

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Março 2018



## Natação Pura

### Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizadas 8 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 15 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 23 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 24 unidades de treino.

**No total, foram realizadas 83 unidades de treino.**

### Estágios

- A Secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Estágio de Capitação Técnica para o escalão de Cadetes da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP)**. Este estágio reúne os melhores nadadores da ANCNP pela pontuação das últimas provas realizadas. Estiveram presentes os nadadores **Alexis Silva, Dinis Monteiro, Heitor Pinho, Leonor Silva, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira**. Este estágio foi realizado na manhã do dia 26 de Março, na Piscina Municipal da Murtoza, e contou com a presença de 24 nadadores da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. A acompanhar os nadadores esteve o treinador Rui Aires.



## Competições

- Nos dias 3 e 4, a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torregri**. Esta prova foi organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré. Estiveram presentes 152 nadadores em representação de 15 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 20 nadadores (11 masculinos e 9 femininos). O destaque da competição vai para o nadador **Rodrigo Rodrigues** (cadete A) ao ficar em 1º lugar nos 100m Livres e 100m Costas, 3º lugar nos 400m Livres e 6º lugar nos 200m Estilos. Também em destaque estiveram os nadadores **Alexis Silva** (cadete A), **Dinis Monteiro** (cadetes A) e **Raquel Monteiro** (cadete B), por alcançarem lugares de pódio. Coletivamente, em grande destaque estiveram as estafetas 4x100m Livres Cadete A, com os nadadores **Heitor Pinho, Afonso Rafael, Alexis Silva e Rodrigo Rodrigues**, 4x100m Estilos Cadete A, com os nadadores **Heitor Pinho, Dinis Monteiro, Alexis Silva e Rodrigo Rodrigues** e 4x50m Estilos Cadete B com as nadadoras **Marta Sousa, Ana Carolina Moreira, Raquel Monteiro e Rita Sousa**, ao ficarem todas em 1º lugar. Também em destaque estiveram as estafetas de 4x50m Livres Cadete B com os nadadores **Guilherme Pinto, Raul Sousa, João Castro e Gonçalo Ribeiro**, 4x50m Livres Cadete B com as nadadoras **Ana Carolina Moreira, Bárbara Barbosa, Marta Sousa e Rita Sousa** e 4x100m Estilos Cadete A com as nadadoras **Mafalda Cardoso, Beatriz Azevedo, Leonor Silva e Clara Rodrigues**, ao obterem todas o 2º lugar da classificação.



**No final da competição foram batidos 107 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **2 recordes do clube – Rodrigo Rodrigues nos 100 e 400m Livres** (RC Cadete A). 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 9, 10 e 11, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Infantis** (Zona Norte), torneio organizado pela Federação Portuguesa de Natação, onde apenas competem os melhores nadadores dos escalões de Infantil B e Infantil A do país, através da obtenção de tempos mínimos de participação. O torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Felgueiras. Estiveram presentes 244 nadadores, em representação de 46 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 4 nadadores. **Rodrigo Rocha** (Infantil B) ficou em 5º lugar nos 100m Bruços e 7º lugar nos 200m Bruços. **Celso Pinho** (Infantil B) obteve o 8º lugar nos 100m Mariposa e 200m Mariposa, 11º lugar nos 100m Costas e 13º lugar nos 200m Costas. **Francisco Almeida** (Infantil A) classificou-se em 11º lugar nos 100m Mariposa, 13ª lugar nos 200m Mariposa, 22ª lugar nos 100m Livres, 24º lugar nos 200m Estilos e 26º lugar nos 200m Livres. **Alexandre Stasyuk** (Infantil A) classificou-se em 13º lugar nos 100m Bruços.



**No final da competição foram batidos 9 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/989-torneio-zonal-de-infantis-zona-norte--9-a-11-marco-2018-felgueiras>

- Nos dias 10 e 11, a equipa de Juvenis, Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Interdistrital de Inverno**, 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. Estiveram presentes 422 nadadores em representação de 43 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 12 nadadores. O destaque da competição vai para o nadador **Gustavo Marques** (Juvenil B) ao ficar em 3º lugar nos 100m Costas. **No final da competição foram batidos 27 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e 6 recordes do clube: Vasco Tavares – 200m Livres RC Sénior, 400m Livres RC Sénior e Absoluto, 800m Livres RC Sénior; Inês Melo – 200m Mariposa RC Sénior e Absoluto. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/990-campeonato-interdistrital-de-inverno-juv-jun-abs--gustavo-marques-em-3-lugar-nos-100m-costas--10-e-11-marco-2018-coimbra>

## Natação Sincronizada

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 4 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizadas 13 unidades de treino.

- Para a **Turma 4**, foram realizadas 13 unidades de treino.

**No total, foram realizadas 43 unidades de treino.**

## Masters

### Competições

- No dia 3, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Meeting Master ANDL**. Este meeting foi organizado pela Associação de Natação do Distrito de Leiria e realizado nas Piscinas Municipais de Leiria. Estiveram presentes 7 clubes. **António Canelas** (escalão I) ficou em primeiro lugar em todas as provas que participou - 100m Livres, 50 e 100m Mariposa - tendo feito recorde pessoal nos 50 e 100m Mariposa. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/985-ii-master-meeting-andl--canelas-no-podio--3-marco-2018-leiria>

