

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



Relatório de Atividades - Mês de Novembro 2017

Reuniões Internas da Secção de Natação

Foram realizadas reuniões de pais/e. educação nos dias 23 e 24 de Novembro para os escalões de natação pura com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Festa de Natal 2017
2. I Torregri – Cadetes (Bar da Piscina)
3. Outros assuntos.

Encerramento da Piscina Municipal de Espinho de 25 de Novembro a 3 de Dezembro

Devido a motivos de falha técnica na Piscina Municipal de Espinho que obrigou a Câmara Municipal a encerrar a instalação nas datas referidas, e dado o calendário de provas existente, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho viu-se obrigada a procurar alternativas para tentar manter, no caso dos nadadores que iam participar em competições, o plano de treino pré-estabelecido.

Dias de Competição	Prova	Escalões em Prova e N.º de Nadadores	Alternativa de treinos
1 de Dezembro	Cam. Nacional Clubes – 3ª Divisão Masc.	1 Juvenil B 5 Seniores	Piscina Colégio de Lamas – Dias 27, 28 e 29 de Novembro
2 e 3 de Novembro	I Torregri	Cadetes 20 nadadores	Piscina dos BV de Esmoriz – Dias 29 e 30 de Novembro

Para os restantes nadadores dos escalões de **Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores**, o Treino Funcional manteve-se (2x/semana).

Para as turmas de **natação sincronizada**, o Treino Funcional manteve-se (1x/semana).

Para a turma de **Pré-Competição 1**, os dois treinos que não foram lecionados (20 e 24 de Novembro) serão compensados aos sábados, durante o mês de Janeiro.

Para a turma de **Pré-Competição 2**, os dois treinos que não foram lecionados (21 e 25 de Novembro), já são compensados pelos treinos aos sábados, desde o início da época desportiva.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizadas 7 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 17 unidades de treino, 2 das quais na Piscina dos Bombeiros Voluntários de Esmoriz.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 21 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 20 unidades de treino.

No total, foram realizados 76 unidades de treino.

Competições

- Nos dias 18 e 19, a equipa de **Juvenis, Juniores e Seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Regional de Inverno de Piscina Curta de Juniores e Seniores**, onde os nadadores de categoria Juvenis participaram em extracompetição. A prova foi organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré. O Sporting Clube de Espinha esteve presente com 14 nadadores (5 femininos e 9 masculinos). O destaque individual vai para o nadador **Vasco Tavares** ao sagra-se Campeão Regional nos 400m Livres e Vice-Campeão Regional nos 800m Livres, tendo ainda ficado em

6º lugar nos 100m Costas. Também em destaque estiveram os nadadores **Tiago Marques e Bernardo Costa** que obtiveram lugares de pódio neste campeonato. O destaque coletivo vai para as estafetas masculinas com os nadadores **Bernardo Costa, Marcelo Rocha, Rodrigo Monteiro Tiago Marques** ao sagrarem-se Vice-Campeões Regionais nos 4x50m Livres na categoria Sénior. Os mesmos nadadores ficaram ainda em 3º lugar nos 4x100m Estilos. Os nadadores **Bernardo Costa, Marcelo Rocha, Tiago Marques e Vasco Tavares** ficaram em 3º lugar nos 4x50m Estilos e 4x100m Livres.



No final da competição foram batidos 20 recordes pessoais, dos quais 3 recordes do clube: Vasco Tavares – 800m Livres Sénior e as Estafetas Masculinas 4x50m Estilos Sénior (Bernardo Costa, Marcelo Rocha, Rodrigo Monteiro Tiago Marques) e 4x100m Estilos Sénior (Bernardo Costa, Marcelo Rocha, Rodrigo Monteiro Tiago Marques). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/943-campeonato->

[regional-de-inverno-pc-jun-e-sen-9-podios-para-o-sce-18-e-19-nov-2017-gafanha](#)

- Nos dias 25 e 26, a equipa de **infantis e juvenis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **Torneio Nadador Completo**, nas Piscinas Municipais da Mealhada.



No torneio da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, estiveram presentes 218 nadadores em representação de 17 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente 10 com nadadores (3 femininos e 7 masculinos). Este foi um torneio que é organizado pelas Associações de Natação de todo o País e regulamentado pela Federação Portuguesa de Natação. Neste Torneio todos os nadadores terão de nadar as provas de 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos. A classificação final foi realizada através da soma dos pontos FINA de cada prova realizada por cada nadador, onde foi atribuído um diploma até ao 8º classificado por escalão. Se o nadador for desclassificado, a atribuição de pontos é nula. Os destaques da competição vão para os nadadores **Celso Pinho e Gustavo Marques** que receberam um diploma, por a soma dos pontos de todas as provas nadadas garantir até ao 8º lugar da classificação geral. No final da competição foram batidos 72 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/946-torneio-nadador-completo-inf-juv-25-e-26-nov-2017-mealhada>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

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

No total, foram realizadas 33 unidades de treino.

Exibições

- No dia 9, a equipa de sincronizada da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na celebração do **10º aniversário do ginásio Virgin Active Porto**.



O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 15 nadadoras: Bárbara Mendonça, Carolina Cardoso, Carolina Fernandes, Catarina Silva, Inês Meireles, Joana Ramos, Mafalda Gomes, Matilde Jardim, Matilde Rodrigues, Maria Ferro, Maria Miguel Castro, Maria Pinto, Nádia Pinto, Sofia Morgado e Sofia Silva. **As nadadoras tigras apresentaram três esquemas tendo sido alvo de fortes aplausos e dos maiores elogios dos presentes, particularmente dos responsáveis pela organização do evento.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/941-sincronizada-do-sce-presentes-no-10-aniversario-do-virgin-active-porto--9-nov-2017-porto>