

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Dezembro



Festa e Jantar de Natal do Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação e Secção de Desporto Adaptado



A Secção de Natação e a secção de Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho realizaram no dia 13, na Piscina Municipal de Espinho, a **Festa de Natal do SCE**, que consistirá num mini-torneio de Natação Pura e Adaptada e exibição das atletas de Natação Sincronizada e Adaptada. Após a Festa, as secções ofereceram o jantar a todos os atletas, realizando uma troca de prendas no fim do jantar.

Prémios Rifas 2015



A Secção de Natação e do Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho promoveu um sorteio com rifas destinado a associados, que se destinou a angariar fundos destinados exclusivamente, à promoção das modalidades amadoras no decurso da época de 2015/2016.

Após o Sorteio, os Prémios foram entregues: O 1º Prémio, o Cabaz de Natal, saiu a uma rifa vendida pela nadadora **Leonor Ferreira** (Pré-Competição 1); O 2º Prémio, um Tapete, foi entregue a **Carlos Alberto Cruz**; O 3º Prémio, duas carteiras da Cavalinho saiu à tia da nadadora **Bárbara Barbosa** (Pré-Competição 1).

Assim, a Secção agradece a todos os que contribuíram para a venda das rifas, ajudando-nos na promoção, divulgação e continuação da modalidade de Natação, Natação Adaptada e Boccia em Espinho.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 7 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 21 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 21 unidades de treino.

No total, foram realizados 73 unidades de treino.

Estágios

- No dia **5**, os nadadores **Francisco Almeida** e **Luís Almeida** estiveram presentes no **Estágio de Capitação Técnica para o escalão de Cadetes** da Associação de Natação Centro Norte de Portugal, acompanhados pelo seu treinador Rui Aires.



Foram convocados 24 nadadores (12 masculinos e 12 femininos) com as melhores pontuações no conjunto das provas que realizaram durante esta época, até ao momento. Este estágio teve como propósito avaliar a técnica de nado e de viragens e de partida dos nadadores, bem como a filmagem das mesmas para posterior visualização. A notícia deste estágio pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/698-1-estagio-de-capitacao-tecnica-para-cadetes--5-dez-2015>

Competições

- Nos dias **4, 5 e 6** a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte**. Esta competição foi organizada pela Federação Portuguesa de Natação em parceria com a Associação de Natação de Coimbra e realizado nas Piscinas Municipais de Cantanhede. Nesta competição estiveram presentes 220 nadadores em representação de 40 clubes pertencentes às Associações de Natação do Nordeste, Centro Norte de Portugal, Minho, Norte de Portugal e Coimbra. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo nadador **Martim Almeida** (Juvenil B) que participou pela primeira vez num campeonato de dimensão nacional com

um registo positivo numas das provas mais difíceis da modalidade. Alcançou o 15º lugar nos 400m Estilos, 18º lugar nos 400m Livres e 2º lugar nos 200m Estilos, batendo 3 recordes pessoais.



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/696-torneio-zonal-de-juvenis-zona-norte--4-a-6-dez-2015-cantanhede>

- Nos dias **5 e 6**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Meeting Internacional de Masters - 4 Maravilhas da Mesa da Mealhada**. Este Meeting foi organizado pela Federação Portuguesa de Nataç6ão e pela Associação de Nataç6ão do Centro Norte de Portugal e realizados nas Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 158 nadadores em representação de 26 clubes de todo o país. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar pelo nadador **António Canelas**.



Neste Meeting, a pontuação final resultou da soma dos pontos FINA, no conjunto de todas as provas que o nadador participou, num máximo de 5. O nadador António Canelas, do Escalão I (nadadores nascidos entre 1947 e 1951) obteve, brilhantemente, o **1º lugar no Meeting com 1419**

pontos (a 565 pontos do 2º lugar), com um 1º lugar nos 100m Estilos, 100m Livres e 50m Costas e um 2º lugar nos 50m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/697-meeting-internacional-de-masters-antonio-canelas-vence-no-escalao-i-4-e-5-dez-2015-mealhada>

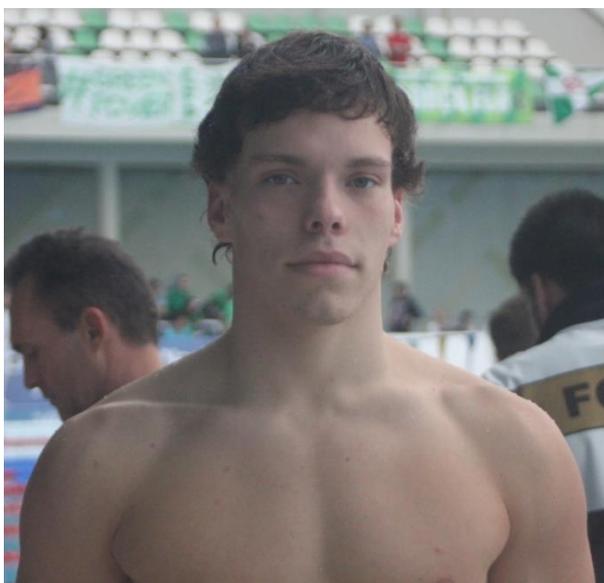
- No dia **12**, o escalão de pré-competição 2 do Sporting Cube de Espinho esteve presente no **I Torneio 1ª Braçada**, a prova realizou-se na Piscina Municipal da Branca, Albergaria. Esta prova foi organizada pela ANCNP – Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Estiveram presentes 111 nadadores e representação de 9 clubes. O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 15 nadadores (8 masculinos nascido em 2005 e 2008 e 7 femininos nascidas entre 2005 e 2008).



A classificação foi realizada de forma absoluta, não tendo em consideração o escalão 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 a técnica de nado de forma que os nadadores devem aplicar nestas idades para assim criar condições para um desenvolvimento sustentado para um futuro promissor na sua carreira desportiva. Os grandes destaques da competição vão para os nadadores Ana Sofia Nunes, Gabriel Santos Heitor Pinho, Marta Oliveira e Rodrigo Rocha por alcançarem pódios absolutos. Os nadadores Beatriz Azevedo, José Guilherme Azevedo, Afonso Neves, Rodrigo Rocha, Leonor Silva, Marta Sousa e Rita Sousa participaram pela primeira vez numa competição. **No final da competição foram batidos 28 recordes pessoais, 5 pódios em regime absoluto e 15 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/701-i-torneio-1-bracada--12-dez-2015-branca>

- Nos dias **12 e 13**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente nos **Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de Piscina Curta**. Estes Campeonatos foram organizados pela Federação Portuguesa de Natação e realizados na Piscina do Clube Fluvial Portuense.



Para a participação neste Campeonato, os nadadores tiveram de cumprir mínimos A, (garantiam automaticamente a participação) e mínimos B, (nadadores ficavam sujeitos à entrada nas provas por ranking). Estiveram presentes 498 nadadores, representando 87 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador **João Branco** do escalão de Juniores, que ficou em 17º lugar nos 50m Livres e em 19º lugar nos 50m Mariposa. A notícia desta competição pode ser

consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/703-campeonatos-nacionais-de-juniores-e-seniores-de-piscina-curta-11-a-13-dez-2015-porto>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 10 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 10 unidades de treino.

No total, foram realizados 39 unidades de treino.

Feliz Natal e um Próspero 2016

