

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Janeiro 2022



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Janeiro

- Para o escalão **Tigres**, foram realizados 10 treinos.
- Para o escalão **Cadetes B**, foram realizados 9 treinos.
- Para o escalão **Cadetes A**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 20 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 18 treinos.

No total, foram realizados 52 treinos.

Competições

- No dia **15**, a Secção de Natação Sporting Clube de Espinho esteve presente na **Taça ANCNP**, realizada nas Piscinas Municipais de Estarreja. Esta é uma prova organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, onde estiveram presentes 261 nadadores em representação de 15 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores (9 masculinos e 8 femininos), tendo tido três baixas importantes de última hora. Numa prova onde a classificação era absoluta, não tendo em conta o escalão competitivo dos nadadores, mesmo com uma equipa muito

jovem, constituída apenas por nadadores infantis, juvenis e juniores, o Sporting Clube de Espinho classificou-se em 9º lugar com 148 pontos. **No final da competição foram batidos 23 recordes pessoais, dos quais 3 recorde do clube:** Mafalda Cardoso - 100m Estilos RC Juvenil A, Estafeta 4x50m Livres (Biagio Tona, Leonor Rocha, Guilherme Rocha e Raquel Monteiro) - RC ABS e Estafeta 4x50m Estilos (Rodrigo Rodrigues, Mafalda Cardoso, Guilherme Pinto e Francisca Silva) - RC ABS. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/taca-ancnp-15-jan-2022-estarreja>

- Nos dias **22 e 23**, a Secção de Natação do Sporting de Espinho esteve presente no **Torneio Nadador Completo de Juniores**, organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais da Gafanha. Estiveram presentes 57 nadadores em representação de 12 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 2 nadadores masculinos. Os nadadores convocados para esta prova competiram nas provas de 200m Estilos, 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços e 100m Livres.



Rodrigo Rocha classificou-se em 1º lugar nos 100m Bruços, 7º lugar nos 200m Estilos, 8º lugar nos 100m Mariposa, 10º lugar nos 100m Costas e 12º lugar nos 100m Livres, classificando-se em 5º lugar na classificação geral. Celso Pinho obteve o 3º lugar nos 100m Bruços, 4º lugar nos 100m Costas, 5º lugar nos 200m Estilos, 7º lugar nos 100m Mariposa e 9º lugar nos 100m Livres, classificando-se em 4º lugar na classificação geral. **No final da competição foram alcançados 2 pódios individuais e 6**

recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-nadador-completo-juniores-2-podios-para-o-sce-22-e-23-jan-2022-gafanha>

Estágios

- No dia **16**, decorreu o **1º Estágio de Capacitação Técnica - Cadetes A** da ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Para esta estágio, que foi realizado nas Piscinas do Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja, foram convocados os nadadores **António Neves e Inês Borges** e o treinador Tiago Marques.



Os critérios de seleção foram os resultados no I Torregri através do somatório dos pontos FINA nas provas de 200m Livres, 100m Estilos e uma prova de 100m Mariposa, Costas ou Bruços, entre outros. Neste estágio, os nadadores foram avaliados ao nível antropométrico e ao nível técnico do nado, salto e viragens. A notícia deste estágio pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/1-estagio-de-capitacao-tecnica-cadetes-a-antonio-neves-e-ines-borges-convocados>

- No dia **29**, decorreu o **1º Estágio de Capacitação Técnica - Infantis** da ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Para esta estágio, que foi realizado nas Piscinas do Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja, foram convocados os nadadores Francisca Branco, João Castro e Manuel Oliveira e a treinadora Rita Freitas. O nadador João Castro não esteve presente por motivos de saúde. Os critérios de seleção foram os resultados no os resultados do Torneio Nadador Completo através do somatório de pontos FINA nas provas de 400m Livres, 200m Estilos e 100m Mariposa, Costas ou Bruços e uma prova de 200m

diferente da prova de 100m, entre outros. Neste estágio, os nadadores foram avaliados ao nível antropométrico e ao nível técnico do nado, salto e viragens.



A notícia deste estágio pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/1-estagio-de-capacitacao-tecnica-infantis-francisca-branco-e-manuel-oliveira-convocados>

Seleções

- No dia **22**, os nadadores Francisco Santos, João Castro e Rodrigo Rodrigues, nadadores da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho foram convocados pelo Diretor Técnico Regional da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, para representar a ANCNP na **XXIX Taça Vale do Tejo**, que se realizou na Piscina Municipal de Abrantes. Estiveram presentes 269 nadadores em representação de 12 Associações Territoriais de Natação, de todo o País, onde a ANCNP se fez representar com 22 nadadores. A seleção da ANCNP obteve o 4º lugar com 321 pontos.



Os nadadores do Sporting Clube de Espinho estiveram em grande destaque. Rodrigo Rodrigues classificou-se em 2º lugar nos 100m Mariposa, onde bateu o seu recorde pessoal e estabeleceu um novo recorde do clube nas categorias Juvenil A e Absoluta, obtendo ainda o 3º lugar nos 100m Costas, contribuindo com um total de 23 pontos para a classificação final. João Castro também subiu ao pódio em 3º lugar, na prova dos 100m Bruços, onde bateu o seu recorde pessoal, pontuando 11 pontos. Francisco Santos classificou-se em 5º lugar na prova dos 100m Mariposa, contribuindo com 9 pontos para a classificação final. João Castro e Francisco Santos, participaram ainda na estafeta de 4x100m Estilos Infantil, alcançando o 4º lugar da classificação, onde pontuaram 10 pontos. Francisco Santos participou ainda na estafeta de 4x100m Livres, contribuindo com 9 pontos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/xxix-taca-vale-do-tejo-ancnp-em-4-lugar-sce-com-3-podios-2-recordes-clube-e-2-recorde-pessoais-22-jan-2022-abrantes>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Janeiro

- Para o escalão **Natação Artística**, foram realizados 4 treinos físicos e 9 treinos na água.