

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Março 2021



Reuniões Externas

- No dia **17**, o diretor da Secção, Paulo Freitas, esteve presente na **Assembleia Geral da Associação de Natação Centro Norte de Portugal**, que se realizou via ZOOM.
- No dia **18**, o diretor técnico da Secção, Carlos Silva, esteve presente na **Reunião Técnica da Associação de Natação Centro Norte de Portugal** sobre a apreciação e discussão do calendário e regulamentos das competições de Natação Pura da Época Desportiva 2020/2021.



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Março

- Para o escalão **A, B e C**, foram realizados 9 treinos de condição física.
- Para o escalão de **D1 e D2**, foram realizados 14 treinos de condição física.
- Para o grupo de **nadadores que está autorizado a treinar em Piscina**, de acordo com a legislação em vigor, foram realizados 16 treinos de água.

No total, foram realizados 23 treinos de condição física, via ZOOM e 16 treinos de água.

Re(Início) dos Treinos na Água

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 **Piscina Municipal de Espinho está encerrada temporariamente desde o 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 do Sporting Clube

de Espinho, tem vindo a realizar treinos de condição física via ZOOM, desde o dia 18 de Janeiro, com todos os escalões competitivos.

No entanto, o elemento “água” é fundamental para a nossa atividade. Assim, a Federação Portuguesa de Nataçã



informou os clubes que da leitura dos números 1 e 2 do artigo 34º do decreto lei nº3-A/2021 de 14 de janeiro de 2021, **“é permitida a realização de treinos e competições, a todos os atletas filiados na Federação Portuguesa de Nataçã (...) extensivo aos atletas federados que participam nos Campeonatos Nacionais absolutos de nataçã das diferentes disciplinas, (..).”**. Assim, a secção de nataçã do Sporting Clube de Espinho tem **7 nadadores que, à luz da legislação em vigor, é-lhes permitido a realização de treinos**. Por decisão da Câmara Municipal de Espinho, de não abrir a Piscina Municipal apenas para estes 7 atletas, a secção de nataçã, em parceria com a Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Espinho, procurou alternativas em instalações desportivas próximas, que pudessem receber os nadadores espinhenses, para a realização de treinos na água. **A Secção de Nataçã conseguiu a marcação de treinos na Piscina de Campanhã e na Piscina do Clube Fluvial Portuense, no Porto**. A marcação destes treinos esteve sempre condicionada pela disponibilidade da instalação e pelos horários escolares dos nadadores. O primeiro treino foi realizado na passada sexta-feira, dia 5 de março, com a presença de dois nadadores.

Nataçã Artística

Unidades de Treino Realizadas em Março

- Para o escalão de Nataçã Artística, foram realizados **18** treinos de condição física via ZOOM.

Competições “Online”

"Nem uma pandemia nos impede de trabalhar em equipa": é este o lema do inovador **Torneio de NataçãO Artística** organizado pela Filipa Abreu Pires e que conta com o apoio da Artistic Swimming Community.

Ao longo desta pandemia, foram inúmeros os clubes que se viram obrigados a suspender com a sua atividade bem como foram inúmeras as atletas que desistiram da modalidade e partiram rumo a outros projetos. A NataçãO Artística envolve trabalho em equipa, envolve água, envolve motivação e paixão. É uma verdadeira arte e é através dos movimentos, da expressão facial e corporal das atletas que se transmite uma mensagem, sentimentos e emoções. Com a pandemia que já nos afeta há mais de um ano, as piscinas viram-se obrigadas a fechar e foi necessário adaptar os treinos de uma atividade aquática para treinos à distância e em seco. É neste contexto que surge este torneio: **um torneio a pensar na motivação das atletas e nas saudades que elas têm de criar e trabalhar num projeto em conjunto**. O torneio é constituído por 3 desafios, que deverão ser gravados em vídeo e o vídeo será publicado na rede social Instagram com a identificação @filipa_abreu_pires e @artisticswimmingcommunity.



Neste momento, já estão inscritas 17 equipas, representantes de 4 países. **O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com o nome de equipa "Onda"**

Tigre" que contará com a participação de cinco atletas de natação artística do clube: Áurea Matos, Bárbara Mendonça, Carolina Fernandes, Carolina Marinho e Maria Miguel Castro. Procuramos como equipa representar a garra e espírito Tigre que cada atleta carrega consigo assim como o gosto pela modalidade do clube espinhense.

As atletas irão ser avaliadas por um conjunto de jurados com renome internacional, nomeadamente a Jacqueline Simoneau: uma atleta top mundial com experiência olímpica, tendo já participado nos Jogos Olímpicos Rio 2016 e já está apurada para os Jogos Olímpicos a serem realizados este ano em Tóquio. Simoneau participou, este ano, num torneio virtual, o Artistic Swimming World Series, tendo ganho a medalha de ouro na categoria Solo.

Para além da pontuação dos jurados, que vale 75%, a votação do público também conta. Os vídeos das nossa equipa estarão para votação online no perfil do Instagram da Artistic Swimming Community (@artisticswimmingcommunity) nos dias 13 e 27 de Março e 10 de Abril. **Portanto, contamos com o vosso apoio e acompanhem todo este projeto na rede social Instagram!**