

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Secção de Desporto Adaptado



Relatório de Atividades - Mês de Abril 2019

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 17 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 24 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 24 unidades de treino.

No total, foram realizadas 86 unidades de treino.

Competições

- No dia **5**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou com o seu nadador Francisco Almeida no **Campeonato Nacional de Juvenis**, realizado no Centro Olímpico de Piscinas de Coimbra. Neste Campeonato de Juvenis, Juniores e Absolutos, a Prova-Rainha da Natação em Portugal (época de Inverno), participaram 690 nadadores em representação de 112 Clubes Nacionais. **Francisco Almeida** participou na prova dos 100m Bruços, onde foi inscrito com o 17º melhor tempo da prova no seu escalão (1.16.20), tempo esse, obtido nos Campeonatos Interdistritais realizados há 3 semanas. Após a sua prova, onde melhorou o seu tempo para 1.13.61, **Francisco Almeida subiu na classificação para o 10º melhor português da atualidade no seu escalão.** Além da melhora extraordinária do tempo realizado, Francisco ainda bateu o

recorde do clube desta prova e ainda na passagem dos 50m. Com este resultado reforçou a sua participação e do Clube no Campeonato Nacional de Verão na Ilha da Madeira de 1 a 4 de Agosto de 2019. Francisco Almeida poderá vir a juntar esta prova os 100m Mariposa e os 100m Livres.



Em ambas as provas encontra-se muito perto de alcançar os tempos mínimos de participação. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1146-campeonato-nacional-de-juvenis-juniores-e-absolutos-de-inverno-pl-20182019--francisco-almeida-no-top-10--5-abr-2019-coimbra>

- No dia 7, o passado sábado, a equipa de Pré-Competição 2 da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **III Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas de Galvão (Vagos). O Sporting Clube de Espinho participou com 11 nadadores (6 masculinos e 5 femininos). A classificação foi realizada por escalão nos Masculinos Cadetes A nascidos em 2007, Cadetes B nascidos em 2008 e 2009 e Cadetes C nascidos a partir de 2010. Nos Femininos Cadetes B nascidas em 2009 e 2010. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde o início da época. Em destaque estiveram os seguintes nadadores com pódio. **Mariana Azevedo** (2010) ficou em 1º lugar nos 25m Costas + 25m Bruços e em 2º lugar nos 25m Bruços + 25 Livres. **António Neves** (2010) obteve o 1º lugar nos 50m Costas e o 3º lugar 25m Mariposa + 25m

Costas. **João Veiga** (2009) ficou em 1º lugar nos 25m Livres e 4º lugar nos 25m Costas. **Leandro Pinho** (2009) obteve o 2º lugar nos 25m Costas e 2º lugar nos 25m Livres. **Francisca Branco** (2010) obteve o 2º lugar nos 25m Mariposa + 25m Costas e o 3º lugar nos 50m Costas. **Francisco Couto** (2009) obteve o 2º lugar nos 50m Costa e o 3º lugar nos 50m livres. **Gabriel Alexis Folha** (2010) ficou em 2º lugar nos 25m Livres e 6º lugar nos 25m Costas. **Leandro Silva** (2008) obteve o 5º lugar nos 50m Costas e 6º lugar nos 25m Mariposa + 25m Costas. **Leonor Neves** (2010) obteve o 5º lugar nos 25m Bruços + 25m Livres e 12º lugar nos 25m Costas + 25m Bruços. **Matilde Moreira** (2010) classificou-se em 6º lugar nos 25m Costas e 20º lugar nos 50m Livres. **Nádia Sá** (2010) classificou-se em 7º lugar nos 50m Costas e 19º lugar nos 50m Livres. Coletivamente, nas estafetas mistas 6x25m Costas + Bruços, a equipa constituída pelos nadadores **Francisco Couto, Mariana Azevedo, António Neves, Leonor Neves, Leandro Silva e Francisca Branco**, obtiveram o 4º lugar.



A outra equipa constituída pelos nadadores **João Veiga, Nádia Sá, Leandro Pinho, Matilde Moreira, Gabriel Alexis Folha, e Mariana Azevedo** ficaram em 11º lugar. **No final da competição, foram batidos**

22 recordes pessoais e obtidos 12 pódios (3 1º lugares, 6 2º lugares e 3 3º lugares) na classificação geral por escalão de idade. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1147-iii-torneio-1-bracada-1819-12-podios-para-o-sce-6-abr-2018-vagos>

- No dia **25**, a secção de natação participou no **XVII Torneio Cidade de Espinho**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e pela própria secção de natação do Sporting Clube de Espinho. **Estiveram presentes 161 nadadores em representação de 15 clubes** com a seguinte classificação final: 1º lugar - Clube Galitos de Aveiro, (434 pt), 2º lugar – Ginásio Vila Real (342 pts), 3º lugar – Leixões Sport

XVII Torneio Cidade CADETES ESPINHO

25 Abril 2019 | 09h30 e 15h30



Clube e **Sporting Clube de Espinho** (339 pts); 5º lugar – Clube Desportivo Feirense (244 pts), 6º lugar – Sporting Clube de Aveiro e O Crasto (241 pts), 8º lugar - Clube Desportivo de Estarreja (235 pts), 9º lugar – Académico de Viseu (190 pts), 10º lugar - Clube de Natação de Vagos (183 pts), 11º lugar – Natação Bombeiros da Mealhada (179 pts), 12º lugar – Sanjoanense (169 pts), 13º lugar – Gafanha da Encarnação (164 pts), 14º lugar – Associação Estamos Juntos (69 pts) e 15º lugar – Campinho (3 pts). Marcaram também presença: **Dr. Vicente Pinto**, em representação da Câmara Municipal de Espinho, **Vasco Alves Ribeiro**, Presidente da Junta de Freguesia de Espinho e **Vítor Sousa**, representante da Junta de Freguesia de Espinho, **Manuel Santos** e **Dr. José Fernando Pinto**, em representação das Junta de Freguesia de Anta/Guetim e **Eng. Brás Silva**, em representação da Lavandaria Lavélia. De acordo com o regulamento da competição, cada clube apenas poderia

inscrever um nadador Cadete A e um nadador Cadete B em cada prova, tendo ao Sporting Clube de Espinho, clube organizador, a permissão de inscrever nadadores em extracompetição, sem contar para a classificação final, nas pistas vagas de cada prova. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 27 nadadores (16 masculinos e 11 femininos).**



Em destaque esteve o nadador **João Castro** (Cadete B) ao vencer a prova dos 100m Mariposa e ter alcançado o 2º lugar nos 100m Bruços e ainda o 5º lugar nos 100m Estilos, pontuando 41 pontos para a classificação final. Nos masculinos, **Guilherme Pinto** (Cadete A) foi o nadador que mais pontuou, contribuindo com 53 pontos, ao ficar em 2º lugar nos 100m Costas, 100m Mariposa e 100m Estilos, e em 5º lugar nos 100m Livres. **Manuel Oliveira** (Cadete B) classificou-se em 3º lugar nos 50m Livres, 4º lugar nos 100m Livres e 6º lugar nos 200m Livres, pontuando 34 pontos. **Guilherme Rocha** (Cadete A) ficou em 5º lugar nos 50m Livres, 6º lugar nos 100m Bruços e 7º lugar nos 200m Livres, somando 30 pontos. **João Neves** (Cadete B) obteve 14 pontos ao ficar em 2º lugar nos 100m Costas, tendo ainda nadado em extracompetição a prova dos 100m Estilos. Nos femininos, **Francisca Branco** (Cadete C) foi a nadadora que mais pontuou, contribuindo com 33 pontos, ao ficar em 6º lugar nos 100m Mariposa, 7º lugar nos 100m Estilos, 8º lugar nos 100m Livres e 10º lugar nos 200m Livres. **Rita Sousa** (Cadete A) classificou-se em 3º lugar nos 50m Livres e 7º lugar nos 100m Estilos, pontuando 22 pontos. **Raquel Monteiro** (Cadete A) obteve o 5º lugar nos 100m Costas e 7º lugar nos 100m Bruços, somando 20 pontos. **Ana Carolina Moreira**

(Cadete A) obteve 14 pontos ao ficar em 7º lugar nos 100m livres e em 11º lugar nos 100m Mariposa. **Mariana Azevedo** (Cadete C) classificou-se em 5º lugar nos 100m Bruços, contribuindo com 11 pontos. **Leonor Neves** (Cadete C) ficou em 8º lugar nos 100m Costas, pontuando 8 pontos, tendo ainda nadado em extracompetição os 50m Livres. **Leonor Costa** (Cadete B) ficou em 10º lugar nos 50m Livres, somando 6 pontos. **Ana Filipa Silva** (Cadete A) classificou-se em 11º lugar nos 200m Livres e nadou em extracompetição os 100m Estilos. Nas provas de estafetas, os nadadores **Guilherme Pinto, João Castro, Francisco Santos e Manuel Oliveira** obtiveram o 3º lugar nos 4x50m Estilos. Os nadadores **Guilherme Pinto, Guilherme Rocha, Manuel Oliveira e Raul Sousa** classificaram-se em 4º lugar nos 4x50m Livres. As estafetas masculinas fizeram um total de 25 pontos. **Ana Filipa Silva, Ana Carolina Moreira, Rita Sousa e Raquel Monteiro** obtiveram o 5º lugar nos 4x50m Livres. **Marta Sousa, Raquel Monteiro, Ana Carolina Moreira e Rita Sousa** classificaram-se em 5º lugar nos 4x50m Estilos. As estafetas femininas fizeram um total de 22 pontos. **No final foram batidos 69 recordes pessoais (incluindo tempos parciais).**

A Secção de Natação agradece a todos os patrocinadores que tornaram possível a realização deste Torneio e a todos os pais que apoiaram a secção de natação e que de alguma forma deram o seu contributo em prol do sucesso deste torneio. A todos, o nosso muito obrigado.

Em extracompetição, participaram os nadadores Francisco Santos (Cadete B), Bárbara Barbosa (Cadete A), Leonor Rocha (Cadete A) e Marta Sousa (Cadete A). Por ser uma prova organizada pela secção de natação, os nadadores da classe de **pré-competição 2 do Sporting Clube de Espinho**, participaram também em extracompetição nas provas de 50m Livres e estafetas, com o intuito de estarem presentes numa prova onde o nível competitivo é superior às provas dos seu escalão e onde a número de participantes é substancialmente maior aos Torneios de 1ª Braçada, adquirindo assim experiência competitiva. Os nadadores que

participaram foram: **António Neves** (Cadete D), **Francisca Branco** (Cadete C), **Francisco Couto** (Cadete C), **Gabriel Alexis Folha** (Cadete D), **João Veiga** (Cadete C), **Leandro Silva** (Cadete B), **Leandro Pinho** (Cadete C), **Leonor Costa** (Cadete B), **Marcelo Nouari** (Cadete E) e **Rodrigo Monteiro** (Cadete B). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1154-xvii-torneio-cidade-de-espinho-cadetes-sce-em-3-lugar-25-abr-2019-espinho>

Natação Masters

Competições

- No dia **13**, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XVI Torneio Cidade Caldas da Rainha Master**, realizado na Piscina Municipal das Caldas da Rainha. Estiveram presentes neste torneio organizado pela equipa de



natação local os Pimpões, 161 nadadores em representação de 28 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com dois nadadores do escalão I: António Canelas e Domingos Ferreira, que arrasaram toda a concorrência no respetivo escalão. **António Canelas** classificou-se em 1º lugar nos 100m Estilos, 50m Mariposa e nos 50m Livres. **José Domingos** obteve o 1º lugar nos 100m e 200m Livres. Em ambas as provas José Domingos fez recorde pessoal. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1150-xvi-torneio-cidade-caldas-da-rainha-master>

- No dia 25 de Abril, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio ANNP de Masters**. Esta foi uma prova organizada pela Associação de Natação do Norte de Portugal e foi realizada nas



Piscinas Municipais de Felgueiras. Estiveram presentes 149 nadadores em representação de 18 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores que não deram quaisquer hipóteses à concorrência e em todas as provas que competiram, alcançaram o 1º lugar do pódio! António Canelas** (Escalação I) venceu as provas de 50 e 100m Mariposa e 100m Estilos. **Domingos Ferreira** (Escalação I) conquistou o 1º lugar nos 100 e 400m Livres e **Manuela Oliveira** (Escalação E) subiu ao mais alto lugar do pódio nas provas de 100m Livres e 100m Estilos. No final da competição, em 18 clubes participantes, o SCE apenas com 3 nadadores em competição, conquistou o 11º lugar entre clubes, batendo ainda 4 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1153-torneio-annp-de-masters-sce-com-sete-1s-lugares-25-abr-2019-felgueiras>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

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

No total, foram realizadas 30 unidades de treino.