

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Maio 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 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 23 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 23 unidades de treino.

No total, foram realizados 83 unidades de treino.

Competições

- No dia **8**, a equipa da Infantis e Juvenis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Nadador Completo**. Este é um torneio que é organizado pelas Associações de Natação de todo o País e regulamentado pela Federação Portuguesa de Natação. Neste Torneio todos os nadadores tiveram nadar as provas de 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos. A classificação final foi realizada através da soma dos pontos FINA de cada uma das provas. O Sporting Clube de Espinho esteve presente 12 com nadadores. O destaque no setor masculino vai para o nadador **Rui Santos** que obteve o 9º lugar na classificação final de Infantis A com 1515 pontos ao ficar em 5º lugar nos 100m Mariposa, 7º lugar nos 100m Livres, 9º lugar nos 100m Costas, 13º lugar nos 200m Estilos e em 19º lugar nos 100m Bruços. O destaque no setor feminino vai para a nadadora **Inês Melo** que obteve o 10º lugar na classificação

final de Juvenis A com 1768 pontos, ficando em 9º lugar nos 100m Mariposa, 14º lugar nos 100m Livre e 200m Estilos, 16º lugar nos 100m Bruços e 20º lugar nos 100m Costas. **No final da competição foram batidos 54 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/751-torneio-nadador-completo-inf-juv-7-e-8-maio-2016-gafanha>

- Nos dias **14** e **15**, a equipa de Infantis, Juvenis, Juniores e Sêniores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho este presente **no XI Torneio Vila D'Anta | V Memorial Napoleão Guerra**, inserido nas comemorações de elevação de Anta a Vila. Esta competição foi organizada pela Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, em parceria com a Junta de Freguesia de Anta e da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal com o apoio da Câmara Municipal de Espinho.

ESPINHO
CÂMARA MUNICIPAL

Junta de Freguesia
ANTA e GUETIM

XI Torneio Vila D'Anta
V Memorial Napoleão Guerra

14 Maio — 15h30
15 Maio — 09h30
Piscina Municipal Espinho

SOLVERDE
CASINOS - HOTELS

UNI PRESS
Centro Comercial, Lda

Soraya

EUROSPUMA

TELE ROCHA

CONFIANÇA

OURIVESARIA

alcimara
AZEITUNAS DE CONSERVA

Pá Velha
Confetaria

utwo
Café

TUCHA

OCALISTA VITO

BALIZA

CELEVE

AVELIA
LAVANDARIA & DOLCE

O Golfinho
Mantimentos e Bebidas

mixtura

PESEQUEIRO

Aipal

Cavalinho

EQUICONTAS
SISTEMA NACIONAL DE CONTAS, COM IMPRESSÃO E MONITÓRIO, SEM COMISSÃO E SEM CUSTOS

GRANDE FARMÁCIA

GRANDE FARMÁCIA

Estiveram presentes 298 nadadores, em representação de 18 clubes. Na classificação final, o Clube de Galitos Aveiro ficou em 1º lugar (1214 pts), seguido do CD Feirense em 2º lugar (823 pts), tendo o CD Estarreja obtido o 3º lugar do pódio (789 pts). O CN Coruña ficou em 4º lugar (777 pts), em 5º lugar ficou o AEJ (6769 pts), o 6º lugar foi conquistado pelo **SC Espinho** (687 pts). No 7º lugar ficou o CD Campinho (646 pontos), em 8º lugar ficou a SA Águeda (443 pts), o Sporting CP alcançou o 9º lugar (432 pts), o Clube Natacion Marina Ferrol ficou em 10º lugar (427 pts), o CN Vagos obteve o 11º lugar (405 pts), o Hóquei da Mealhada classificou-se em 12º lugar (296 pts), o Académico Viseu obteve o 13º lugar (292 pts), o Crastro ficou em 14º lugar (256 pts). No 15º lugar ficou o CAPGE (249 pts), em 16º lugar ficou o SC Aveiro (219 pts), em 17º lugar ficou o Clube de Vouzela (184 pts). O CF Portuense participou com um nadador de natação adaptada.



Os prémios foram entregues pela **D. Luísa Guerra**, viúva do Napoleão Guerra, **Nuno Almeida**, presidente da Junta de Freguesia de Anta-Guetim, **Mário Devesas**, **Manuel Santos** e **José Fernando**, em representação da Junta de Freguesia Anta-Guetim, **Júlio Fortuna**, em representação da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Estiveram também presentes o diretor técnico da Associação de Natação de Norte Centro de Portugal, **Jorge Crespo** e os diretores da secção de natação do Sporting Clube de Espinho, **Fernanda Rocha** e **Paulo Freitas**.

Os grandes destaques da equipa espinhense foram as estafetas masculinas 4x50m Livres onde os nadadores **André Costa**, **João Branco**, **Fernando Marcelo Rocha** e **Tiago Marques**, e 4x50m Estilos, **Bernardo Costa**, **Tiago Marques**, **João Branco** e **André Costa** classificaram-se em 1º lugar, estabelecendo nesta última, um novo Recorde do Clube Absoluto. **Rui Santos** (Infantil A) obteve também o 1º lugar nos 100m Mariposa tendo também ficado em 3º lugar nos 100m Costas e 100m Livres. Também em destaques estiveram os nadadores **André Costa**, **Fernando Marcelo Rocha**, **João Branco**, **Gustavo Marques**, **Miguel Vaz**, **Teresa Aires** e **Tiago Marques** ao obterem pódios nas provas em que competiram. **No final da competição foram batidos 49 novos recordes pessoais (incluindo parciais), 2 dos quais recorde do clube**, o da estafeta de 4x50m Estilos Masculino e Inês Melo nos 100m Mariposa (RC Juvenil A). Todos os clubes presentes elogiaram a excelente organização do Torneio, prometendo voltar na próxima época desportiva. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/758-xi-torneio-junta-de-freguesia-de-anta-v-memorial-napoleao-querra-14-e-15-maio-2016-espinho>

- Nos dias **21** e **22** a equipa da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Regional de Clubes**. Este foi Torneio organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. O

Sporting Clube de Espinho esteve presente com 20 nadadores (10 masculinos e 10 femininos). De acordo com o regulamento, a classificação coletiva era feita de acordo com a classificação absoluta de cada prova, onde apenas o melhor nadador de cada clube pontuava. O Sporting Clube de Espinho classificou-se em 9º lugar com 243 pontos.



Em destaque estiveram os nadadores **João Branco** (Júnior A) e **Sara Castelo** (Júnior A), tendo sido os nadadores que mais pontuaram, conseguindo, cada um, um total de 33 pontos. João Branco ficou em 5º lugar nas provas dos 100m Livres, 6º lugar nos 50m Livres e 7º lugar nos 100m Mariposa. Sara Castelo obteve o 9º lugar nos 100 e 200m Bruços, 13º lugar nos 200m Estilos e 18º lugar nos 100m Costas.

No final da competição foram batidos 16 recordes pessoais, e um recorde do Clube: Salomé Monteiro – 800m Livres (RC Sénior). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/760-torneio-regional-de-clubes--21-e-22-maio-2016-viseu>

- Nos dias **28 e 29** a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **IX Meeting Cidade de Coimbra / XXVIII Torneio Internacional da Queima das Fitas – 2016**, realizado no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra. Estiveram presentes 447 nadadores em representação de 63 clubes nacionais, espanhóis e holandeses. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores. O destaque vai para o nadador **Tiago Marques** do escalão Sénior, que após as eliminatórias da prova dos 50m Bruços, apurou-se para a Final B, tendo ficado em 5º lugar, realizando a sua melhor marca do ano e a

sua segunda melhor marca de sempre. Também em participação neste Meeting estiveram os nadadores **Bernardo Costa** e **João Branco**.



Bernardo Costa obteve o 36º lugar na prova dos 50m Costas, sendo o 34º português e o 15º sénior. João Branco nadou as provas de 50m Livres, tendo ficado em 37º na classificação gera, sendo o 30º português e o 11º Júnior e 50m Mariposa, onde obteve o 53º lugar, sendo o 46º português e o 18º Júnior. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/763-ix-meeting-cidade-de-coimbra-xxviii-torneio-internacional-da-queima-das-fitas-2016-tiago-margues-em-5-na-final-b-no-50m-brucos-28-e-29-maio-2016-coimbra>

- No dia **29**, a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **III Torregri**. Esta prova teve lugar nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire e foi organizada Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Estiveram presentes 150 nadadores em representação de 14 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores. Os grandes destaques vão para **Celso Pinho** (Cadete B) ao ficar em 1º lugar nos 100m Bruços e em 3º lugar nos 100m Estilos, ficando ainda em 5º lugar nos 200m Livres e em 6º lugar nos 50m Mariposa e para **Alexandre Stasyuk** (Cadete A) ao classificar-se em 2º lugar nos 100m Bruços, 4º lugar nos 200m Estilos, 7º lugar nos 100m Livres e 8º lugar nos 400m Livres. Também em destaque estiveram todas as equipas de estafetas, masculinas e

femininas, ao obter pódios em todas as provas. No escalão Cadete B com os nadadores **Celso Pinho, Filipe Roque, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira** ficaram em 1º lugar nas provas de 4x100m Estilos e 4x100m Livres. No escalão Cadete A com os nadadores **Alexandre Stasyuk, António Tavares, Francisco Almeida e João Rocha** classificaram-se em 2º lugar nos 4x100m Estilos e 4x100m Livres. No escalão Cadete B com as nadadoras **Denise Mendes, Francisca Silva, Mariana Ferreira e Marta Oliveira** obtiveram o 3º lugar nas provas de 4x100m Livres e 4x100m Estilos.



No final da competição foram batidos 71 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/764-iii-torregri-cadetes-29-maio-2016-castro-da-ire>

Masters

Competições

- Nos dias **14 e 15**, a equipa de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente em dois torneios para o escalão de masters. No sábado, o nosso nadador António Canelas esteve presente no **Torneio ANNP de Masters**, realizados pela Associação de Natação do Norte de Portugal, em Recarei e no domingo estava presente no **XX Torneio Internacional Master da EDV**, realizado em Vila Praia de Âncora. No Torneio ANNP de Masters, estiveram presentes 160 nadadores em representação de

20 clubes. António Canelas ficou em 1º lugar nos 50m Mariposa e nos 100m Estilos, ficando ainda em 2º lugar nos 50m Bruços. No XX Torneio Internacional Master da EDV, competiram 93 nadadores em representação de 14 clubes. António Canelas obteve o 1º lugar em todas as provas que participou: 50m Mariposa, 50m Bruços e 100m



Estilos. A notícia destas competições pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/756-torneio-annp-masters-e-xx-torneio-internacional-masters-edv-podios-para-antonio-canelas-14-e-15-maio-2016-recarei-e-vila-praia-de-ancora>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

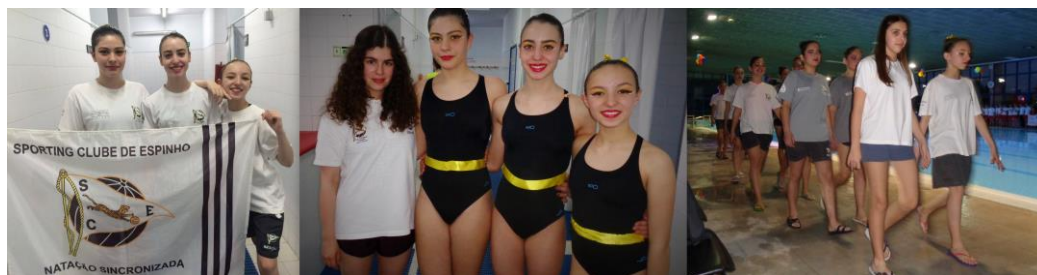
- Para a **Turma 1**, foram realizados 9 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 12 unidades de treino.

No total, foram realizados 47 unidades de treino.

Festivais

- Nos dias **14**, a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **5ª Edição do Festival Ibérico de Natação Sincronizada**, realizado nas Piscinas Municipais de Ovar. Neste evento, estiveram presentes cerca de 150 atletas, em representação de 10

clubes, 3 dos quais eram espanhóis. Foram apresentados um total de 37 esquemas.



O Sporting Clube de Espinho fez-se representar por 4 esquemas e 22 nadadoras:

- **Equipa Infantil**, com as nadadoras Ana Paula Nunes, Bárbara Mendonça, Carlota Ribeiro, Carolina Cardoso, Carolina Fernandes, Leonor Silva, Maria Miguel Castro, Matilde Rodrigues, Nádia Silva e Rita Magalhães.
- **Equipa Juvenil**, com as nadadoras Inês Cruz, Inês Duarte, Joana Ramos, Mariana Lima e Sofia Morgado.
- **Trio Juvenil**, com as nadadoras Bárbara Gomes, Inês Meireles e Maria Pinto.
- **Equipa Júnior**, com as nadadoras Catarina Silva, Mafalda Gomes, Maria Ferro e Matilde Jardim.

Mais uma vez, a equipa de natação sincronizada do Sporting Clube de Espinho deslumbrou a plateia, que aplaudiu em pé. A notícia deste festival pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/757-5-edicao-do-festival-iberico-de-natacao-sincronizada-14-maio-2016-ovar>