

**Sporting Clube de Espinho**

**Secção de Natação**

**Secção de Desporto Adaptado**



## **Relatório de Atividades - Mês de Fevereiro 2019**

---

### **Reuniões Internas da Secção de Natação**

- No dia **5 de Fevereiro** foi realizada uma reunião técnica de natação pura para planear e planificar as competições previstas no calendário regional de nacional da Federação Portuguesa de Natação.

## **Natação Pura**

### **Unidades de Treino Realizadas**

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 23 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 23 unidades de treino.

**No total, foram realizados 81 unidades de treino.**

### **Competições**

- Nos dias **2 e 3**, a equipa de infantis, juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho, participou no **Torneio de Preparação**. Este torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas do Fontelo, em Viseu. Estiveram presentes 312 nadadores em representação de 17 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 22 nadadores (14 masculinos e 8 femininos). A classificação do torneio foi realizada por

escalão. Em destaque estiveram os nadadores **Francisco Almeida, Inês Melo, Maria Inês Poinho, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues**, por terem alcançado, pelo menos uma vez, o 1º lugar numa das provas em que participaram. Nas estafetas masculinas, na prova de 4x100m Estilos, os nadadores Infantis, **Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, Celso Pinho e Rúben Oliveira** obtiveram o 1º lugar. Os nadadores juvenis, **Gustavo Marques, Francisco Almeida, Paulo Miranda e João Rocha** ficaram em 1º lugar. Na prova de 4x100m Estilos, os nadadores Infantis, **Afonso Rafael, Celso Pinho, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues** classificaram-se em 1º lugar. Os nadadores Juvenis, Francisco Almeida, Gustavo Marques, João Rocha e Paulo Miranda ficam em 1º lugar. Nas estafetas femininas, nas provas de 4x100m Estilos e 4x100m Livres, as nadadoras Seniores **Ana Rita Monteiro, Inês Melo, Maria Inês Poinho e Sara Castelo**, ficaram em 1º lugar.



No final da competição foram batidos **55 recordes pessoais, dos quais, 2 recordes do clube**: Francisco Almeida (Juvenil B): 50 e 100m Bruços. Foram obtidos 24 pódios (16 ouro, 6 prata e 2 bronze). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1114-torneio-de-preparacao-inf-juv-abs-24-podios-para-o-sce-2-e-3-fev-2019-viseu>

- No dia **3**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Meeting Internacional da Póvoa de Varzim**, representada pelo nadador sénior **Tiago Marques**. Esta



foi uma competição organizada pela ANNP em parceria com a FPN e realizada nas Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim. Estiveram presentes 441 nadadores representado 42 clubes nacionais, espanhóis, italianos e polacos. Após uma semana doente e não estando na sua melhor forma, Tiago Marques, esteve presente e competiu na prova dos 50m Bruços, ficando apurada para a Final B, ficando em 6º lugar. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1115-meeting-internacional-da-povoa-de-varzim-tiago-marques-na-final-b-50m-brucos-3-fev-2019-povoa-varzim>

- No dia **16**, a equipa de Pré-Competição 2 da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas dos



Galitos em Aveiro. O Sporting Clube de Espinho participou com 12 nadadores (7 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**

nadadores António Neves, Francisca Branco e Leandro Silva e Mariana Azevedo por terem alcançado pódios nas suas provas individuais. No final da competição foram batidos 20 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1123-ii-torneio-1-bracada-16-fev-2019-aveiro>

- Nos dias **16 e 17**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho, participou com 4 nadadores (3 masculinos e 1 feminino) no **I Meeting Internacional de Leiria para o escalão de Infantis**. Este Meeting realizou-se nas Piscinas Municipais de Leiria com a organização da Associação de Natação de Leiria. Neste torneio participaram 208 nadadores em representação de 26 Clubes e 3 seleções regionais, uma delas espanhola.



Este Meeting foi uma competição com eliminatórias nas sessões da manhã e finais nas sessões da tarde. As finais foram divididas para os

escalões de Infantis A e Infantis B, em cada estilo. Dentro de cada escalão houve as finais A constituída pelos 8 primeiros nadadores e, finais B do 9º lugar até ao 16º lugar. Os únicos nadadores infantis que puderam participar resultante das condicionantes do regulamento foram **Rodrigo Rodrigues, Celso Pinho, Rodrigo Rocha e Mafalda Cardoso**. O nadador que mais se destacou foi Rodrigo Rodrigues (Infantil B), que nas quatro eliminatórias das provas em que participou apurou-se em todas para as Finais A. Obteve nas Finais o 2º lugar nos 100m Costas e o 3º lugar nos 100m Livres. Alcançou ainda o 4º lugar nos 100m Mariposa e o 6º lugar nos 200m Estilos. Celso Pinho foi o nadador “tigre” com mais desgaste ao ter nadado 5 eliminatórias e 5 finais. Nos 100m Bruços alcançou o 10º lugar a eliminatória e final B. Nos 200m Estilos nas eliminatórias apurou-se com o 13º lugar e na final ficou em 10º lugar. Nos 100m Mariposa 10º lugar nas eliminatórias e 12º lugar na final. Nos 100m Livres 16º lugar nas eliminatórias e 14º lugar na final. Nos 100m Costas 14º lugar nas eliminatórias e o 15º lugar na final. Rodrigo Rocha alcançou o 5º lugar na eliminatória na prova dos 100m Bruços, que o levou à final A obtendo a mesma classificação. Mafalda Cardoso obteve o 12º lugar nos 100m Bruços nas eliminatórias, competindo na Final B no seu escalão. O Sporting Clube de Espinho com os resultados destes nadadores, conseguiu coletivamente o 9º lugar entre 29 equipas. No final da competição foram batidos 12 recordes pessoais, entre os quais 2 recordes do clube: Rodrigo Rodrigues - 100m Costas e 100m Mariposa Infantil B. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1125-i-meeting-internacional-de-leiria-infantis--11-finais-e-2-podios-para-o-sce--16-e-17-fev-2019-leiria>

## Natação Masters

### Competições

- Nos dias **16 e 17**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente, pela segunda vez num torneio internacional de Masters, no **11 th Baltic Open Masters Championship/Riga Almer Cup 2018/2019**, na Lituânia, representado pelo seu nadador Master mais internacional, **António Canelas**. Estiveram presentes neste Open 389 nadadores em representação de 88



clubes. António Canelas participou neste campeonato, onde mais uma vez dignificou a Cidade de Espinho e o Clube ao ter obtido excelentes prestações nas provas em que participou, obtendo o 2º lugar nos 100m Mariposa, 3º lugar nos 50m Mariposa, 4º lugar nos 50m Livres e 6º lugar nos 100m Bruços. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1121-11-th-baltic-open-masters-championshipriga-almer-cup--podios-para-canelas--16-e-17-fev-2019riga>

- No dia **16**, Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio do Rei**, organizado pelo Vitória Sport Club e realizado na Piscina do Vitória. Estiveram presentes 194 nadadores em representação de 18



clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores (4 femininos e 2 masculinos). Em destaque estiveram as nadadoras Maria

Manuela Oliveira, Yolanda Rienderhoff e Fábio Floriano que obtiveram um lugar no pódio nas provas em que participaram. **Maria Manuela Oliveira** (Escalão E) classificou-se em 1º lugar nos 100m Costas e 6º lugar nos 50m Livres. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão G) obteve o 2º lugar nos 50 e 100m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalão G) ficou em 2º lugar nos 100m Bruços. **Mirley Santos** (Escalão G) ficou em 4º lugar nos 100m Estilos e 50m Bruços. **Sofia Castro** (Escalão D) obteve o 4º lugar nos 50m Costas. **Filipe Moreno** (Escalão D) classificou-se em 4º lugar nos 100m Livres e 7º lugar nos 50m Livres. Na estafeta de 4x50m Estilos femininos constituída pelas nadadoras Sofia Castro (Costas), Yolanda Rienderhoff (Bruços), Mirley Santos (Mariposa) e Maria Manuela Oliveira (Livres) ficaram em 10º lugar. **No final da competição foram batidos 7 recordes pessoais, conquistadas 4 pódios individuais e o 11º lugar coletivo.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1122-torneio-do-rei-masters-podios-para-o-sce-16-fev-2019-guimaraes>

## Natação Adaptada

### Competições

- Nos dias **16 e 17**, a equipa de natação adaptada da Secção de Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho esteve presente **no Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada**. Esta campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas Municipais da Guarda.



Estiveram presentes 132 nadadores, representando 33 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve representado por 3 nadadores (1 femininos e 2 masculino). A acompanhar a equipa esteve o treinador Tiago Marques. **Vera Cardoso** (S14) sagrou-se Campeã Nacional Absoluta e Campeã Nacional Sénior nas provas de 50m Costas, 200m Costas e 50m Bruços. Sagrou-se também Campeã Nacional Sénior nas provas de 100m Bruços e 100m Costas, tendo ficado ainda em 3º lugar nos 50m Livres. **Diogo Cruz** (S14) sagrou-se Campeão Nacional na Categoria de Esperanças nas provas de 25 e 50m Costas, tendo na prova de 25m Costas ter obtido o 3º lugar na categoria de Absolutos. Diogo alcançou ainda o 4º lugar nos 25m Livres. **João Amaral** (S14) sagrou-se Vice-Campeão Nacional na prova dos 25m Bruços, tendo ainda obtido o 7º lugar nos 50 e 100m Bruços e 25m Livres e o 9º lugar nos 100m Livres. **No final da competição, a equipa do Sporting Clube de Espinho obteve 13 pódios (5 em Absolutos e 8 em categorias)**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1124-campeonato-nacional-de-inverno-de-natacao-adaptada-12-podios-para-o-sce-16-e-17-fev-guarda>

## Natação Sincronizada

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 12 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 12 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 4 unidades de treino.

**No total, foram realizadas 28 unidades de treino.**