

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Janeiro 2019



Natação Pura

Estágio de Capacitação Técnica

- No dia **5**, os nadadores **Celso Pinho** (Infantil A) e **Rodrigo Rodrigues** (Infantil B) estiveram presentes no **1º Estágio de Capacitação Técnica para o escalão de Infantis**. A acompanhar os nadadores esteve a treinadora Rita Freitas.



Este estágio foi realizado em conjunto com a Associação de Natação de Coimbra nas Piscinas Municipais de Cantanhede e contou com a presença de 41 nadadores das duas Associações de Natação, com os melhores resultados no Torneio Nadador Completo, realizado em Novembro. Este estágio teve como propósito avaliar a técnica de nado e de viragens e de partida dos nadadores, bem com a sua performance aos 50 e aos 400m Livres.

Torneio Vale do Tejo – Seleção Regional ANCNP

- No dia **26**, decorreu o **XXVIII Torneio Vale do Tejo**, competição organizada pela Associação de Natação de Santarém, nas Piscinas Municipais de Abrantes. **Esta prova foi disputada entre as seleções de todas as 13 Associações de Natação do País**. A Associação de Natação do Centro Norte de Portugal esteve presente neste Torneio, fazendo parte da seleção, dois nadadores do Sporting Clube de Espinho:

Rodrigo Rodrigues (Infantil B), participou na prova dos 4x100m Livres, batendo o seu recorde pessoal aos 100m Livres, contribuindo para o 4º lugar da equipa nesta prova. **Rodrigo Rocha** (Infantil A) nadou a prova dos 100 Bruços, obtendo o 6º lugar na classificação, batendo também o seu recorde pessoal. Participou ainda na prova dos 4x100m Estilos, contribuindo para o 4º lugar da equipa nesta prova.



Na classificação final do Torneio, a Associação de Nataçao do Centro Norte de Portugal obteve o 5º lugar com 303 pontos conquistados.

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 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 25 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 25 unidades de treino.

No total, foram realizados 87 unidades de treino.

Competições

- No dia **19**, a secção de nataçao do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **Taça ANGNP**. A prova foi organizada pela Associação de Nataçao do Centro Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais

de Estarreja. Estiveram presentes 274 nadadores em representação de 17 clubes.



O Sporting Clube de Espinho participou com 20 nadadores (11 masculinos e 9 femininos). A classificação final da Taça ANCNP era absoluta, não tendo em conta o escalão dos nadadores e feita através da soma de pontos, onde apenas pontuavam os 16 primeiros classificados em cada prova. O Sporting Clube de Espinho obteve o 7º lugar em 17 clubes em competição com 175 pontos. O nadador que mais pontuou para a equipa foi o nadador sénior Tiago Marques com um total de 31 pontos, ao ficar em 1º lugar nos 50m Bruços e em 3º lugar nos 100m Bruços. No final da competição foram batidos 35 recordes pessoais. a equipa

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1106-taca-ancnp--19-jan-2019-estarreja>

- Nos dias **26 e 27**, a equipa da cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torneio Nadador Completo - Cadetes**. A prova foi organizada pelo Clube Galitos de Aveiro, em parceria com a ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada na Piscinas dos Clube de Galitos de Aveiro. **Estiveram presentes 155 nadadores em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores (7 masculinos e 5 femininos)**. Nesta prova, para os Cadetes B, era obrigatória a participação nas provas de 50m Bruços, 50m Costas, 100m Livres e 100m Estilos. Para os Cadetes A, as provas obrigatórias era os 50m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Estilos e 200m Livres. Além da classificação por prova, havia uma classificação individual com a soma

dos pontos feitos em cada prova e uma pontuação por clubes. Foi entregue um diploma a todos os nadadores que se classificaram até ao 8º lugar na classificação por soma de pontos. **Em 13 clubes participantes, o Sporting Clube de Espinho obteve o 4º lugar com 4009 pontos.**



Os nadadores que receberam diploma foram **Guilherme Pinto, João Castro e Manuel Oliveira**. Guilherme Pinto (Cadete A) ficou em 1º lugar nos 100m Bruços, 4º lugar nos 50m Mariposa e nos 100m Costas, 9º lugar nos 100m Estilos e 12º lugar nos 200m Livres, ficando na classificação geral do escalão em 5º lugar com 796 pontos. João Castro (Cadete B) classificou-se em 3º lugar nos 50m Bruços, 5º lugar nos 100m Estilos, 12º lugar nos 50m Costas e 13º lugar nos 100m Livres, obtendo o 5º lugar na classificação geral do escalão, com 517 pontos. Manuel Oliveira (Cadete B) ficou em 6º lugar nos 100m Livres, 7º lugar nos 50m Costas, 9º lugar nos 100m Estilos e 20º lugar nos 50m Bruços, classificando-se na classificação geral do escalão em 7º lugar com 472 pontos. No final foram batidos 63 recordes pessoais, e na classificação por equipas, o Sporting Clube de Espinho, com 4009 pontos, obteve o 4º lugar. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1111-ii-torneio-nadador-completo-cadetes-26-e-27-jan-2019-aveiro>

Natação Masters

Competições

- No dia **12**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **19º Torneio Internacional da Cidade da Maia**, organizado pelo Clube de Natação da Maia e realizado no Completo Desportivo de Águas Santas. Estiverem presentes 179 nadadores em representação de 27 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores (4 masculinos e 2 femininos). Maria Manuela Oliveira (Escalão E) classificou-se em 1º lugar nos 100m Bruços e 2º lugar nos 100m Costas. Mirley Santos (Escalão G) ficou em 1º lugar nos 100m Estilos e em 2º lugar nos 100m Bruços. Domingos Ferreira (Escalão I) obteve o 1º lugar nos 100m Livres. António Canelas (Escalão I) ficou em 1º lugar nos 100m Bruços. Delfim Ribeiro, quase atingiu o pódio, ao obter o 4º lugar nos 100m Estilos e o 6º lugar nos 100m Livres. Filipe Moreno (Escalão D) participou pela primeira numa prova de masters com as cores do Sporting Clube de Espinho, ao ter nadado a estafeta de 4x50m Estilos com os nadadores António Canelas, Delfim Ribeiro e Domingos Ferreira.



No final da competição foram batidos 10 recordes pessoais e conquistadas 6 medalhas (4 de ouro e 2 de prata). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1101-19-torneio-internacional-da-cidade-da-maia-6-podios-para-o-sce-12-jan-2019-maia>

- Nos dias **18 a 20**, a equipa da Masters da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XIII OPEN Internacional de Masters de Inverno/Campeonato Nacional de Masters de Inverno**,

organizado pela FPN – Federação Portuguesa de Natação e realizado na Piscina Municipal da Mealhada. Estiverem presentes 790 nadadores em representação de 71 clubes (6 Estrangeiros). O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 8 nadadores (4 Masculinos e 4 Femininos). A grande figura em representação dos “tigres” deste campeonato foi o nadador António Canelas (Escalação I) que se sagrou Campeão Nacional nos 50m Mariposa, Vice-Campeão nos 100m Mariposa. **António Canelas** alcançou também o 4º lugar nos 50m Bruços e 100m Estilos e 5º lugar nos 400m Livres. ficou e m 1º lugar nos 100m Bruços. **Domingos Ferreira** (Escalação I) alcançou o título de Vice-Campeão Nacional nos 200m Livres e subiu ao 3º lugar do pódio nos 400m Livres. Obteve também o 4º lugar nos 200m Livres e o 5º lugar nos 100m Bruços.



Yolanda Rienderhoff (Escalação G), obteve o 4º lugar nos 100m Estilos e o 7º lugar nos 100m Bruços. **Maria Manuela Oliveira** (Escalação E), classificou-se em 5º lugar nos 50m Costas e 6º lugar nos 100m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalação G), ficou em 7º lugar nos 100m Bruços e 16º lugar nos 50m Livres. **Mirley Santos** (Escalação G), obteve o 9º lugar nos 100m Estilos. **Sofia Castro** (Escalação D), classificou-se em 12º lugar nos 50m Costas. **Filipe Moreno** (Escalação D) ficou em 15º lugar nos 200m Livres. Na estafeta 4x50m Estilos Femininos, composta pelas nadadoras **Sofia Castro (Costas), Mirley Santos (Bruços), Yolanda Rienderhoff (Mariposa) e Maria Manuela Oliveira (Livres)** alcançaram o 9º lugar. Nos 4x50m Livres Mistos, nadaram os nadadores **Maria Manuela Oliveira, António Canelas, Domingos Ferreira e Yolanda Rienderhoff** obtiveram o 10º lugar. Nos 4x50m Estilos Masculinos nadaram os

nadadores **Filipe Moreno (Costas)**, **Fábio Floriano (Bruços)**, **António Canelas (Mariposa)** e **Domingos Ferreira (Livres)** ficaram em 11º lugar. Nesta prova como Campeonato Nacional de Masters, à exceção do nadador António Canelas, todos os outros nadadores representaram a equipa masters do S. C. Espinho pela primeira vez. A nadadora Sofia Castro esteve estreia absoluta pelas cores dos tigres. **No final da competição foram batidos 22 novos recordes pessoais e conquistados 4 medalhas (1 de ouro, 2 de prata e 1 bronze)**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1108-open-e-campeonato-nacional-de-master-de-inverno-4-medalhas-para-o-sce-18-a-20-jan-2019-mealhada>

Natação Adaptada

Competições

- Nos dias **12 e 13**, a equipa de natação adaptada da Secção de Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho participou no **V Troféu das Fogaceiras**. Esta prova foi realizada pela Equipa de Natação Adaptada Feira Viva e realizada nas Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira. Estiveram presentes 122 nadadores em representação de 14 clubes de todo o país. O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 7 nadadores. O grande destaque vai para a nadadora **Vera Cardoso (S14)** ao ter ficado em 1º lugar em todas as provas que participou: 50 e 100m Costas e 50 e 100m Bruços. Também em destaque estiveram os nadadores **Diogo Cruz, João Amaral e Jéssica Ferreira** por terem alcançado lugares de pódios nas provas em que participaram. Diogo Cruz (S14) ficou em 1º lugar nos 25m Costas, 3º lugar nos 25m Livres e 50m Costas e 4º lugar nos 50m Livres. Jéssica Ferreira (S14) obteve o 2º lugar nos 25m Costas, 3º lugar nos 25m Livres e 50m Costas e 5º lugar nos 50m Livres. João Amaral (S14) classificou-se em 2º lugar nos 50m Bruços, 3º lugar nos 100m Bruços, 5º lugar nos 50m Livres e 6º lugar nos 50m Costas.



Luísa Félix (S21) classificou-se em 4º lugar nos 50m Costas, 5º lugar nos 25m Livres e 25m Costas e 6º lugar nos 50m Livres. José Pedro Costa (S6) ficou em 4º lugar nos 50m Livres. José Pedro Ferreira (S14) ficou em 6º lugar nos 25m Livres. No final da competição foram batidos 5 recordes pessoais e conquistados 12 lugares de pódios (cinco 1ºs lugares, dois 2ºs lugares e cinco 3ºs lugares). A acompanhar a equipa esteve a treinadora Rita Freitas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1102-v-trofeu-das-fogaceiras-12-podios-para-o-sce-12-e-13-jan-2019-sm-feira>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

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

No total, foram realizadas 30 unidades de treino.