

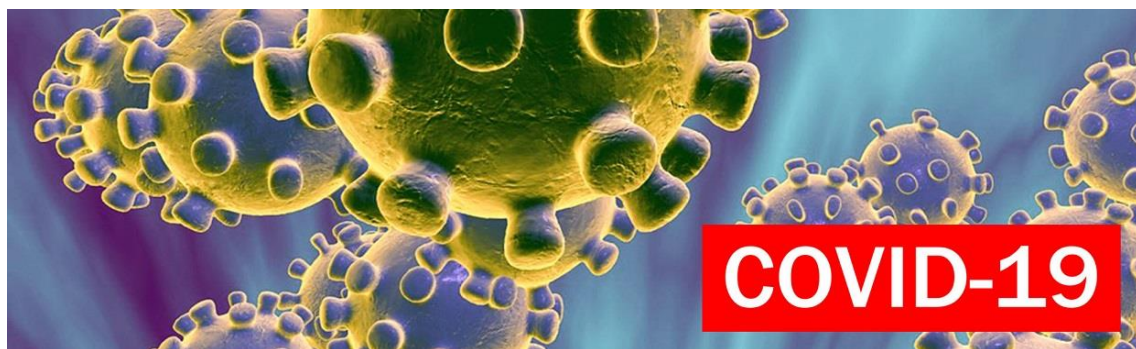
Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Março 2020



Piscina Municipal de Espinho encerrada pela CME devido à COVID-19



Cumpre-nos informar que, por decisão da Câmara Municipal de Espinho (Website CME), a piscina vai encerrar como medida preventiva e de segurança, face ao perigo de contágio do COVID-19, a partir do dia 11 de Março e por tempo indeterminado.

Como Secção, achamos também que esta é a medida acertada perante a situação que se vive no nosso País. Mais informamos que esta Secção cancelou a participação em todas as provas regionais e nacionais até 31.07.2020. Cancelamos também o treino às quartas-feiras no ginásio por tempo indeterminado.

Voltaremos juntos e mais fortes!

COVID-19 – Treinos em Seco

Para os escalões de **Tigres 1, Tigres 2 e Cadetes**, é enviado semanalmente, por e-mail, um plano de treino, com alguns exercícios e alongamentos, para manter os nadadores fisicamente ativos.

Para os nadadores dos escalões de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, a equipa técnica da secção de natação em conjunto com o preparador físico da equipa, estão a desenvolver com os nadadores um trabalho físico em seco, através de envio de vídeos e treinos online.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Tigres 1**, foram realizadas 3 unidades de treino.
- Para o escalão de **Tigres 2**, foram realizadas 4 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 6 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 8 unidades de treinos para infantis B e 8 unidades de treino para infantis A.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, foram realizadas 8 unidades de treino.

No total, foram realizadas 37 unidades de treino.

Masters

Competições

- No dia 7, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **8º Torneio Masters do Litoral Alentejano**. A prova foi organizada pela Associação de Natação do Alentejo e realizada nas Piscinas Municipais Carlos Manafaia, em Sines. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores masculinos. **António Canelas** (Escalão J) obteve o 1º lugar nos 50m Mariposa e o 2º lugar nos 100m Mariposa. **Fábio Floriano** (Escalão G) ficou em 2º lugar nos 100m Bruços e em 3º lugar nos 50m Bruços. **Domingos Ferreira** (Escalão I) classificou-se em 2º lugar nos 400m Livres e em 4º lugar nos 50m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:



<https://www.scenatacao.com/index.php/8-torneio-masters-do-litoral-alentejano-5-podios-para-o-sce-7-mar-2020-sines>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas

- Para a Natação Artística, foram realizadas 4 unidades de treino.