

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



Relatório de Atividades - Mês de Setembro e Outubro 2018

Reuniões Externas da Secção de Natação

- No dia **26 de Setembro** foi realizada uma reunião técnica de natação pura na sede da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal sobre o calendário competitivo da época 2018/2019 onde esteve presente o treinador Carlos Silva e o dirigente Paulo Freitas.

Reuniões Internas da Secção de Natação

- No dia **10 de Setembro** foi realizada uma reunião técnica de natação pura para discutir a proposta de calendário da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal.
- No dia **27 de Setembro** foi realizada uma reunião técnica de natação artística para planear a época desportiva 2018/2019.
- No dia **28 de Setembro** foi realizada uma reunião de pais/e. educação das turmas de natação artística.
- No dia **10 de Outubro** foi realizada uma reunião de pais/e. educação das turmas Cadetes, Infantis, Juvenis e Absolutos de natação pura.
- No dia **11 de Outubro** foi realizada uma reunião de pais/e. educação da turma Pré-Competição 2 de natação pura.
- No dia **12 de Outubro** foi realizada uma reunião de pais/e. educação da turma Pré-Competição 1 de natação pura.

Sessão Fotográfica SCE – Época 2018/2019

Foi realizado no dia **29** de Setembro, a habitual sessão fotográfica de todos os nadadores, treinadores e dirigentes da secção de natação. Todas as **fotografias dos escalões** podem ser consultadas no *website* da secção, no *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/equipas>. As fotografias individuais podem

ser consultadas no menu **Atletas**, no *website* da secção em www.scenatacao.com.



VI Gala do Desporto - Espinho 2018



Realizou-se no passado dia **27**, a 6ª edição da **Gala do Desporto de Espinho**, na Nave Desportiva, organizada pela Câmara Municipal de Espinho. A Secção de Natação esteve representada pelo dirigente Paulo Freitas e pelos treinadores Rui Aires, Adriana Helena, Joana Silva e André Tavares, onde os nadadores do escalão de cadetes e natação sincronizada fizeram parte do espetáculo da gala.

100 Anos 100km a Nadar – CD Feirense



No dia **29** de Setembro, a propósito das comemorações do centenário do Clube Desportivo do Feirense, a equipa de natação pura e artística do Sporting Clube de Espinho esteve presente no evento **100 Anos 100km a Nadar**. Os nadadores de natação pura presentes foram: **Ana Cristina Lima, Ana Rita Monteiro, Celso Pinho, Clara Rodrigues, Francisca Silva, Francisco Almeida, Leonor Rocha, Mafalda Cardoso, Raquel Monteiro, Rodrigo Monteiro, Rodrigo Rocha, Sara Castelo e Vasco Tavares**. As nadadoras de natação artística presentes foram: **Ana Sofia Silva, Bárbara Gomes, Bárbara**

Mendonça, Carolina Cardoso, Carolina Fernandes, Inês Meireles, Maria Ferro, Maria Miguel Castro, Matilde Rodrigues, Nádía Silva e Sara Rafael.

Natação Pura

Filiações Realizadas na Federação Portuguesa de Natação

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizadas 17 filiações.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 15 filiações.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 17 filiações.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 10 filiações.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 13 filiações.

No total, foram realizadas 72 filiações de natação pura.

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 4 unidades de treino em setembro e 9 unidades de treino em outubro.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 4 unidades de treino em setembro e 13 unidades de treino em outubro.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 6 unidades de treino em setembro e 16 unidades de treino em outubro.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 13 unidades de treino em setembro e 24 unidades de treino em outubro.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 13 unidades de treino em setembro e 24 unidades de treino em outubro.

No total, foram realizados 40 unidades de treino em setembro e 86 unidades de treino em outubro.

Competições

- Nos dias **20 e 21** de outubro, as **equipas de infantis, juvenis e absolutos da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** estiveram presentes no **Torneio Regional de Abertura**. Este foi um

torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. Estiveram presentes 361 nadadores em representação de 15 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 22 nadadores (13 masculinos e 9 femininos). Os destaques individuais foram os nadadores **Rodrigo Rocha** (Infantil A) e **Rodrigo Rodrigues** (Infantil B) ao ficarem em 1º lugar em todas as provas que participaram. Também em destaque estiveram os nadadores, **Francisco Almeida, Maria Inês Poinho, Celso Pinho, Miguel Vaz, Gustavo Marques, Vasco Tavares e Ana Rita Monteiro** por terem alcançado lugares de pódio.



Os nadadores **Francisco Almeida, Gustavo Marques, João Rocha e Luís Vaz** ficaram em 1º lugar na estafeta de 4x100m Livres na categoria Juvenis. **Francisca Silva, Marta Oliveira, Clara Rodrigues e Mafalda Cardoso** obtiveram o 1º lugar na estafeta de 4x100m Livres na categoria de Infantis. As nadadoras **Inês Melo, Ana Rita Monteiro, Sara Castelo e Maria Inês Poinho** classificaram-se em 1º lugar na estafeta de 4x100m Livres na categoria de Seniores. **Rodrigo Rodrigues, Celso Pinho, Rodrigo Rocha e Afonso Rafael** ficaram em 2º lugar na estafeta de 4x100m Livres na categoria de Infantis. Os nadadores **Rodrigo Monteiro, Bernardo Costa, Vasco Tavares e Miguel Vaz** obtiveram o 2º lugar nos 4x100m Livres na categoria de Seniores. **No final da competição foram batidos 49 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) com 21 pódios (10 ouro, 7 prata e 4 bronze).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1072-torneio-regional-de-abertura-infantis-juvenis-e-absolutos-20-e-21-out-2018-viseu>

- No dia 27, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente na **Qualificação para o Campeonato Nacional de Clube da 3ª Divisão**. Esta Qualificação foi organizada pela Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas Municipais de Ponte da Barca. Estiveram presentes 138 nadadoras em representação de 24 clubes. Apenas os primeiros 7 classificados foram qualificados para o Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão a realizar em Abrantes no dia 1 de Dezembro. O Sporting Clube de Espinho obteve o 20º lugar em 24 equipas em competição, com 97 pontos, não conseguindo a qualificação, apesar do empenho, dedicação e esforço de todas as nadadoras.



A nadadora que pontuou mais foi a **Maria Inês Poinho** ao conseguir um total de 25 pontos ao ficar em 10º lugar nos 100m Bruços e em 12º lugar nos 200m Bruços. **Inês Melo** ao ficar em 14º lugar nos 100m Mariposa, 16º lugar nos 100m Mariposa e 20º lugar nos 100m Livres, pontuou um total de 25 pontos. **Sara Castelo** pontuou 15 pontos ao ter obtido o 19º

lugar nos 100m Costas, 20º lugar nos 50m Livres e 21º lugar nos 200m Estilos. **Ana Rita Monteiro** ficou em 18º lugar nos 800m Livres e em 20º lugar nos 200m Costas, obtendo 12 pontos. **Ana Cistina Lima** acompanhou a equipa como nadadora suplente. Nas estafetas de 4x100m Estilos e de 4x100m Livres, as nadadoras **Ana Rita Monteiro, Inês Melo, Maria Inês Poinho e Sara Castelo** obtiveram o 16º e 17º lugar respetivamente, pontuando um total de 17 pontos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1076-campeonatos-nacionais-de-clubes-3-divisao-fase-de-qualificacao-27-out-2018-ponte-da-barca>

Masters

Competições

- No dia **28**, secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Madeira Island International Swim Marathon V – Águas Abertas**, representada pela sua nadadora do escalão Master, **Mirley Pias Santos**.



A prova foi realizada no Funchal e organizada pelo Clube Naval do Funchal em parceria com a Federação Portuguesa de Natação e a Associação de Natação da Madeira. Estiveram presentes 78 nadadores, representado 16 clubes. **Mirley Pias Santos** nadou a prova dos 1500m, alcançando o 2º lugar na categoria AA3, com o tempo 45:12.85. A notícia

desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1075-madeira-island-international-swim-marathon-v-aguas-abertas-funchal-27-out-2018>

- No dia **28**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou nas **Provas de Preparação Masters - Troféu Pescada**, com a sua equipa de Masters. Estiveram presentes 163 nadadores em representação de 21 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 4 nadadores (3 masculinos e 1 femininos).



O destaque da prova foi o nadador **António Canelas** (Escalação I) ao ficar em 1º lugar nos 100m Livres e 200m Bruços. No entanto, apesar de não alcançarem o 1º lugar do pódio, todos os outros nadadores obtiveram lugares de pódio. **Maria Manuela Oliveira** (Escalação D), na sua primeira participação como nadadora master, ficou em 2º lugar nos 100m Bruços. **Delfim Ribeiro** (Escalação E), também novato em competições masters, obteve o 3º lugar nos 100m Bruços e 100m Livres. **Fábio Floriano** (Escalação G) classificou-se em 3º lugar nos 100m Livres e 100m Bruços. **No final da competição foram obtidos 7 pódios (2 ouro, 1 prata e 4 bronze) e 9 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

Natação Sincronizada

Filiações Realizadas na Federação Portuguesa de Natação

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 10 filiações.
- Para a **Turma 2**, foram realizadas 8 filiações.
- Para a **Turma 3**, foram realizadas 10 filiações.

No total, foram realizadas 28 filiações de natação sincronizada.

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 4 unidades de treino em outubro.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 10 unidades de treino em setembro e 18 unidades de treino em outubro.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 10 unidades de treino em setembro e 18 unidades de treino em outubro.

No total, foram realizados 20 unidades de treino em setembro e 40 unidades de treino em outubro.

Exibições

- No dia **16** de Setembro, a equipa de natação artística do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Hotel Solverde Spa & Wellness Center**. As nadadoras foram convidadas a realizar uma demonstração da modalidade natação artística, com o objetivo de presentear os hóspedes com um bonito espetáculo aquático, bem como convidar os mesmos a participar nesta atividade. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelas atletas **Inês Meireles, Maria Ferro e Maria Pinto** (Trio Júnior, orientado pela treinadora Adriana Helena) e pelas atletas **Bárbara Mendonça, Carolina Cardoso, Carolina Fernandes, Maria Miguel Castro, Matilde Rodrigues e Nádía Silva** (Equipa Juvenil, orientada pela treinadora Joana Silva).



No final da demonstração, as atletas foram aplaudidas e tiveram o privilégio de incluir os hóspedes nesta atividade, falando com eles e tirando-lhes algumas dúvidas sobre a modalidade. Os hóspedes mais corajosos aventuraram-se a entrar no mundo da natação artística, sendo que as atletas lhes ensinaram alguns movimentos básicos da modalidade. Este foi um evento no qual o Sporting Clube de Espinho teve orgulho em participar, contribuindo, desta forma, para a divulgação da modalidade.