

# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação

### Relatório de Atividades – Abril 2021



#### Reabertura da Piscina Municipal de Espinho e Retoma dos Treinos

A Secção de Natação retomou a sua atividade na Piscina Municipal de Espinho no dia **12** de Abril, cumprindo todas as regras de higiene e segurança, impostas pela DGS. Para a presença nos



treinos, todos os nadadores, treinadores e dirigentes terão de cumprir as seguintes regras:

- Medição de temperatura corporal na entrada da Piscina;
- Desinfecção obrigatória das mãos por álcool gel na entrada da Piscina;
- Uso de máscara obrigatório na circulação dentro da Piscina;
- Manutenção obrigatória de distanciamento social;
- Proibição de uso de duches dos balneários;
- Passagem de água dos chuveiros do cais obrigatória antes de entrar na piscina;

### Natação Pura

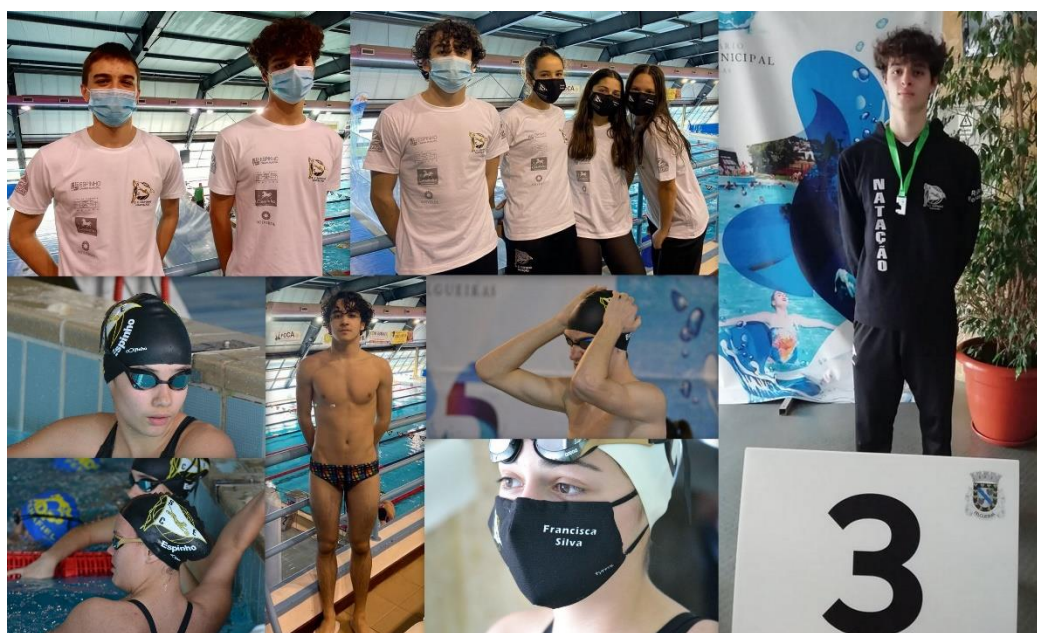
#### Unidades de Treino Realizadas em Abril

- Para o escalão **A + B**, foram realizados 3 treinos de condição física via ZOOM e 8 treinos na água.
- Para o escalão **C**, foram realizados 3 treinos de condição física via ZOOM e 11 treinos na água.
- Para o escalão de **D1** e **D2**, foram realizados 3 treinos de condição física no ZOOM e 17 treinos na água.

**No total, foram realizados 9 treinos de condição física, via ZOOM e 36 treinos de água.**

## Competições

- Nos dias **10 e 11**, A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Meeting de Felgueiras - Capital do Calçado**, organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Felgueiras. Estiveram presentes 339 nadadores, em representação de 30 clubes, divididos por 2 jornadas e 4 sessões, de forma a garantir que fossem cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde. **O Sporting Clube de Espinho participou com 6 nadadores, todos do escalão de Juvenis**. Estes nadadores, após o encerramento da Piscina Municipal de Espinho no dia 14 de Janeiro, só voltaram a treinar em Março, ainda que muito limitados relativamente à quantidade de treinos semanais, diminuindo conseqüentemente a qualidade de treino. Apesar de todos os condicionalismos, a força de vontade, o empenho e a dedicação dos nadadores, da equipa técnica e da secção de natação, foram atingidos bons resultados, com todos os nadadores a alcançarem marcas muito perto dos seus recordes pessoais.



O grande destaque da competição foi o nadador Rodrigo Rodrigues (Juvenil B), que se classificou em 3º lugar nos 100m Livres. Rodrigo Rocha (Juvenil A) obteve o 8º lugar nos 100m Bruços. Celso Pinho (Juvenil A) classificou-se em 12º lugar nos 100m Mariposa. Mafalda Cardoso (Juvenil B) ficou em 13º lugar nos 100m Bruços. Marta Oliveira (Juvenil A) obteve o 16º lugar nos 100m Bruços. Francisca Silva (Juvenil

A) classificou-se em 21º lugar nos 100m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/meeting-de-felgueiras-capital-do-calcado-podios-e-bons-resultados-para-o-sce-10-e-11-abril-2021>

- Nos dias **24** e **25**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio de Preparação de Júniores e Seniores**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré. A prova foi realizada sem público e estiveram presentes 151 nadadores em representação de 21 clubes, onde a competição foi separada por escalões, de forma a garantir que fossem cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde.



**O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores: 2 juniores e 4 seniores (4 masculinos e 2 femininos).** Em destaque estiveram os nadadores Francisco Almeida e Ana Rita Monteiro por terem alcançado pódios em provas que participaram. Francisco Almeida classificou-se em 2º lugar nos 50m Bruços (1º Júnior B) tendo ainda obtido

o 4º lugar nos 100m Bruços (3º Júnior B) e o 5º lugar nos 50m Mariposa (2º Júnior B). Ana Rita Monteiro (Sénior) obteve o 2º lugar nos 50m Bruços, tendo ainda ficado em 12º lugar nos 100m Livres e 13º lugar nos 50m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-de-preparacao-jun-e-sen-2-podios-para-o-sce-24-e-25-abril-2021-gafanha>

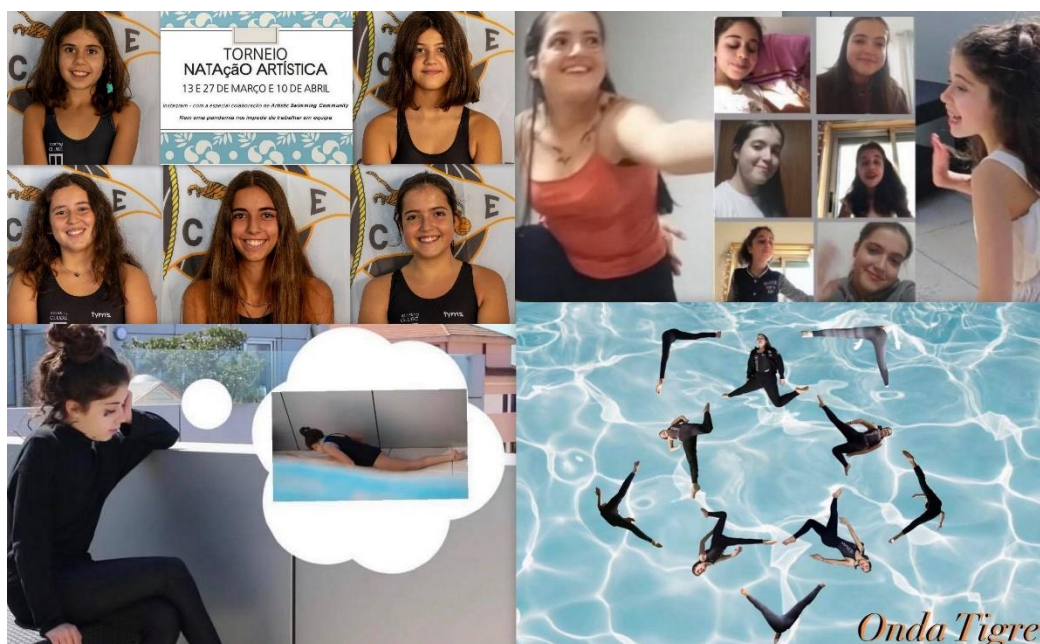
## Natação Artística

### Unidades de Treino Realizadas em Abril

- Para o escalão **Artística**, foram realizados 4 treinos de condição física via ZOOM, 4 treinos de condição física no ginásio e 9 treinos na água.

### Competições “Online”

- Nos dias **13** e **27** de Março e **10** de Abril, realizou-se, via online, um **Torneio de Natação Artística**, com o objetivo de juntar atletas da modalidade que se viram obrigadas a afastar-se das piscinas, dada a situação atual da pandemia, e passarem a treinar separadas e em casa. O torneio permitiu motivar as nadadoras e criar um objetivo para que trabalhem de novo em conjunto. Estiveram presentes 17 equipas de 4 nacionalidades, avaliadas por um leque de jurados de renome internacional.



O Sporting Clube de Espinho marcou presença com o nome de equipa “Onda Tigre”, representando a garra e o espírito Tigre que cada atleta carrega consigo, assim como, o gosto pela modalidade do clube espinhense, tendo contado com a participação de cinco atletas da sua equipa de natação artística: **Áurea Matos, Bárbara Mendonça, Carolina Fernandes, Carolina Marinho e Maria Miguel Castro**. “Nem uma pandemia nos impede de trabalhar em equipa”, é neste contexto que Filipa Abreu Pires (nadadora portuguesa de natação artística master) organizou o torneio com o apoio da Artistic Swimming Community. **A “Onda Tigre” obteve 6º lugar na classificação final internacional e o 5º lugar na classificação final portuguesa da competição.** As atletas espinhenses encontram-se novamente de regresso à água e contentes pela sua prestação no torneio. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-de-natacao-artistica-sce-em-5-lugar-13-e-27-mar-10-abr-2021>