

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



Relatório de Atividades – Janeiro e Fevereiro 2021

Comunicado | 15 Janeiro 2021

Atendendo às novas medidas decretadas pelo Governo, relativas ao novo estado de emergência (Decreto-Lei n.º 3-A/2021 de 14 de Janeiro), a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, comunicou que, a Piscina Municipal de Espinho estará encerrada temporariamente a partir do dia 15 de Janeiro, estando a sua reabertura condicionada pelas diretrizes do Governo. De forma a continuar a apoiar os nossos nadadores, a secção de natação tem realizado treinos de condição física via ZOOM, desde o dia 18 de Janeiro. Os treinos têm uma duração média de 30min, dependendo do escalão competitivo e do tipo de treino a realizar.

Comunicado n.º 02/21 da Federações Portuguesa de Natação

De acordo com o Comunicado n.º 02/21 de 15 de janeiro, da FPN, que apresenta uma interpretação do Artigo 34º do Decreto-Lei n.º 3-A/2021 de 14 de janeiro, lê-se:



“Na sequência da promulgação do decreto lei nº3-A/2021 de 14 de janeiro de 2021 que regulamenta o estado de emergência decretado pelo Presidente da República. A FPN informou os clubes que da leitura dos números 1 e 2 do artigo 34º do referido decreto, resulta que é permitida a realização de treinos e competições, a todos os atletas filiados na Federação Portuguesa de Natação (...) extensivo aos atletas federados que participam nos Campeonatos Nacionais absolutos de natação das diferentes disciplinas, (...).”

Assim, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho tem **7 nadadores** que, à luz da legislação em vigor, é-lhes permitido a realização de treinos. Por impossibilidade de abertura da Piscina Municipal de Espinho, a secção de natação, em parceria com a Divisão de Desporto da Câmara Municipal de

Espinho, têm procurado alternativas em instalações desportivas próximas, que possam receber os nadadores espinhenses, para a realização de treinos na água.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Janeiro

- Para o escalão **A** e **B**, foram realizados 6 treinos na água e 4 treinos de condição física.
- Para o escalão **C**, foram realizados 7 treinos na água e 4 treinos de condição física.
- Para o escalão de **D1** e **D2**, foram realizados 11 treinos na água e 6 treinos de condição física.

No total, foram realizados 24 treinos na água e 10 treinos de condição física, via ZOOM.

Unidades de Treino Realizadas em Fevereiro

- Para o escalão **A**, **B** e **C**, foram realizados 8 treinos de condição física.
- Para o escalão de **D1** e **D2**, foram realizados 12 treinos de condição física.

No total, foram realizados 20 treinos de condição física, via ZOOM.

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Janeiro

- Para o escalão de Natação Artística, foram realizados:
 - 6 treinos na água;
 - 4 treinos em seco, no ginásio;
 - 9 treinos de condição física via ZOOM.

Unidades de Treino Realizadas em Fevereiro

- Para o escalão de Natação Artística, foram realizados **16** treinos de condição física via ZOOM.