

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



## Relatório de Atividades - Mês de Julho e Agosto 2018

---

### Último treino da época desportiva 2017/2018

No dia 25 de Julho, a secção de natação juntou os nadadores de todos os escalões, de natação pura e sincronizada, convidando também todos os pais e encarregados de educação a estarem presentes no último treino da época desportiva 2017/2018. Um “mimo” foi oferecido aos presentes no final do treino, desejando a todos umas ótimas férias.



### Reuniões Externas da Secção de Natação

No passado dia **6** de Agosto, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente numa reunião com o proprietário do Restaurante Espaço Z, representado pelo dirigente Paulo Freitas.

## 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 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 15 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 20 unidades de treino.

**No total, foram realizadas 69 unidades de treino.**

### Encontro Nacional do Jovem Nadador – Castelo de Vide

Castelo de Vide recebeu nos dias 10 e 11 de julho, o **Encontro Nacional do Jovem Nadador-Cadetes**, uma organização da Federação Portuguesa de Natação, Associação de Natação do Interior Centro e a Câmara Municipal de Castelo de Vide. A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho irá marcar presença com 7 nadadores: **Afonso Rafael, Alexis Silva, Dinis Monteiro, Heitor Pinho, Leonor Silva, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira, acompanhados pelo treinador Tiago Marques.** O evento teve um carácter lúdico e desportivo, reforçando o convívio e intercâmbio entre jovens nadadores de todo o país. Confirmada a presença de cerca 400 nadadores, de idades compreendidas entre 11 e 12 anos, em representação das 13 associações territoriais, numa iniciativa que a FPN escolheu para marcar o dia mundial da Natação da Federação Internacional FINA World Aquatics Day.



### Competições

- Nos dias **6 a 8 de julho**, a equipa de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Interdistrital de Verão**, organizado em conjunto pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP) e Coimbra.

A prova é realizada no Complexo Olímpico de Piscinas e a classificação foi feita em conjunto entre as duas associações.



O Sporting Clube de Espinho participou com 19 nadadores (11 masculinos e 8 femininos). O destaque da competição vai para o nadador Tiago Marques (sénior) ao ser Campeão interdistrital e Regional pela ANCNP nos 50m Bruços. Também em destaque estiveram os nadadores Celso Pinho, Francisco Almeida e Rodrigo Rocha. Rodrigo Rocha (Infantil B) foi vice-campeão no interdistrital e campeão regional pela ANCNP nos 100 e 200m Bruços. Celso Pinho (infantil B) foi vice-campeão interdistrital e pela ANCNP nos 200m Mariposa, 3º lugar interdistrital e vice-campeão pela ANCNP nos 100m Bruços, 4º lugar interdistrital e vice-campeão pela ANCNP os 400m Estilos, 4º lugar interdistrital e 3º lugar pela ANCNP nos 200m Bruços e 5º lugar nos 100m Mariposa (4º ANCNP). Francisco Almeida (infantil A) obteve o 3º lugar no interdistrital e Campeão regional pela ANCNP, 4º lugar nos 200m Mariposa e vice-campeão regional pela ANCNP, 6º lugar nos 100m Mariposa vice-campeão pela ANCNP, 8º lugar nos 400m Estilos (5º ANCNP) e 11 lugar nos 200m livres (6º ANCNP).

**No final da competição os foram batidos 77 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e 7 recordes do clube:** Celso Pinho – 400m Estilos RC Infantil B; Francisco Almeida – 50 e 100m Bruços RC Infantil A; Rodrigo Rocha – 200m Bruços RC Infantil B; Tiago Marques – 100m Bruços RC Sénior e ABS e Vasco Tavares – 1500m Livres RC Sénior. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1041->

[campeonato-interdistrital-de-verao-de-infantis-juvenis-e-absolutos-6-podios-para-o-sce-6-a-8-julho-2018-coimbra](#)

- No dia **14 de julho**, a equipa de cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Interdistrital de Cadetes - ANCNP e ANC**. Esta foi uma prova organizada pelas Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e Associação de Natação de Coimbra. O torneio foi realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. O Sporting Clube de Espinho participou com 18 nadadores (10 masculinos e 8 femininos). Na classificação final coletiva, o Sporting Clube de Espinho classificou-se em 1º lugar em 18 clubes, com um total de 481 pontos.



Em destaque estiveram os nadadores Guilherme Pinto, João Castro, Raquel Monteiro, Rita Sousa e Rodrigo Rodrigues por obterem pódios em provas que participaram. Também em destaque estiveram as estafetas de 4x50m Estilos. Em Cadetes B Masculinos, os nadadores Gonçalo Ribeiro, Guilherme Pinto, João Castro e Raul Sousa obtiveram o 1º lugar. Em Cadetes A Masculinos, os nadadores Rodrigo Rodrigues, Pedro Rodrigues, Heitor Pinho e Ruben Oliveira ficaram em 2º lugar. Nos Cadetes B Femininos, as nadadoras Ana Carolina Moreira, Raquel Monteiro, Marta Sousa e Rita Sousa classificaram-se em 2º lugar. **No final da competição foram batidos 24 recordes pessoais, dos quais 3 recordes do clube:** Rodrigo Rodrigues – 50 e 200m Costas e 50m Mariposa (Cadete A). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1046-torneio-interdistrital-de-cadetes-ancnp-e-anc-sce-em-1-lugar-14-julho-2018-mealhada>



- No dia **21 de julho**, na piscina exterior de 50 metros em S. João da Madeira a Natação do Sporting Clube de Espinho participou no Campeonato Nacional de Infantis. Este campeonato foi organizado pela FPN – Federação Portuguesa de Natação que contou com 128 clubes representados por 680 nadadores. O Sporting Clube de Espinho competiu com 5 nadadores infantis (2 masculinos Infantis A – nascidos em 2004, 2 Infantis B – nascidos em 2005 e 1 Infantil feminina B – nascida em 2006).



**O grande destaque vai para o nadador Rodrigo Rocha (infantil B) ao cotar-se como o 4º melhor nadador português nos 100m Bruços.** Este nadador nadou também em extracompetição nos 200m Bruços. Ainda em destaque foi Celso Pinho (Infantil B) ao ficar em 9º lugar na difícil prova dos 200m Mariposa. Ficou ainda em 20º lugar nos 100m Costas e nadou em extracompetição os 200m Bruços. Francisco Almeida (Infantil A) nadou e ficou em 22º lugar nos 100m Bruços e nadou os 200m Mariposa em extracompetição. Alexandre Stasyuk (Infantil A) ficou-se pelo 37º lugar nos 100m Bruços. Marta Oliveira (Infantil B) a única feminina em representação dos tigres nadou e ganhou a sua série dos 100m Bruços, na classificação geral ficou no 22º lugar. Nadou também em extracompetição os 200m Bruços. **No final da competição foram batidos 11 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e foram também batidos 2 recordes do clube (Infantil B) nos 50 e 200 metros Bruços pelo nadador Rodrigo Rocha. Francisco Almeida igualou o recorde do clube (Infantil) nos 50m Bruços.** A notícia desta competição

pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:  
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1051-campeonato-nacional-de-infantis-21-junho-2018-sao-joao-da-madeira>

- Nos dias **26 a 29 de julho**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacionais de Juvenis**. O Campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado no Complexo Desportivo do Jamor. Neste Open estiveram presentes 813 nadadores em representação de 134 clubes nacionais e estrangeiros, oriundos do



Egipto, Espanha, Inglaterra, Geórgia, Gana, Índia, Qatar, Suíça, Tailândia e Emirados Árabes Unidos. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador Gustavo Marques (Juvenil B) na prova dos 200m Costas, onde obteve o 14º lugar, com um novo recorde pessoal. A acompanhar o Gustavo esteve o treinador Tiago Marques. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:  
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1053-campeonato-nacional-de-juvenis--26-a-29-julho-2018-jamor>

## Natação Sincronizada

### **Unidades de Treino Realizadas**

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

**No total, foram realizadas 36 unidades de treino.**

## Masters

### Competições

- Nos dias **13, 14 e 15 de julho**, a equipa de masters da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional e Open de Verão de Masters**. O Campeonato foi realizado nas Piscinas Municipais de Loulé e estiveram presentes



726 nadadores em representação de 88 clubes portugueses, mexicanos, irlandeses, alemães, franceses, austríacos e espanhóis. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelos nadadores António Canelas e Yolanda Rienderhoff. António Canelas (Escalão I) sagrou-se Vice-Campeão Nacional na prova dos 50m Mariposa, obtendo ainda o 4º lugar nas provas de 200m Livres, 50m Bruços e 200m Estilos e o 5º lugar nos 50m Livres e 50m Bruços. Yolanda Rienderhoff (Escalão C), que pela primeira vez participou em Campeonatos Nacionais, obteve o 4º lugar nos 50m Mariposa e 200m Estilos, 5º lugar nos 100m Livres, 6º lugar nos 50m Costas, 7º lugar nos 50m Bruços e 9º lugar nos 50m Livres. **No final da competição foram batidos 10 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1047-campeonato-nacional-e-open-de-verao-de-masters-canelas-vice-campeao-nacional-nos-50m-mariposa-13-a-15-julho-2018-loule>