelo e Vasco Tavares, por alcançarem lugares de pódio. Nas estafetas, em destaque estiveram os nadadores Rodrigo Monteiro, Gustavo Marques, Miguel Vaz e Vasco Tavares ao ficarem em 3º lugar nos 4x100m Livres. As nadadoras Ana Rita Monteiro, Sara Castelo, Inês Melo e Carolina Silva obtiveram nas provas de 4x100m Livres e 4x100m Estilos, o 3º lugar. **No final da competição foram batidos 41 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **16 pódios para o SCE**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/981-torneio-de-preparacao-inf-juv-jun-sen-10-e-11-fev-2018>

- Nos dias 24 e 25, a **equipa de infantis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis**. Este campeonato foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal em parceria com a Associação de Natação de Coimbra e realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. O Sporting Clube de Espinho competiu com 8 nadadores (6 masculinos e 2 femininos).



Apesar das duas Associações competirem juntas, a classificação final foi separada por Associação de forma a serem apurados os melhores de cada região. O grande destaque vai para o nadador **Rodrigo Rocha** (infantil B) ao sagrar-se **Campeão Regional nas provas de 100 e 200m Bruços**, tendo ainda ficado em 7º lugar nos 100m Livres. Ainda em destaque ficaram os nadadores **Alexandre Stasyuk, Celso Pinho e Francisco Almeida** ao obterem lugares de pódio. **Alexandre Stasyuk** (infantil A) sagrou-se **Vice-Campeão Regional nos 100 e 200m Bruços**, tendo obtido também o 6º lugar nos 100m Livres. **Celso Pinho** (infantil B) sagrou-se **Vice-Campeão Regional nos 200m Bruços**, obteve o 3º lugar do pódio nos 100m Bruços e 100m Mariposa, ficando ainda em 4º lugar nos 200m Costas e 200m Mariposa. **Francisco Almeida** (infantil A) foi **Vice-Campeão Regional nos 100m Mariposa**, obtendo ainda o 3º lugar nos 100m Livres, 4º lugar nos 200m Estilos e 5º lugar nos 200m Livres. No final da competição foram batidos **48 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e foram obtidos **9 tempos de admissão ao Torneio Zonal de Infantis** (Francisco Almeida – 100m Mariposa, 200m Livres e 200m Estilos, acrescentando à prova de 200m Mariposa onde já tinha obtido mínimos; Celso Pinho – 100 e 200m Mariposa e 200m Costas; Rodrigo Rocha – 100 e 200m Bruços; Alexandre Stasyuk – 100m Bruços) e 5 tempos de admissão aos Campeonatos Nacionais de Infantis (Francisco Almeida – 100m Mariposa, acrescentando à prova de 200m Mariposa onde já tinha obtido mínimos; Celso Pinho – 100 e 200m Mariposa; Rodrigo Rocha – 100 Bruços; Alexandre Stasyuk – 100m Bruços). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/983-campeonato-interdistrital-de-inverno-de-infantis-9-podios-para-o-sce-24-e-25-fev-2018-mealhada>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 4 unidades de treino.

- Para a **Turma 2**, foram realizadas 12 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizadas 12 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizadas 12 unidades de treino.

No total, foram realizadas 40 unidades de treino.

Masters

Competições

- No dia 10, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **VII Torneio do Rei - Masters**. Este torneio foi organizado pela secção de natação do Vitória Sport Club em colaboração com a Associação de Natação no Norte de Portugal. Estiveram presentes 174 nadadores em representação de 20 clubes. **O**



Sporting Clube de Espinho participou com o nadador António Canelas. António Canelas ao ter vencido a prova dos 100m Mariposa e ter ficado em 2º lugar nos 50m Mariposa, tendo batido o seu recorde pessoal na prova dos 100m Mariposa. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/980-vii-torneio-do-rei-masters-10-fev-2018-guimaraes>