

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Dezembro 2018



Festa de Natal SCE 2018

No dia 8, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho organizou a sua habitual Festa de Natal com todos os nadadores de natação pura, natação artística e natação adaptada. Estiveram presentes cerca de 100 nadadores e foi realizado um pequeno torneio de natação pura e adaptada e uma apresentação de um esquema de natação artística, deslumbrando o público presente. Após a festa de natal, a secção de natação ofereceu um jantar a todos os nadadores, com uma troca de prendas no final.



Natação Pura

Estágio de Capacitação Técnica

- No dia **22**, os nadadores **Guilherme Pinto e Raquel Monteiro** estiveram presentes no **1º Estágio de Capacitação Técnica para o escalão de Cadetes** da Associação de Natação Centro Norte de Portugal, acompanhados pelo seu treinador **Tiago Marques**.



Foram convocados 24 nadadores (12 masculinos e 12 femininos) com as melhores pontuações no conjunto das provas que realizaram durante o I Torregri. 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.

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 5 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 7 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 17 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 17 unidades de treino.

No total, foram realizados 57 unidades de treino.

Competições

- No dia 1, a equipa de **cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **I Torregri**. Esta prova foi

organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, em parceria com a secção de natação do Sporting Clube de Espinho e realizada na Piscina Municipal de Espinho. Estiveram presentes 135 nadadores em representação de 14 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores** (9 masculinos e 8 femininos). O grande destaque da competição vai para o nadador Guilherme Pinto (Cadete A) ao ficar em 1º lugar nos 100m Estilos e em 3º lugar nos 100m Costas, tendo ainda ficado em 10º lugar nos 200m Livres. Em destaque também esteve Raquel Monteiro (Cadete A) ao obter o 3º lugar nos 100m Bruços, tendo ainda ficado em 18º lugar nos 100m Costas, 20º lugar nos 200m Livres e 21º lugar nos 100m Estilos.



A nível coletivo, a estafeta masculina Cadete B, constituída pelos nadadores João Neves, João Castro, Francisco Santos e Raul Sousa obteve o 1º lugar nos 4x25m Estilos. Também no pódio ficaram os nadadores João Neves, João Castro, Raul Sousa e Afonso Monteiro, ao alcançarem o 2º lugar na estafeta 4x25m Estilos Cadetes B. **No final da competição foram batidos 77 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1087-i-torregri-cadetes-1-dez-2018-espinho>

- No dia **1**, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Nacional de Clube da 3ª Divisão**. Este Campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas Municipais de Abrantes. Estiveram presentes 222 nadadores em representação de 32 clubes. Apenas os primeiros 4 classificados foram qualificados para o Campeonato Nacional de Clubes da 2ª Divisão enquanto os 4 últimos classificados desceram para a fase de qualificação. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com a sua equipa masculina, constituída por 7 nadadores.** Na 3ª Divisão Nacional a equipa masculina do Sporting de Espinho ficou em 25º lugar (130 pontos), garantindo a presença na 3ª divisão para a próxima época desportiva. Os nadadores que fizeram parte da equipa masculina foram: Bernardo Costa (Sénior), Francisco Almeida (Juvenil B), Gustavo Marques (Juvenil A), Miguel Vaz (Sénior), Rodrigo Monteiro (sénior), Tiago Marques (Sénior) e Vasco Tavares (Sénior). No final da competição foram batidos 3 recordes pessoais.



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1088-campeonato-nacional-de-clube-3-divisao-1-dez-2018-abrantes>

- No dia **15**, a **equipa de Pré-Competição 2 da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **I Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela **Associação de Natação do Centro Norte de Portugal** e realizado nas Piscinas Municipais da Branca - Albergaria.

O **Sporting Clube de Espinho** participou com **12 nadadores** (7 masculinos e 5 femininos). A classificação foi realizada por escalão nos Masculinos Cadetes A nascidos em 2007, Cadetes B nascidos em 2008 e 2009 e Cadetes C nascidos a partir de 2010. Nos Femininos Cadetes B nascidas em 2009 e 2010. Internamente, a secção de natação divide os nadadores em escalão de acordo com o ano de nascimento e não em grupos de idade. **Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde o início da época. Em destaque estiveram os nadadores António Neves e Francisco Couto por terem alcançado pódios nas suas provas individuais. António Neves (2010) obteve o 2º lugar nos 50m Livres (2º Cadete D) e o 3º lugar nos 25m Costas (3º Cadete D). Francisco Couto (2009) obteve o 3º lugar nos 25m Livres (3º Cadete C) e o 6º lugar nos 50m Costas (6º Cadete C).**



Coletivamente, nas estafetas masculinas, os nadadores **António Neves, Leandro Silva, Francisco Couto e Rodrigo Abelha** obtiveram o 1º lugar nos 4x50m Livres e 4x50m Costas. Na prova de 4x25m Costas, os nadadores **Leandro Silva, Gabriel Alexis Folha, João Lucas e Leandro Pinho** classificaram-se em 3º lugar. Os nadadores **António Neves, Gabriel Alexis Folha, João Lucas e Leandro Pinho** ficaram em 4º lugar nos 4x25m Livres. Nas estafetas femininas, as nadadoras **Francisca Branco, Leonor Neves, Matilde Moreira e Nádía Sá** classificaram-se em 1º lugar nos 4x25m Costas. Na prova de 4x50m Livres, as nadadoras

Francisca Branco, Leonor Neves, Mariana Azevedo e Nádía Sá ficaram em 2º lugar. **No final da competição foram batidos 24 recordes pessoais e obtidos 8 pódios na classificação geral e 10 pódios por escalão de idade.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1095-i-torneio-1-bracada-8-podios-para-o-sce-15-dez-2018-branca>

Natação Masters

Competições

- No dia 2, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **II Meeting Luso Andaluz Master**, organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha. Estiveram presentes 359 nadadores em representação de 40 clubes portugueses, Franceses, Espanhóis e Brasileiros. O SCE esteve presente com 2 nadadores masculinos. **António Canelas** (Escalão I) obteve o 1º lugar nos 100m Livres e 100m Bruços, em 2º lugar nos 100m Estilos e 3º lugar nos 50m Livres. **Fábio Floriano** (Escalão G), classificou-se em 3º lugar nos 100m Bruços, 5º lugar no 50m livres e 6º lugar nos 100m Livres. No final da competição foram batidos 2 recordes pessoais e obtidos 5 lugares e pódio. Em 40 clubes, o Sporting Clube de Espinho ficou em 23º lugar com 44 pontos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1089-ii-meeting-luso-andaluz-master--5-podios-para-sce--2-dez-2018-calda-da-rainha>
- Nos dias 8 e 9, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Meeting Internacional de Masters**, organizado pela



Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas **Piscinas Municipais da Mealhada**. Estiveram presentes 145 nadadores em representação de 24 clubes. **O Sporting Clube de Espinho** esteve presente com 4 nadadores.



Em destaque esteve o nadador **António Canelas** (Escalação I) ao ficar em 1º lugar nos 100m Livres, 50m Costas, 100m Bruços e 100m Estilos, tendo ainda obtido o 3º lugar nos 50m Livres e 50m Bruços. Também em destaque esteve a nadadora **Mirley Santos** (Escalação F) ao classificar-se em 1º lugar nos 200m Estilos e em 2º lugar nos 200m Livres. **Domingos Ferreira** (Escalação I), que competiu pela primeira vez, obteve o 2º lugar nos 400m Livres. **Maria Manuela Oliveira** (Escalação D) classificou-se em 2º lugar nos 100m Livres, tendo ficado muito perto do pódio na prova os 50m Bruços, alcançando o 4º lugar. Na prova de **4x50m Estilos Misto**, os nossos nadadores alcançaram o 1º lugar na Categoria 4. **No final da competição foram batidos 9 recordes pessoais e conquistadas 11 medalhas (6 de ouro, 3 de prata e 2 de bronze).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1092-meeting->

[internacional-de-masters-11-podios-para-o-sce-8-e-9-dez-2018-mealhada](#)

- A **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente, no passado sábado (dia **15 de Dezembro**), **pela primeira vez na história da natação master espinhense, numa competição internacional realizada em Genebra, na Suíça.** O **1er Meeting Master** foi organizado pelo clube **Natation Sportive Genève** e realizado na Piscina de Vernets, onde estiveram presentes em competição, 8 clubes - 7 clubes suíços e a secção de natação do Sporting Clube de Espinho.



António Canelas (Escalão I) obteve o **1º lugar** em todas as provas que participou - **50 e 100m Livres, 50 e 100m Bruços e 50m Mariposa**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1096-1er-meeting-master--antonio-canelas-com-5-podios--15-dez-2018-genebra>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

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

No total, foram realizados 22 unidades de treino.