

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Abril 2016



Natação Pura

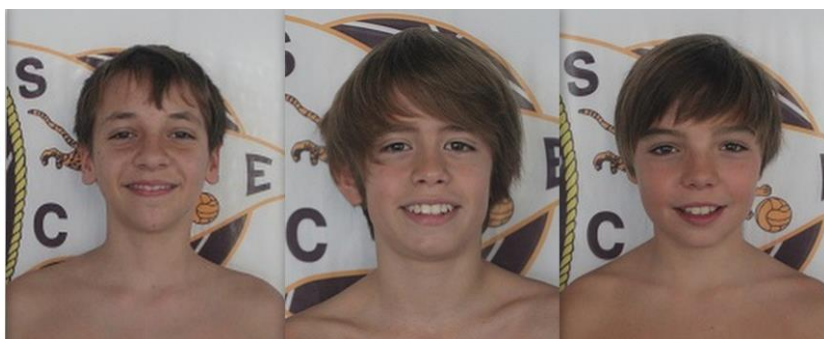
Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 15 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 22 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 23 unidades de treino.

No total, foram realizados 80 unidades de treino.

Estágios

- No dia **9**, realizou-se o **2º Estágio de Capitação Técnica para Cadetes**, orientado por Jorge Crespo, Diretor Técnico da ANCNP (Associação de Natação do centro Norte de Portugal).



O estágio teve lugar nas Piscinas Municipais da Mealhada. Para este estágio foram convocados três nadadores da formação do Sporting Clube de Espinho, **Alexandre Stasyuk, Francisco Almeida e**

Francisco Lima. Os critérios para esta convocatória consistiram nos resultados obtidos por estes nadadores, no conjunto das provas que participaram no II Torneio Torregi, realizado no passado dia 12 e 13 de Março de 2016, na Murtosa. A notícia deste estágio pode ser consultado no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/739-2-estagio-de-capitacao-tecnica-para-cadetes-201516>

Competições

- No dia 2, o escalão de pré-competição-2 do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **III Torneio 1ª Braçada**, a prova realizou-se na Piscina Municipal Arouca. Esta prova foi organizada pela ANCNP – Associação de Nataç o do Centro Norte de Portugal. Estiveram presentes 73 nadadores e representa o de 7 clubes. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 12 nadadores (7 masculinos nascidos entre 2006 e 2007 e 5 femininos nascidas entre 2005 e 2008).



A classifica o foi realizada de forma absoluta, n o tendo em considera o o escal o competitivo dos nadadores, apenas separando os Cadetes A (masculinos nascidos em 2004 e femininos nascidos em

2005) de todos os outros escalões. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde a última prova em Fevereiro. Os grandes destaques da competição vão para os nadadores **Afonso Rafael, Ana Nunes, Heitor Pinho, Gabriel Santos e Marta Sousa** por alcançarem pódios absolutos. No final da competição foram batidos **20 novos recordes pessoais**, 7 pódios em regime absoluto e 18 pódios por escalão (ano de nascimento). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/738-iii-torneio-1-bracada-2-abril-2016-arouca>

- No dia **10**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou, a convite do Leixões Sport Clube, no **I Torneio de Natação Eng. Jorge Botelho** para o escalão de Cadetes. A prova decorreu nas Piscinas Municipais da Senhora da Hora, em Matosinhos. Estiveram presentes 241 nadadores em representação de 20 clubes.



O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 10 nadadores (6 masculinos e 4 femininos). A classificação foi dividida por escalões (Cadetes A e Cadetes B), sendo que nos Cadetes B são todos os nadadores nascidos em 2005 e anos anteriores e nadadoras nascidas em 2006 e anos anteriores. Os grandes destaques da competição foram os nadadores **Celso Pinho, Filipe Roque, Rodrigo Rodrigues**. Celso Pinho (Cadete B) classificou-se em 1º lugar nos 50m Bruços e em 5º lugar nos 50m Livres. Filipe Roque (Cadete B) ficou em 2º lugar nos 50m Mariposa. Rodrigo Rodrigues (Cadete C) obteve o 2º lugar nos 50m Costas. **Foram batidos 13 recordes pessoais (incluindo parciais)**. Na classificação final por clube, o Sporting Clube de Espinho ficou em 9º lugar com 208 pontos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/742-i-torneio-de-natacao-eng-jorge-botelho-10-abr-2016-matosinhos>

- Nos dias **9 e 10**, a equipa de infantis do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Dia Olímpico**. Este torneio foi organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Anadia. Estiveram presentes 120 nadadores em representação de 16 clubes. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar com 6 nadadores (2 femininos e 4 masculinos). Os destaques da competição foram os nadadores **Diogo Mendes, Maria Almeida e Rui Santos**. Rui Santos (Infantil A) ficou em 1º lugar na prova dos 200m Mariposa, em 3º lugar nos 100m Costas e em 13º lugar nos 200m Estilos. Maria Almeida (Infantil A) classificou-se em 2º lugar nos 100m Livres, em 3º lugar nos 200m Bruços, tendo ainda ficado em 19º lugar nos 200m Estilos e em 21º lugar nos 400m Livres. Diogo Mendes (Infantil B) obteve o 3º lugar nos 200m Bruços, o 4º lugar nos 100m Livres e o 26º lugar nos 400m Livres e 200m Estilos. **No final da competição foram batidos 26 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais).



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/743-torneio-dia-olimpico-infantis-9-e-10-abr-2016-anadia>

- No dia **17**, a secção de natação participou no **XIV Torneio Cidade de Espinho**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e pela própria secção de natação do Sporting Clube de Espinho. Estiveram presentes 186 nadadores em representação de 18 clubes com a seguinte classificação final: 1º lugar – Clube Galitos de Aveiro (490 pts), 2º lugar - Clube Desportivo de Estarreja (449 pts), 3º lugar – Leixões Sport Clube (446 pts), 4º lugar - Académico de Viseu (415 pts), 5º lugar – Vitória de Guimarães (369 pts), **6º lugar – Sporting Clube de Espinho (348 pts)**, 7º lugar – Sporting Clube de Aveiro (314 pts), 8º lugar – Clube Natação de Vagos (289 pts), 9º lugar – Clube Desportivo Feirense (267 pts), 10º lugar – Associação Estamos Juntos (239 pts), 11º lugar – Clube de Vouzela (177 pts), 12º lugar – Ginásio Clube Vila

Real (161 pts), 13º lugar – Clube Fluvial Portuense (241 pts), 14º lugar – Gafanha da Encarnação (140 pts), 15º lugar - O Crasto (134 pts), 16º lugar – Algés e Águeda XXI (110 pts), 17º lugar – Hóquei da Mealhada (65 pts) e 18º lugar – Clube Desportivo de Campinho (50 pts).



Marcaram também presença: Dr. Jorge Crespo, Chefe da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Espinho, Júlio Fortuna em representação da Associação de Natação do Norte Centro de Portugal e Dr. Manuel Proença, Vice-Presidente do Sporting Clube de Espinho para as modalidades e Delfim Ribeiro, coordenador da Piscina Municipal de Espinho. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 27 nadadores (17 masculinos e 10 femininos).

Os destaques da competição foram os nadadores **António Stasyuk, Celso Pinho, Francisco Almeida, Rodrigo Rodrigues**. António Stasyuk (Cadete A) obteve o 1º lugar nos 50m Livres, o 3º lugar nos 100m Bruços e o 4º lugar nos 200m Livres. Celso Pinho (Cadete B) classificou-se em 2º lugar nos 100m Bruços, em 3º lugar nos 100m Estilos e em 4º lugar nos 50m Livres e 200m Livres. Francisco Almeida (Cadete A) ao ficar em 2º lugar nos 100m Livres e em 5º lugar nos 100m Mariposa. Rodrigo Rodrigues (Cadete C) ficou em 3º lugar nos 100m Costas, tendo nadado em extracompetição os 100m Bruços. A estafeta masculina na prova dos 4x50m Livres, constituída pelos nadadores **Celso Pinho, Francisco Almeida, Alexandre Stasyuk e Filipe Roque**, e a estafeta masculina na prova dos 4x50m Livres constituída pelos

nadadores **Rodrigo Rodrigues** (Costas), **António Stasyuk** (Bruços), **Francisco Almeida** (Mariposa) e **Celso Pinho** (Livres) obtiveram o 2º lugar. **No final foram batidos 44 recordes pessoais.** No intervalo das provas durante a sessão da manhã, a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho apresentou ao público presente quatro esquemas de natação sincronizada. **A Secção de Natação agradece a todos os patrocinadores que tornaram possível a realização deste Torneio e a todos os pais que apoiaram a secção de natação e que de alguma forma deram o seu contributo em prol do sucesso deste torneio. A todos, o nosso muito obrigado.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/747-xiv-torneio-cidade-de-espinho-17-abr-2016-espinho>

- No dia **30**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou, pela segunda vez, numa competição fora do País, em Espanha. A secção de natação foi convidada pelo Club Marina Ferrol a participar no seu **XXXVI Memorial Internacional Juan Varela / XIV Trofeo Concello de Ferrol**.



Estiveram presentes 21 clubes, três deles portugueses. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 18 nadadores (11 masculinos e 9 femininos). Na classificação final, em 21 clubes participantes, o Sporting Clube de Espinho ficou em 16º lugar. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/749-xxxvi->

Masters

Competições

- No dia **16**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XIII Troféu Cidade Caldas da Rainha para o escalão de Masters**. Este Torneio decorreu nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha e foi organizado pela secção de natação do clube dos dos Pimpões, em parceria com a ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria.



A Secção de Natação esteve representada pelo nadador da categoria Master, **António Canelas** que ficou em **1º lugar em todas as provas que participou - 50m Livres, 100m Bruços e 100m Estilos**, batendo dois recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/746-xiii-trofeu-cidade-caldas-da-rainha-antonio-canelas-em-1-lugar-em-todas-as-provas-16-abr-2016-caldas-da-rainha>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 12 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 13 unidades de treino.

No total, foram realizados 46 unidades de treino.