

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



Relatório de Atividades - Mês de Setembro e Outubro 2019

Reuniões Internas da Secção de Natação

- No dia **28 de agosto**, foi realizada uma reunião entre a equipa técnica e dirigentes para preparar o início da época desportiva 2019/2020.
- No dia **23 de setembro**, foi realizada uma reunião de pais e encarregados de educação dos escalões de Infantis, Juvenis e Absolutos.
- No dia **25 de setembro**, foi realizada uma reunião de pais e encarregados de educação do escalão de Cadetes.
- No dia **26 de setembro**, foi realizada uma reunião de pais e encarregados de educação do escalão Tigres 2.
- No dia **27 de setembro**, foi realizada uma reunião de pais e encarregados de educação do escalão de Tigres 1.
- No dia **3 de outubro**, foi realizada uma reunião de pais e encarregados de educação do escalão de Natação Artística.

Reuniões Externas da Secção de Natação

- No dia **12 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 2019/2020 onde esteve presente o treinador Carlos Silva e o dirigente Paulo Freitas.

Ação de Formação "Planeamento e Gestão de Projetos Desportivos" promovida pela CDP

- No dia **12 de Outubro**, Paulo Freitas, diretor da Secção de Natação e Secção de Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho, participou na Ação de Formação no segmento de "PLANEAMENTO E GESTÃO DE PROJETOS DESPORTIVOS" da responsabilidade da Confederação de Desporto de Portugal, na Trofa. Esta ação de formação teve como Público-alvo: Dirigentes, Técnicos e Outros Agentes de Desporto. Os

objetivos desta formação, que teve como formador o Dr. José Carvalho, foram:

1. Conhecer estratégias e técnicas de planeamento geral de projetos desportivos;
2. Integrar os aspetos relacionados com o planeamento no modelo de gestão quotidiana de um clube ou da sua atividade desportiva;
3. Desenvolver na prática a conceção, estruturação, planificação e programação de um projeto desportivo;
4. Desenvolver todo o processo de planeamento de um projeto, em todas as dimensões e etapas que o compõem.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Tigres 1**, os treinos iniciaram-se no dia 23 de setembro e foram realizadas 3 unidades de treino. Em outubro, foram realizadas 8 unidades de treino.
- Para o escalão de **Tigres 2**, os treinos iniciaram-se no dia 17 de setembro e foram realizadas 4 unidades de treino. Em outubro, foram realizadas 14 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, os treinos iniciaram-se no dia 2 de setembro e foram realizadas 12 unidades de treino. Em outubro, foram realizadas 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, os treinos iniciaram-se no dia 2 de setembro e foram realizadas 15 unidades de treino para Infantis B e 16 unidades de treinos para Infantis A. Em outubro foram realizadas 25 unidades de treinos para Infantis B e 29 unidades de treino para Infantis A.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, os treinos iniciaram-se no dia 2 de Setembro e foram realizadas 16 unidades de treino. Em outubro foram realizadas 29 unidades de treino.

No total, foram realizadas 51 unidades de treino em setembro e 96 unidades de treino em outubro.

Sessão Fotográfica SCE – Época 2019/2020

Foi realizado no dia **28 de setembro**, a habitual sessão fotográfica de todos os nadadores, treinadores e dirigentes da secção de natação. Todas as **fotografias dos escalões e dos nadadores** podem ser consultadas no *website* da secção (www.scenatacao.com), no Menu “*Equipas*”.



Competições

- Nos dias **12 e 13 de outubro**, as equipas de **infantis, juvenis, juniores e seniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** estiveram presentes no **Torneio Regional de Abertura, a primeira prova da época 2019/2020**. Este torneio foi organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 371 nadadores em representação de 15 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 26 nadadores (11 masculinos e 15 femininos)**. O destaque individual vai para o nadador **Rodrigo Rodrigues** (Infantil A) ficando em 1º lugar nos 400m Livres, 50m Livres e 200m Estilos. Também em destaque estiveram os nadadores **Afonso Rafael, Ana Cristina Lima, Ana Rita Monteiro, Celso Pinho, Francisca Silva, Francisco Almeida, Guilherme Pinto, Mafalda Cardoso, Raquel Monteiro e Rodrigo Rocha** por terem alcançado lugares de pódio. **Francisco Almeida** (juvenil A) obteve 1º lugar nos 50m livres e 100m Bruços e 2º lugar nos 100m Mariposa e 100m Livres. **Rodrigo Rocha** (Juvenil B) classificou-se em 1º lugar nos 100 e 200m Bruços. **Francisca Silva** (Juvenil B) ficou em 1º lugar nos 50m Livres, 2º lugar nos 800m Livres e 3º lugar nos 200m Livres. **Afonso Rafael** (Infantil A) obteve o 1º lugar nos 200m Mariposa. **Guilherme Pinto** (Infantil B) classificou-se em 2º lugar nos 100m Mariposa e 100m Costas. **Celso Pinho** (Juvenil B) ficou em 2º lugar nos

100m Mariposa e 100m Bruços e em 3º lugar nos 100m Costas e 200m estilos. **Raquel Monteiro** (Infantil B) obteve o 2º lugar nos 200m Bruços. **Mafalda Cardoso** (Infantil A) classificou-se em 3º lugar nos 200m Bruços. **Ana Cristina Lima** (Juvenil A) ficou em 3º lugar nos 100m Bruços. **Ana Rita Monteiro** (Sénior) obteve o 3º lugar nos 800m Livres.



Nas estafetas, as nadadoras **Ana Carolina Moreira, Raquel Monteiro, Bárbara Barbosa e Marta Sousa** obtiveram o 3º lugar na estafeta de 4x100m Livres na categoria de Infantis B. Os nadadores **Guilherme Pinto, Rúben Oliveira, Afonso Rafael e Guilherme Rocha** obtiveram o 3º lugar nos 4x100m Livres na categoria de Infantis. **No final da competição foram batidos 57 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) com 25 pódios (9 ouro, 8 prata e 8 bronze). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-regional-de-abertura-12-e-13-out-2019-mealhada>

- No dia **26 de outubro**, 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 Lagos. Estiveram presentes 154 nadadoras em representação de 25 clubes.

Apenas os primeiros 4 classificados foram qualificados para o Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão a realizar em Sines no próximo dia 30 de novembro.



O Sporting Clube de Espinho obteve o 21º lugar em 25 equipas em competição, com 113 pontos, não conseguindo a qualificação, apesar do empenho, dedicação e esforço de todas as nadadoras. As nadadoras presentes foram Ana Cristina Lima, Ana Rita Monteiro, Francisca Silva, Inês Melo, Mafalda Cardoso, Maria Inês Poinho e Sara Castelo. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link:

<https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-nacional-de-clubes-fase-de-qualificacao-26-out-2019-lagos>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas

- Para a Natação Artística, os treinos iniciaram-se no dia 2 de setembro e foram realizadas 12 unidades de treino. Em outubro, foram realizadas 14 unidades de treino.