

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Dezembro



Reuniões Internas da Secção de Natação

- Durante o mês de Dezembro, a Secção de Natação realizou uma reunião técnica com os treinadores de natação pura e sincronizada, Ana Tavares, Carlos Silva, Rita Freitas e Rui Aires, e os dirigentes Paulo Freitas e Fernanda Rocha.

Reuniões Internas da Secção de Natação

- No dia 15 de Dezembro, pelas 18h00, decorreu na Piscina Municipal de Espinho, a **Festa de Natal 2013**, organizada pela Secção de Natação. Este evento consistiu num mini-torneio de Natação Pura e Adaptada e exibição das atletas de Natação Sincronizada. Após a festa, a Secção ofereceu a todos os seus nadadores, treinadores e dirigentes um jantar de natal no Café-Restaurante Palácio, com respetiva troca de prendas.

✓ Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de Pré-Competição 1, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para o escalão de Pré-Competição 2, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para o escalão de Cadetes, foram realizados 12 unidades de treino.
- Para o escalão de Infantis, foram realizados 20 unidades de treino.
- Para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores foram realizadas 19 unidades de treino.

No total, foram realizados 67 unidades de treino.

Competições

- O Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Clube 3ª Divisão**, organizado pela Federação Portuguesa de Natação, realizado nas Piscinas Municipais Leiria – Bairro dos Anjos.

Estiveram presentes 353 nadadores, em representação de 38 clubes. O Sporting Clube de Espinho competiu com 17 nadadores (8 femininos e 9 masculinos). Neste Torneio, os nossos nadadores bateram 13 recordes pessoais, 5 dos quais recordes do clube. Pela terceira vez na história da Natação do Sporting Clube de Espinho, a equipa feminina assegurou a permanência na 3ª Divisão do Campeonato Nacional de Clubes com muito esforço e mérito! A equipa masculina, após dois anos consecutivos a competir na 3ª Divisão, competirá no próximo ano, na 4ª Divisão Nacional. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/470-campeonato-nacional-de-clubes-3-divisao--7-e-8-dez-2013-leiria>

- O escalão de Pré-Competição 2 esteve presente no **I Torneio 1ª Braçada**, organizado pela Associação de Natação de Aveiro e realizado nas Piscinas do Galitos de Aveiro. Estiveram presentes 124 nadadores em representação de 12 clubes regionais. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 10 nadadores (7 masculinos e 3 femininos), nascidos entre 2003 e 2005. A classificação foi realizada de forma absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores. No final da competição, foram batidos 19 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/473-i-torneio-1-bracada-201314--aveiro>
- O escalão de Juvenis esteve presente no **Campeonato Zonal de Juvenis – Zona Norte**, organizado pela Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a Associação de Natação do Norte de Portugal, realizado nas Piscinas do Clube Fluvial Portuense. Estiveram presentes nesta prova 250 nadadores Juvenis, em representação de 40 clubes das Associações de Natação de Aveiro (ANA), Coimbra, Minho, Nordeste e do Norte de Portugal que realizaram tempos mínimos para esta competição, sendo esta, a segunda competição mais importante a nível nacional para o escalão de Juvenis. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores (3 masculinos e 1 femininos). No final

da competição, todas as classificações estiveram no TOP 14, num campeonato onde estão presentes os melhores nadadores Juvenis da zona norte do País. Foram batidos 9 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/474-torneio-zonal-de-juvenis-201314-porto>

- O escalão de Juniores e Séniores estiveram presentes no **Campeonato Nacional de Juniores e Séniores de Inverno de Piscina Curta**, organizado pela Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a Associação de Natação do Norte de Portugal, realizado nas Piscinas Municipais de Felgueiras. Estiveram presentes nesta prova 441 nadadores, em representação de 70 clubes nacionais que realizaram tempos mínimos para esta competição, sendo esta, a competição de inverno mais importante a nível nacional. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 2 nadadores (1 masculino e 1 feminino). Foram obtidos um 9º lugar sénior, um 11º lugar júnior (5º lugar júnior B) e um 20º lugar (13º lugar júnior B). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/477-campeonato-nacional-juniores-e-seniores-piscina-curta-20-a-22-dez-2013felgueiras>

A deslocação ao Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão foi de 660 km, a deslocação ao I Torneio 1ª Braçada foi de 112 km, a deslocação ao Torneio Zonal de Juvenis – Zona Norte foi de 230 km e a deslocação ao Campeonato Nacional de Juniores e Seniores de Inverno de Piscina Curta foi de 444 km, perfazendo um total de **1446 km** percorridos durante o mês de Dezembro.

✓ **Natação Sincronizada**

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de Sincronizada - Competição, foram realizados 18 unidades de treino.
- Para o escalão de Sincronizada – Exibição Nível 1, foram realizados 18 unidades de treino.

- Para o escalão de Sincronizada – Exibição Nível 2, foram realizados 18 unidades de treino

No total, foram realizados 54 unidades de treino.

✓ **Natação Adaptada**

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão natação adaptada, foram realizados 11 unidades de treino.