

Sporting Clube de Espinho

Secção de Nataação

Relatório de Atividades - Mês de Julho 2016



Nataação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 10 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 18 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 18 unidades de treino.

No total, foram realizados 73 unidades de treino.

Reconhecimento de Mérito Escolar à nadadora Salomé Monteiro

- Salomé Monteiro, nadadora do escalão sénior da Secção de Nataação do Sporting Clube de Espinho foi congratulada com o **Prémio de Excelência Académica pela Associação Lions Clube de Espinho** por ter



sido a melhor aluna do ensino secundário do AEMGA - Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida do ano letivo 2015/2016 por ter terminado o ano com nota 20 a todas as disciplinas no curso de Ciências e Tecnologias. A Secção de Nataação felicita também publicamente a nossa nadadora, que pertence à equipa desde os escalões mais jovens

e que ainda permanece em competição no escalão sénior, demonstrando assim que a conciliação do desporto com os estudos é possível, mantendo um aproveitamento excecional. Parabéns Salomé!

XXVII Festival de Natação SCE

- No dia **9**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho organizou o seu **XXVI Festival de Natação**. A bancada apresentou-se bem composta de uma assistência na sua maioria familiares dos nadadores que tiveram a oportunidade de ver a evolução dos nadadores e a distinção daqueles que se destacaram nesta presente época 2015/2016. Neste Festival estiveram presentes os escalões de competição de Natação Pura (Pré-Competição 1, Pré-Competição 2, Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores), as classes de Natação Sincronizada (Exibição e Competição) e os nadadores de Natação Adaptada.



Na primeira parte do Festival, foi realizado um torneio com os nadadores de Natação Pura e Natação Adaptada, seguindo-se um espetáculo de Natação Sincronizada com apresentação de 5 esquemas com as nadadoras Ana Rita Magalhães, Ana Rosa Ferreira, Ana Sofia Silva, Bárbara Mendonça, Carolina Cardoso, Carolina Fernandes, Catarina Silva, Inês Beato, Inês Cruz, Inês Meireles, Joana Ramos, Leonor Silva, Luísa Félix, Mafalda Gomes, Maria Ferro, Maria Miguel Castro, Maria Ferro, Matilde Jardim, Matilde Rodrigues, Nádia Silva e Sara Rafael.

No esquema final, as treinadoras de natação sincronizada Adriana Helena, Ana Tavares e Joana Silva juntaram-se os treinadores de natação pura André Costa (treinador estagiário e nadador), Rita Freitas, Rui Aires e Tiago Marques (treinador e nadador) e aos nadadores de natação pura dos escalões juvenis, juniores e seniores e realizaram um esquema de sincronizada, levando ao rubro toda a plateia pelo momento inesperado e divertido. Os nadadores foram Ana Rafaela Sousa, Bernardo Costa, Carolina Silva, Catarina Dias, Catarina Lei, Igor Oliveira, Inês Melo, João Branco, Marcelo Rocha, Maria Inês Poinho, Rodrigo Monteiro, Salomé Monteiro, Sandra Gomes, Sara Castelo, Teresa Aires e Vasco Guedes.

Relativamente ao torneio da natação pura, foram entregues medalhas aos três primeiros lugares de cada grupo competitivo. Assim, as classificações foram:

- **Natação Pura e Adaptada - Femininos**

Grupo 1 - 1º - Bárbara Barbosa; 2º - Marta Sousa; 3º - Ana Catarina Moreira

Grupo 2 - 1º - Marta Oliveira; 2º - Leonor Silva; 3º - Francisca Silva

Grupo 3 - 1º - Carolina Silva; 2º - Inês Melo; 3º - Catarina Lei

Grupo 4 - 1º - Teresa Aires; 2º - Salomé Monteiro; 3º - Sandra Gomes

Grupo 5 (Adaptada) – 1º - Vera Cardoso; 2º - Jéssica Ferreira; 3º - Marylin Silva

- **Natação Pura e Adaptada - Masculinos**

Grupo 1 - 1º - Guilherme Pinto; 2º - Raul Sousa; 3º - Afonso Neves

Grupo 2 – 1º - Rodrigo Rodrigues; 2º Rúben Oliveira; 3º Heitor Pinho

Grupo 3 - 1º - Celso Pinho; 2º - Alexandre Stasyuk; 3º - João Rocha

Grupo 4 - 1º - Marcelo Rocha; 2º - Vasco Tavares; 3º - Rui Santos

Grupo 5 - 1º João Branco; 2º - Tiago Marques; 3º - Bernardo Costa

Grupo 6 (Adaptada) - 1º - João Amaral; 2º - Diogo Cruz; 3º - João Rodrigues

Além das medalhas, foram entregues também prémios aos nadadores relativamente à Época 2015/2016.

- **Natação Pura**

- └─ Prémio Atleta Revelação – Rui Santos
- └─ Prémio Atleta do Ano – Tiago Marques
- └─ Prémio Tigre - Sara Castelo

- **Natação Sincronizada**

- └─ Prémio Atleta Revelação – Matilde Jardim
- └─ Prémio Atleta do Ano – Ana Sofia Silva

- **Natação Master**

- └─ Prémio Master Tigre – António Canelas

- **Natação Adaptada**

- └─ Prémio Atleta do Ano – Vera Cardoso
- └─ Pódios Nacionais – Nadadores Natação Adaptada -Vera Cardoso, José Pedro Costa, Luísa Félix e Rodrigo Silva
- └─ Pódios Nacionais – Treinadores Natação Adaptada - André Tavares, Carlos Silva e Rita Freitas

Neste Festival, a Secção de Natação contou com a presença de diversas entidades e personalidades: **Dr. Quirino Jesus**, em representação da Câmara Municipal de Espinho, **José Pinto**, em representação da Junta de Freguesia Anta-Guetim, **Dr. Manuel Pereira**, Presidente da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, **Manuel Proença**, vice-presidente do Sporting Clube de Espinho e em representação da Defesa de Espinho e **Manuel Freitas** em representação do patrocinador Equicontas. **Filipe Couto** foi o responsável pela cobertura multimédia do Festival.

Competições

- Nos dias **2 e 3**, a equipa de Juvenis, Juniores e Seniores da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Inter-Distrital de Juvenis e ABS de Verão de Piscina Longa**. Nesta competição, a classificação é realizada em conjunto com as três

associações de natação e as classificações das provas de 50m, 800m e 1500m são feitas sem ter em consideração o escalão competitivo dos nadadores, sendo absolutas. Todas as outras dividem os nadadores pelos escalões de Juvenil (A + B) e Absolutos (Juvenis A e B + Júniores A e B + Séniores).



O destaque vai para o nadador **Tiago Marques** que obteve o 5º lugar nos 50m Bruços (4º Sénior e 2º ANCNP), tendo ficado também em 17º lugar nos 100m Bruços (10º Sénior e 4º ANCNP), 18º lugar nos 50m Livres (8º Sénior e 5º ANCNP) e 59º lugar nos 100m Livres (10º Sénior e 7º ANCNP). Nas estafetas, as nadadoras **Sara Castelo, Catarina Lei, Teresa Aires e Carolina Silva** ficaram em 6º lugar nos 4x50m Estilos (3º ANCNP). Na estafeta dos 4x50m Livres, as nadadoras **Carolina Silva, Inês Melo, Catarina Lei e Teresa Aires** obtiveram o 7º lugar nos 4x50m Livres (4º ANCNP). Os nadadores **Bernardo Costa, Tiago Marques, Fernando Marcelo Rocha e João Branco** ficaram em 6º lugar (4º ANCNP) na prova dos 4x100m Estilos. Os mesmos nadadores obtiveram o 10º lugar nos 4x50m Estilos (7º ANCNP). **No final da competição foram batidos 30 recordes pessoais** (incluindo parciais) e **4 recordes do clube**: Inês Melo – 100 e 200m Mariposa Juvenil A, Maria Inês Poinho – 200m Bruços Juvenil A e a estafeta de 4x100m Estilos Masculino (Bernardo Costa, Tiago Marques, Fernando Marcelo Rocha e João Branco). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/781-campeonato-interdistrital-de-juv-abs-pl--2-e-3-julho-2016>

- No dia **9**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Cadetes**, organizado pela Associação de Natação do Centro de Portugal (ANCNP) e Associação de Natação de Coimbra. Estiveram presentes 97 nadadores em representação de 16 clubes. A classificação foi feita em conjuntos entre as duas associações. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores do escalão Cadete A.



Alexandre Stasyuk ficou em 4º lugar nos 200m Bruços, tendo sido o 2º melhor da ANCNP. António Tavares obteve o 6º lugar nos 200m Bruços, sendo o 3º melhor da ANCNP. João Rocha classificou-se em 6º lugar nos 200m Costas, obtendo o 3º melhor tempo da ANCNP. No final da competição foram batidos 5 recordes pessoais (incluindo parciais). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/772-xxvii-torneio-cidade-de-estarreja-10-junho-2016-estarreja>

- No dia **16** a, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Infantis**. O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo nadador Rui Santos do escalão Infantil A. Estes campeonatos foram organizados pela Federação

Portuguesa de Natação e realizados nas Piscinas Municipais de Vila Nova de Famalicão. Estiveram presentes 603 nadadores em representação de 109 clubes.



Rui Santos nadou os 100m Mariposa conseguindo obter o 8º lugar a nível nacional. Na prova dos 200m Livres, o Rui nadou em extracompetição, tendo ficado perto do seu melhor tempo. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/790-campeonato-nacional-de-infantis-15-a-17-julho-2016-famalicao>

- No dia **21 a 24**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Open de Portugal, Campeonatos Nacionais JUV e Campeonatos ABS Portugal**. Estes campeonatos foram organizados pela Federação Portuguesa de Natação e realizados no Complexo de Piscinas do Jamor, em Oeiras. Estiveram presentes 894 em representação de 131 clubes nacionais e estrangeiros. O Sporting Clube de Espinho esteve representado com 4 nadadores. **João Branco** obteve o 7º lugar na prova dos 50m Livres no escalão de Júnior A, tendo sido o 39º na classificação geral absoluta. **Catarina Lei** classificou-se em 8º lugar nos 50m Bruços em Juniores A, obtendo o 42º lugar na classificação geral absoluta. **Sara Castelo**, também nos 50m Bruços, ficou em 11º lugar no escalão de Juniores A, tendo sido a 48º na classificação geral absoluta. Registamos que foi a primeira vez que esta

nadadora obteve mínimos de participação num Campeonato Nacional. **Inês Melo**, do escalão de Juvenil A, obteve o 22º lugar na classificação nos 200m Mariposa, sendo também esta a sua primeira participação num Campeonato Nacional.



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/792-open-de-portugal-campeonatos-nacionais-juv-e-campeonatos-abs-portugal--21-a-24-julho-2016-jamor>

Masters

Competições

- Nos dias **8, 9 e 10**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve no **XVIII Campeonato Nacional de Masters - Open de Verão**.



O Sporting Clube de Espinho esteve representado pelo nadador **António Canelas** no Escalão I. Estiveram presentes 569 nadadores de 67 clubes portugueses, espanhóis, alemães, italianos e franceses. António Canelas esteve em grande destaque ao nadar seis provas durante os três dias de competição e ter obtido pódio nacional em todas elas! **O nosso nadador master foi Vice-Campeão Nacional nas provas de 50m Livres, 50m Mariposa e 200m Estilos e ficou em 3º lugar nos 50m Costas, 50m Bruços e 100m Bruços**, batendo os seus recordes pessoais em todas as provas. A notícia destas competições pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/786-xviii-campeonato-nacional-de-masters-open-de-verao-antonio-canelas-com-6-podios-8-a-10-julho-loule>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 7 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 10 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 37 unidades de treino.