

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Junho 2018



XXVIII Festival de Natação do Sporting Clube de Espinho

XXVIII Festival de Natação Sporting Clube de Espinho

24 Junho 2018 – 17h00 Natação Pura, Adaptada e Sincronizada



Piscina Municipal de Espinho



No dia 24, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho organizou o seu XXVIII 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 2017/2018. 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 8 esquemas com as nadadoras Ana Sofia Silva, Áurea Matos, Bárbara Mendonça, Beatriz

Melo, Carolina Fernandes, Carolina Marinho, Catarina Silva, Inês Meireles, Joana Ramos, Mafalda Gomes, Margarida Vasconcelos, Maria Ferro, Maria Miguel Castro, Maria Ferro, Maria Ribeiro, Matilde Jardim, Matilde Reis, Matilde Rodrigues, Nádia Silva, Rita Santos, Sara Rafael e Sofia Morgado.



Relativamente ao torneio da natação pura, foram entregues medalhas aos três primeiros lugares de cada grupo competitivo. Os resultados completos podem ser consultados no nosso website. Assim, as classificações foram:

Natação Pura e Adaptada – Femininos

- **Grupo 1** - 1º - Maria Iglésias; 2º - Francisca Branco; 3º - Leonor Costa
- **Grupo 2** - 1º - Marta Sousa; 2º - Rita Sousa; 3º - Ana Carolina Moreira
- **Grupo 3** - 1º - Marta Oliveira; 2º - Ana Cristina Lima; 3º - Leonor Silva
- **Grupo 4** - 1º - Carolina Silva; 2º - Sara Castelo; 3º - Inês Melo
- **Grupo 5 (Adaptada)** - 1º -Jéssica Ferreira; 2º - Luísa Félix; 3º - Ana Rosa Ferreira

Natação Pura e Adaptada - Masculinos

- **Grupo 1** - 1º - João Tavares; 2º - Tiago Dantas; 3º - Rodrigo Pires
- **Grupo 2** - 1º - Gonçalo Ribeiro; 2º - João Castro; 3º - João Neves

- **Grupo 3** - 1º - Rodrigo Rodrigues; 2º - Heitor Pinho; 3º - Alexis Silva
- **Grupo 4** - 1º - Francisco Almeida; 2º - Alexandre Stasiuk; 3º - Celso Pinho
- **Grupo 5** - 1º - Bernardo Costa; 2º - Tiago Marques; 3º - Vasco Tavares
- **Grupo 6 - (Adaptada)** - 1º - João Amaral; 2º - Diogo Cruz; 3º - José Pedro Ferreira

Natação Masters - Misto

- **Grupo 1** - 1º - Yolanda Riendergoff; 2º - Fabio Floriano; 3º - Mirley Santos

Sincronizada

- **Grupo 1** - 1º - Bárbara Mendonça; 2º - Nádia Pinto; 3º - Joana Ramos
- **Grupo 2** - 1º - Maria Ferro; 2º - Matilde Jardim; 3º - Maria Pinto

Além das medalhas, foram entregues também **prémios aos nadadores relativamente à Época 2017/2018.**

Natação Pura

- **Prémio Atleta Revelação** – Celso Pinho
- **Prémio Atleta do Ano** – Francisco Almeida
- **Prémio Tigre** – Bernardo Costa

Natação Sincronizada

- **Prémio Atleta Revelação** – Maria Pinto
- **Prémio Atleta do Ano** – Catarina Silva
- **Prémio Tigre** – Joana Ramos

Natação Master

- **Prémio Master Tigre** – António Canelas

Natação Adaptada

- **Prémio Atleta do Ano** – Vera Cardoso
- **Prémio Atleta Revelação** – João Amaral
- **Pódios Nacionais** – Nadadores Natação Adaptada - Vera Cardoso e João Amaral
- **Recordes Nacionais Natação Adaptada** - Vera Cardoso
- **Pódios Nacionais a Treinadores Natação Adaptada** - André Tavares, Carlos Silva, Joana Silva, Rita Freitas e Tiago Marques

Neste Festival, a Secção de Natação contou com a presença de diversas entidades e personalidades: **José Fernando**, em representação da Junta de Freguesia Anta-Guetim, **Vasco Ribeiro**, em representação da Junta freguesia

de Espinho, **José Teixeira**, em representação da Junta de freguesia de Silvalde, **Manuel Proença**, vice-presidente do Sporting Clube de Espinho e o Presidente do S. C. Espinho, **Bernardo Almeida**. A notícia deste festival pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1039-xxviii-festival-de-natacao-sce-20172018-24-junho-2018-espinho>

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizadas 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 23 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 23 unidades de treino.

No total, foram realizadas 84 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **2 e 3**, a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **III Torregri**. Esta foi uma competição organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais de Estarreja. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 20 nadadores (10 masculinos e 10 femininos). O destaque da competição foi o nadador Rodrigo Rodrigues (Cadete A) ao ficar em 1º lugar nos 100m Livres e 100m Costas e em 2º lugar nos 200m Estilos e 800m Livres. Coletivamente, em destaque esteve a estafeta 4x100m Livres Cadetes A, com os nadadores Alexis Silva, Ruben Oliveira, Afonso Rafael e Rodrigo Rodrigues ao ficarem em 1º lugar. Também em destaque esteve Guilherme Pinto e Raquel Monteiro.

Coletivamente, a estafeta de 4x50m Livres Cadetes B, com os nadadores Raul Sousa, Gonçalo Ribeiro, João Castro e Guilherme Pinto.



No final da competição foram batidos 79 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), dos quais **5 recordes do clube**: Rodrigo Rodrigues – RC Cadete A nos 100, 400 e 800m Livres e 50 e 100m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1023-iii-torregri-cadetes-2-e-3-junho-2018-estarreja>

- No dia **9**, a equipa de cadetes da Seco de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torneio de Natação de Castro D'Aire**.



Esta foi uma prova organizada pelo clube de natação local - O Crasto - em parceria com a Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. O torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire, em duas jornadas. Estiveram presentes 163 nadadores em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 15 nadadores (8 masculinos e 7 femininos). Coletivamente, o Sporting Clube de Espinho conquistou o 5^o lugar do torneio com 241 pontos. Individualmente, em

destaque estiveram os Guilherme Pinto e Rodrigo Rodrigues ao terem obtido pódios nas provas que participaram. Rodrigo Rodrigues (Cadete A) ao ficar em 1º lugar nos 100m Costas e 100m Livres, tendo ainda ficado em 3º lugar nos 100m Estilos e 5º lugar nos 100m Bruços. Guilherme Pinto (Cadete B) obteve o 1º lugar no 50m Bruços, 3º lugar nos 50m Livres, tendo ficado em 7º lugar nos 200m Livres. As estafetas masculinas também estiveram em destaque nas provas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos ao ficarem ambas em 3º lugar, com os nadadores Heitor Pinho, Rúben Oliveira, Afonso Rafael e Rodrigo Rodrigues e os nadadores Rodrigo Rodrigues, Guilherme Pinto, Afonso Rafael e Heitor Pinho, respetivamente. **No final da competição foram batidos 27 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), dos quais 1 recorde do clube:** Rodrigo Rodrigues –100m Costas RC Cadete A. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1026-ii-torneio-de-natacao-de-castro-da-re-sce-em-5-lugar-9-junho-2018-castro-da-re>

- No dia **10**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XXIX Torneio Cidade de Estarreja**, organizado pela Câmara Municipal de Estarreja e pelo Clube Desportivo de Estarreja.



A prova contou com a presença de 17 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 10 nadadores (5 femininos e 5 masculinos). A classificação do torneio foi absoluta, não tendo em conta o escalão dos nadadores. No final da competição, a equipa do Sporting Clube de Espinho ficou em 14º lugar com 64 pontos, competindo com uma equipa bastante jovem (7 infantis, 1 juvenil e 2 juniores). onde foram batidos 4 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/1027-29-torneio-de-natacao-cidade-de-estarreja-10-junho-2018-estarreja>

- Nos dias **16 e 17**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio de Preparação para Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores**.



Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 9 nadadores (8 masculinos e 1 feminino). Em destaque esteve o nadador Francisco Almeida ao ficar em 1º lugar nos 100m Bruços (1º Infantil A) obtendo tempo mínimo de acesso aos Campeonatos Nacionais de Infantis e em 5º lugar nos 400m Livres (4º Infantil A). Também Rodrigo Rocha,

Bernardo Costa e Vasco Tavares estiveram em destaque por alcançarem lugares de pódios. **No final da competição foram batidos 15 recordes pessoais, dos quais 1 recordes do clube (Gustavo Marques: 200m Costas – RC Juvenil B) e alcançados 6 pódios (1 ouro, 3 de prata e 3 bronze).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1032-torneio-de-preparacao-inf-juv-jun-sen-6-podios-para-o-sce-16-e-17-junho-2018>

- No dia **23**, a secção de natação do Sporting Clube de esteve presente no **XII Torneio de Natação AEJ 2018**. Este foi um torneio organizado pela Associação Estamos Juntos (AEJ) em parceria com a ANCNP - Associação de Natação Centro Norte de Portugal. A prova foi realizada nas Piscinas do Complexo Paulo Pinto, em São João da Madeira. Estiveram presentes 315 nadadores em representação de 22 clubes das Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Norte de Portugal, Leiria, Coimbra e Interior Centro.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 11 nadadores (7 masculinos e 4 femininos). Nos masculinos em destaque esteve o nadador Rodrigo Rocha que se classificou em 1º lugar Infantil B nos 100m Bruços e em 6º lugar Infantil B nos 100m Livres. Bernardo Costa obteve

o 2º lugar Sénior nos 100m Costas e nos 100m Mariposa. Vasco Tavares obteve o 2º lugar Sénior nos 100m Livres e nos 200m Livres. Celso Pinho ficou em 2º lugar Infantil B nos 200m Livres e 3º lugar Infantil B nos 100m Costas. Gustavo Marques classificou-se em 2º lugar Juvenil B nos 100m Costas e em 5º lugar Juvenil B nos 100m Mariposa. Francisco Almeida ficou em 3º lugar Infantil A nos 100m Mariposa e 4º lugar Infantil A nos 100m Livres. João Rocha classificou-se em 7º lugar Infantil A nos 100m Costas e 14º lugar Infantil A nos 200m Livres. Nos femininos Carolina Silva obteve o 2º lugar Sénior nos 100m Mariposa e 3º lugar Sénior nos 100m Livres. Marta Oliveira ficou em 4º lugar Infantil B nos 100m Bruços e 10º lugar Infantil B nos 100m Costas. Francisca Silva obteve o 8º lugar Infantil B nos 100m Mariposa e nos 100m Livres. Ana Lima classificou-se em 11º lugar Infantil A nos 100m Bruços e em 17º lugar Infantil A nos 100m Livres. Nas estafetas masculinas, nas provas de 4x100m Livres e 4x100m Estilos, os nadadores Bernardo Costa, Francisco Almeida, Gustavo Marques e Vasco Tavares obtiveram o 8º lugar em ambas. **No final da competição foram batidos 16 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/1038-xii-torneio-de-natacao-aej-23-junho-2018-sao-joao-da-madeira>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 5 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizadas 13 unidades de treino.

No total, foram realizadas 57 unidades de treino.

13º Festival Estrelas do Mar

- Nos dias 16 e 17, a secção de Natação Sincronizada do Sporting Clube de Espinho participou no **13º Festival Estrelas do Mar**, nas Piscinas Municipais de Vila Nova da Barquinha. A equipa do Sporting Clube de Espinho esteve representada pelas nadadoras **Bárbara Mendonça, Carolina Cardoso, Carolina Fernandes, Inês Duarte, Joana Gomes, Maria Miguel Castro, Matilde Rodrigues e Nádia Pinto** e pela **treinadora Joana Silva**. O evento promovido pela Federação Portuguesa de Natação teve como principal objetivo o acompanhamento e a divulgação da modalidade.



Tratando-se de um Festival capaz de contemplar as vertentes competitiva, recreativa e formativa, as nadadoras tiveram oportunidade de ultrapassar alguns desafios e assim completar a sua estrela, dando-lhes possibilidade de passar para o nível seguinte. O evento teve início com o desafio das destrezas, realizado nas piscinas municipais. No domingo realizou-se o desafio das estrelas e durante a tarde de domingo decorreu, tal como habitual, a bonita gala das Estrelas. Iniciativas como estas, que associam o gosto pela modalidade ao convívio e troca de experiências entre nadadoras, são seguramente uma mais-valia, dotando as nadadoras de um conjunto de ferramentas importantes para o seu crescimento e amadurecimento na disciplina. A notícia deste festival pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1033-13-festival-estrelas-do-mar-16-e-17-junho-2018-vila-nova-da-barquinha>

Masters

Competições

- Nos dias **2 e 3**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **III Torneio Master do Douro Vinhateiro**. Este torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião e organizado pela Associação de Natação do Nordeste. Estiveram presentes 151 nadadores em representação de 24 clubes. O



Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador António Canelas no escalão I. António Canelas nadou as provas de 50m Mariposa, 50m Costas, 50m Bruços, 50m Livres e 100m Estilos, tendo obtido o 1º lugar em todas as provas, vencendo assim o Troféu de Nadador Completo do seu escalão com um total de 1573 pontos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1022-iii-torneio-master-do-douro-vinhateiro-2-e-3-junho-2018-sta-marta-penaguiao>

- No dia **16**, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Torneio Internacional de Masters FC Porto**. Este foi um torneio organizado pela Secção de Natação do FC Porto em parceria com a ANNP e contou com 167 nadadores em representação de 27 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores. António Canelas (Escalão I) fez



o pleno ao conquistar o 1º lugar em todas as provas que participou: 50m

Livres, 50m Bruços e 50m Mariposa. Yolanda Rienderhoff (Escalão C) conquistou o 1º lugar nos 50m Costas e 50m Bruços e ainda o 3º lugar nos 50m Livres. Fábio Floriano (Escalão G) obteve o 1º lugar nos 50m Bruços, o 2º lugar nos 100m Bruços e o 5º lugar nos 50m Livres. Mirley Santos (Escalão F) ficou em 1º lugar nos 200m Estilos, 3º lugar nos 100m Bruços e em 5º lugar nos 50m Bruços. Nas provas de estafetas, os quatro nadadores nadaram as provas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos Misto, obtendo em ambas as provas, o 2º lugar, na categoria 4. **No final da competição, a equipa tigre obteve o 9º lugar entre 27 equipas com 128 pontos, conquistando 12 pódios (7 de ouro, 3 de prata e 2 de bronze) e batendo 11 recordes pessoais.** Esta notícia pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1031-ii-torneio-internacional-de-masters-fc-porto-12-podios-para-o-sce-16-junho-2018-porto>

- No dia 17, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **XX Torneio Cidade de Fafe - Trofeu Especialista Master**. Estiveram presentes 137 nadadores em representação de 19 clubes. O Sporting Clube de



Espinho esteve presente com 3 nadadores. António Canelas (Escalão I) classificou-se em 1º lugar nos 50m Livres e 100m Livres. Mirley Santos (Escalão F) ficou em 1º lugar nos 100 e 200m Estilos. Fábio Floriano (Escalão G) obteve o 1º lugar nos 50m Bruços e o 2º lugar nos 100m Bruços. **No final da competição foram batidos 6 recordes pessoais e alcançados pódios (5 de ouro e 1 de prata).** Esta notícia pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1034-xx-torneio-cidade-de-fafe-trofeu-especialista-master-17-junho-2018-fafe>