

# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação

### Relatório de Atividades - Mês de Dezembro 2019



#### Festa de Natal e Boas Festas 2019

No dia 15, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** organizou a sua habitual **Festa de Natal** com todos os nadadores de natação pura, natação artística e natação adaptada. Estiveram presentes cerca de 100 nadadores e foi realizado um pequeno **torneio de natação pura e adaptada e uma apresentação de um esquema de natação artística**, deslumbrando o público presente. Após a festa de natal, a **secção de natação ofereceu um jantar a todos os nadadores**, com uma troca de prendas no final.



#### Rifas 2019



A **Secção de Natação e do Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho** promoveu um sorteio com rifas destinado a associados, que se destinou a **angariar fundos destinados exclusivamente, à promoção das modalidades amadoras no decurso da época de 2019/2020**. Após o Sorteio, os Prémios foram entregues: O **1º Prémio**, o Cabaz de Natal, saiu a **Adelaide Costa**; O **2º Prémio**, duas carteiras da Cavalinho, saiu a **Olga Ribeiro**; O **3º Prémio**, um Tapete saiu à mãe da nadadora **Bárbara Mendonça** (Natação Artística). Assim, as **Secções agradecem a todos os que contribuíram para a venda das rifas, ajudando-nos na promoção, divulgação e continuação da modalidade de Natação Pura, Natação Artística, Natação Adaptada e Boccia em Espinho**.

## Natação Pura

### Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Tigres 1**, foram realizadas 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Tigres 2**, foram realizadas 10 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 18 unidades de treinos para infantis B e 18 unidades de treino para infantis A.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, foram realizadas 18 unidades de treino.

**No total, foram realizadas 86 unidades de treino.**

### Estágios

- No dia **28**, os nadadores **Francisco Santos, João Castro e Manuel Oliveira** estiveram presentes no **1º Estágio de Capacitação Técnica para o escalão de Cadetes da Associação de Natação Centro Norte de Portugal**, acompanhados pelo seu treinador **Tiago Marques**. O estágio foi realizado nas Piscinas do Colégio da Nª Srª de Apresentação em Vagos, Calvão, e foram convocados 24 nadadores (12 masculinos e 12 femininos) com as melhores pontuações no conjunto das provas que realizaram durante o I Torregri.



**Este estágio teve como propósito avaliar a técnica de nado, de viragens e de partida dos nadadores, bem como a avaliação antropométrica dos atletas.**

### Competições

- No dia **6, 7 e 8**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis | Zona Norte**. Esta Torneio foi organizado pela **Federação Portuguesa de Natação** e realizado nas **Piscinas Municipais da Mealhada**. Esta competição “divide” o país em duas zonas, tratando-se da segunda competição mais importante do calendário competitivo para o escalão de Juvenis, logo atrás dos nacionais, que decorreram em março de 2020. **O Sporting Clube de Espinho esteve**



presente com 4 nadadores. O grande destaque foi o nadador **Rodrigo Rocha** (Juvenil B) ao sagrar-se Vice-Campeão Zonal nos 100m Bruços e ter ficado em 3º lugar nos 200m Bruços. Também em grande destaque esteve o nadador **Francisco Almeida** (Juvenil A) ao ter alcançado o 3º lugar do pódio na prova dos 100m Bruços. Também presentes estiveram os nadadores **Celso Pinho** (Juvenil B) e **Francisca Silva** (Juvenil B). **No final da competição, em 13 prova nadadas, foram alcançados 13 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), 3 pódios zonais e 5 recordes do clube:** Celso Pinho – RC Juv B 200m Mariposa; Francisco Almeida – RC Juv A 50, 100 e 200m Bruços e RC Absoluto 200m Bruços). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://scenatacao.com/index.php/torneio-zonal-de-juvenis-zona-norte-3-podios-para-o-sce-6-a-7-dez-2019-mealhada>

- No dia 14, a equipa dos **Tigres 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 de**



**Águeda. O Sporting Clube de Espinho participou com 20 nadadores** (15 masculinos e 5 femininos). Em destaque estiveram os seguintes nadadores com pódio: **Adriana Trindade, Marcelo Nouari, Miguel Ricardo, Miguel Amorim e Tiago Rodrigues**. Coletivamente, **Inês Borges, Maria Rafael, Adriana Trindade e Leonor Passos** obtiveram o 1º lugar nos 4x25m Costas. **Leandro Pinho, Tiago Rodrigues, Pedro Amorim e Gustavo Silva** classificaram-se em 1º lugar nos 4x25m Costas. **Miguel Amorim, João Veiga, Gabriel Alexis Folha e Marcelo Nouari** ficaram em 1º lugar nos 4x50m Costas e 2º lugar nos 4x50m Livres. **Gonçalo Dias, Tomás Garcia, Rodrigo Moreira e Gabriel Pereira** classificaram-se em 2º lugar nos 4x25m Costas. **Miguel Ricardo, Ricardo Ferreira, Simão Moreira e Tiago Rodrigues** obtiveram o 4º lugar nos 4x25m Livres. **Inês Borges, Maria Rafael, Adriana Trindade e Matilde Silva** obtiveram o 4º lugar nos 4x25m Livres. **Gonçalo Dias, Tomás Garcia, Rodrigo Moreira e Gabriel Pereira** classificaram-se em 5º lugar nos 4x50m Livres. **No final da competição, foram batidos 40 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*: <https://scenatacao.com/index.php/i-torneio-1-bracada-tigres-2-12-podios-para-o-sce-14-dez-2019-agueda>

## Masters

### Competições

- Nos dias **30 Novembro e 1 Dezembro**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Meeting Internacional de Masters**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. **O Sporting Clube de Espinho irá esteve presente com 6 nadadores** (3 masculinos e 3 femininos). **Domingos Ferreira** (Escalação I) obteve o 1º lugar nos 100, 200 e 400m Livres e em 2º lugar nos 50m Livres. **Manuela Oliveira** (Escalação E) venceu as provas de 50 e 100m Costas e 50m Bruços, tendo obtido o 2º lugar nos 100m Livres. **António Canelas** (Escalação I) classificou-se em 1º lugar nos 100m Estilos, 2º lugar nos 50 e 100m Mariposa, 50m Costas e 200m Estilos e 3º lugar nos 50m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalação G) classificou-se em 2º lugar nos 100m Livres e 3º lugar nos 100m Bruços. **Jacinta Silva** (Escalação D), que participou pela primeira vez numa competição masters, obteve o 4º lugar nos 50m Costas. Nas provas de estafetas, os nadadores **Jacinta Silva, Maria Oliveira, António Canelas e Domingos Ferreira** classificaram-se no 2º lugar na prova dos 4x50m Estilos Misto. Os nadadores **Manuela Oliveira, Fábio Floriano, Joana Mancellos e Domingos Ferreira** obtiveram o 4º lugar na prova de 4x50m Livres Misto. **No final da prova foram batidos 8 recordes pessoais e alcançados 17 pódios (7 ouro, 8 prata e 2 bronze)**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://scenatacao.com/index.php/meeting-internacional-de-masters-da-mealhada-17-podios-para-o-sce-30-nov-e-1-dez-2019-mealhada>



- No dia **14**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **2º Meeting Master**. Esta foi a segunda vez que **António Canelas** participa nesta competição internacional realizada em **Genebra, na Suíça**. O 2º Meeting Master foi organizado pelo clube Natation Sportive Genève e realizado na Piscina de Vernets. **António Canelas** (Escalação I) obteve o 1º lugar nos 50m Mariposa e 100m Bruços, 2º lugar nos 50m Bruços e 100m Livres e 3º lugar nos 50m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://scenatacao.com/index.php/2-meeting-master-canelas-com-5-podios-14-dez-2019-genebra-suica>



## Natação Artística

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a Natação Artística, foram realizadas 13 unidades de treino.

### Competições

- Nos dias 7 e 8, a **equipa de natação artística da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Nacional de Figuras**. Este foi um Campeonato organizado pela



**Federação Portuguesa de Natação** e foi realizado nas **Piscinas Municipais de Torres Novas**. Depois de uma longa paragem da natação artística do Sporting Clube de Espinho na vertente competitiva, 11 nadadoras participaram pela primeira vez em competições oficiais da Federação Portuguesa de Natação, demonstrando algum nervosismo, pela falta de experiência em competição. Estiveram presentes as nadadoras infantis Carolina Marinho e Matilde Reis, as nadadoras juvenis Maria Miguel Castro, Carolina Fernandes e Carolina Cardoso e as nadadoras juniores Bárbara Mendonça Maria Pinto, Matilde Rodrigues, Sara Rafael e Maria Ferro. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://scenatacao.com/index.php/campeonato-nacional-de-figuras-natacao-artistica-7-e-8-dez-2019-torres-novas>