

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Secção de Desporto Adaptado



Relatório de Atividades - Mês de Julho e Agosto 2019

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizadas 8 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizadas 12 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 14 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 20 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 24 unidades de treino.

No total, foram realizadas 78 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **6 e 7 de Julho**, a **equipa de infantis da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **Campeonato Interdistrital de Verão de Infantis de Piscina Longa**, realizado nas Piscinas do Complexo Olímpico de Coimbra. Estiveram presentes 295 nadadores em representação de 40 clubes das Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Coimbra e Leiria. A classificação deste campeonato foi realizada por associação de natação. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores** (6 masculinos e 4 femininos). Os destaques deste Campeonato foram os **nadadores Afonso Rafael, Celso Pinho, Francisca Silva, Mafalda Cardoso, Pedro Rodrigues, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues** por terem alcançado lugares de **pódio em provas que participaram**. **Rodrigo Rodrigues (Infantil B) sagrou-se Campeão Regional nos 100 e 200m Costas, 100m Livres e**

100m Mariposa. **Rodrigo Rocha** (Infantil A) sagrou-se Campeão Regional nos 100 e 200m Bruços. **Celso Pinho** (Infantil A) sagrou-se Vice-Campeão Regional nos 400m Estilos e obteve o 3º lugar nos 100 e 200m Bruços. **Afonso Rafael** (Infantil B) foi Vice-Campeão Regional nos 200m Mariposa. **Pedro Rodrigues** (Infantil B) foi Vice-Campeão nos 200m Bruços. **Francisca Silva** (Infantil A) ficou em 3º lugar nos 100m Livres. **Mafalda Cardoso** (Infantil B) classificou-se em 3º lugar nos 200m Bruços.



No final da competição, foram alcançados 12 pódios (5 ouro, 3 prata e 4 bronze), batidos 68 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), 8 recordes do clube [Celso Pinho – 400m Estilos (Infantil A); Francisca Silva – 50m Livres (Infantil A); Rodrigo Rocha – 50, 100 e 200m Bruços (Infantil A); Rodrigo Rodrigues – 50, 100 e 200m Costas (Infantil B)] e 2 Recordes Regionais ANCNP [Rodrigo Rodrigues – 50 e 100m Costas (Infantil B). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1190-campeonato-interdistrital-de-verao-de-infantis-pl-sce-com-12-podios-6-e-7-jun-2019-coimbra>

- Nos dias 12, 13 e 14 de Julho, a equipa de Juvenis e Absolutos da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Juvenis e Absolutos** das Associações de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), Coimbra e Leiria. Estiveram presentes 460 nadadores em 43 representação de clubes. O **Sporting Clube de Espinho** esteve presente com 13 nadadores (8 masculinos e 5 femininos). A classificação é realizada em conjunto com as três associações de natação, sendo dividida entre juvenis e absolutos (todos os escalões). Os destaques da competição foram os nadadores **Francisco Almeida** (Juvenil B) e **Tiago Marques** (Sénior). **Francisco**

Almeida sagrou-se Vice-Campeão Interdistrital Juvenil (A+B), Campeão Interdistrital Juvenil B e Campeão Regional da ANCNP na prova dos 100m Bruços. Na prova dos 200m Bruços, obteve o 5º lugar na classificação de Juvenis, 4º lugar na classificação de Juvenis B e sagrou-se Campeão Regional da ANCNP. Na prova dos 100m Mariposa, classificou-se em 10º lugar na classificação de Juvenis, 7º lugar na classificação de Juvenis B e foi 3º na classificação da ANCNP. Na prova dos 100m Livres, obteve o 12º lugar na classificação de Juvenis, 4º lugar na classificação de Juvenis B e sagrou-se Campeão Regional da ANCNP. **Tiago Marques** obteve o 3º lugar na classificação absoluta na prova dos 50m Bruços, tendo sido também Campeão Regional Sénior da ANCNP nesta prova.



No final da competição foram alcançados **2 Pódios Interdistritais**, **12 Pódios Regionais** (4 ouro, 3 prata e 5 bronze) e batidos **28 recordes pessoais**, **3 dos quais recordes do clube**: Francisco Almeida – 50m Bruços (RC Juvenil B), 100m Bruços (RC Juvenil B) e 200m Bruços (RC Juvenil B e Absoluto). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1194-campeonato-interdistrital-de-verao-de-juvenis-e-absolutos-pl-2-podios-interdistritais-e-12-podios-regionais-12-a-14-jul-2019-coimbra>

- No dia **13 de Julho**, a **equipa de cadetes da Secção de Nataç o do Sporting Clube de Espinho** participou no **Torneio Interdistrital de Cadetes - ANCNP e ANC**. Esta foi uma prova organizada pelas Associação de Nata o do Centro Norte de Portugal e Associa o de Nata o de Coimbra. O torneio foi realizado nas Piscinas Municipais da Mealhada. **O Sporting Clube de Espinho participou com 16 nadadores**

(6 masculinos e 10 femininos). Na classificação final coletiva, o **Sporting Clube de Espinho classificou-se em 2º lugar em 20 clubes, com um total de 216 pontos.** Em destaque estiveram os nadadores **Guilherme Pinto** e **João Castro** por obterem pódios em provas que participaram. **Guilherme Pinto** (Cadete A) classificou-se em 1º lugar 100m Mariposa e em 2º lugar nos 200m Costas. **João Castro** (Cadete B) classificou-se em 3º lugar nos 100m Bruços e em 4º lugar nos 100m Estilos.



Também em destaque estiveram as estafetas de 4x50m Estilos na Categoria de Cadetes A. Nos masculinos, os nadadores **João Neves, João Castro, Francisco Santos e Manuel Oliveira** obtiveram o 2º lugar. Nos femininos, as nadadoras **Marta Sousa, Raquel Monteiro, Ana Filipa Silva e Ana Carolina Moreira** classificaram-se em 2º lugar. No final da competição foram batidos 36 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1193-torneio-interdistrital-de-cadetes-ancnp-e-anc-sce-em-2-lugar-13-jul-2019-mealhada>

- Nos dias **26, 27 e 28 de Julho**, a Secção de Nataçao do Sporting Clube de Espinho, esteve presente no **Campeonato Nacional de Infantis**. O Campeonato foi organizado pela **Federação Portuguesa de Nataçao** em parceria com a Associação de Nataçao do Algarve e realizado nas Piscinas Municipais Loulé. Estiveram presentes 634 nadadores em representação de 126 clubes. **O Sporting Clube de Espinho** esteve

presente com 6 nadadores, acompanhados pela Treinadora **Rita Freitas**. A atribuição do título de Campeão Nacional, no escalão de Infantis, resulta do somatório das pontuações obtidas em 4 provas específicas. O grande destaque do SCE foi o nadador **Rodrigo Rodrigues** ao sagrar-se **VICE-CAMPEÃO NACIONAL** em Infantis B. Nesta categoria, com **85 nadadores inscritos**, **Rodrigo obteve um total de 45 pontos**, ficando a escassos 1,5 pontos do vencedor e à frente do **terceiro classificado 2,4 pontos**. Para chegar a este **resultado histórico, para a natação SCE e para Cidade**, Rodrigo Rodrigues obteve o 1º lugar nos 100m Livres (o único nadador deste campeonato a baixar o 1 minuto nesta prova) e 200m Costas, 2º lugar nos 400m Livres e 4º lugar nos 200m Estilos.



Ainda neste campeonato, mas sem concorrer para o título, nadaram ainda **Rodrigo Rocha** (Infantis A) que nos 100m Bruços alcançou um excelente 5º lugar (nadou ainda em extracompetição os 200m Bruços); **Celso Pinho** que nadou 3 provas individuais tendo alcançado o 12º lugar nos 100m Bruços, o 19º lugar nos 200m Mariposa e o 35º lugar nos 400m Estilos; **Mafalda Rodrigues** (Infantil B) ficou em 12º lugar nos 100m bruços (nadou os 200m Bruços em extracompetição); **Marta Oliveira** (Infantil A) alcançou o 29º lugar nos 100m Bruços (nadou os 200m Bruços em extracompetição); **Francisca Silva** nadou os 100m Livres e ficou em 60º lugar. Na Estafeta Mistas, os nadadores **Celso Pinho, Francisca Silva, Marta Oliveira e Rodrigo Rocha** obtiveram o 18º lugar nos 4x100m Estilos Infantis A e o 24º lugar nos 4x100m Livres Infantis A. Neste

campeonato, num total de 16 resultados individuais foram alcançados **18 novos recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **8 recordes do Clube**: Estafetas de 4x100Livres Mista, Estafeta de 4x100Estilos Mista, Rodrigo Rocha nos 50, 100 e 200m Bruços e Rodrigo Rodrigues nos 50 e 400m Livres e 50m Mariposa. **Com estes resultados a secção de natação do SCE demonstrou a competência da sua estrutura técnica, que ao longo dos tempos têm feito um trabalho notável.** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1199-campeonato-nacional-de-infantis--rodrigo-rodrigues-vice-campeao-nacional--26-a-27-jul-2019-loule>

- Nos dias **1 a 4 de Agosto**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Juvenis**. O Campeonato foi organizado pela **Federação Portuguesa de Natação** em parceria com a Associação de Natação da Madeira e realizado nas Piscinas Olímpicas do Funchal. Estiveram presentes 726 nadadores em representação de 108 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador Francisco Almeida**, na categoria de Juvenil B, acompanhado pelo treinador **Carlos Silva**. **Francisco Almeida** classificou-se em 10º lugar nos 100m Bruços na categoria de Juvenil B, obtendo o 24º lugar nos na classificação geral de Juvenis. Nos 200m Bruços, alcançou o 18º lugar em Juvenil B (35º lugar em Juvenis). Nos 100m Livres, obteve o 21º lugar em Juvenis B (33º lugar em Juvenis). Nos 100m Mariposa, classificou-se em 20º lugar em Juvenil B (32º lugar em Juvenis). No final da competição, **Francisco Almeida obteve 5 recordes pessoais, batendo ainda um recorde do clube na sua categoria, na passagem dos 50m Bruços.** A notícia desta



competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1201-campeonato-nacional-de-juvenis-francisco-almeida-no-top10-1-a-4-ago-2019-funchal>

Encontro Nacional do Jovem Nadador – Escalão de Cadetes

- Nos dias **20** e **21**, Tomar recebeu o **Encontro Nacional do Jovem Nadador - Cadetes**, com a presença de cerca de 400 jovens nadadores, numa organização da Associação de Natação do Distrito de Santarém e com o apoio da Câmara Municipal de Tomar.



O evento teve um carácter lúdico e desportivo, reforçando o convívio e intercâmbio entre jovens nadadores de todo o país. Estiveram presentes cerca de 400 nadadores, de idades compreendidas entre 11 e 12 anos, em representação das 12 associações territoriais, numa iniciativa que a FPN escolheu para marcar o dia mundial da Natação da Federação Internacional FINA World Aquatics Day. A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho marcou presença com 3 nadadores: **Guilherme Pinto, Guilherme Rocha e Raquel Monteiro**, acompanhados pelo treinador **Tiago Marques**.

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

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

No total, foram realizadas 28 unidades de treino.

Exibições

- Nos dias **11, 18 e 25 de Agosto**, a equipa de natação artística do Sporting Clube de Espinho estará presente no **Hotel Solverde Spa & Wellness Center**. As nadadoras foram convidadas, novamente este ano, a realizar uma demonstração da modalidade natação artística, com o objetivo de presentear os hóspedes com um bonito espetáculo aquático, bem como convidar os mesmos a participar nesta atividade.



O Sporting Clube de Espinho estará representado pelas atletas **Bárbara Gomes, Carolina Marinho, Inês Meireles, Maria Ferro, Maria Miguel Castro, Maria Pinto e Matilde Rodrigues**. No final das apresentações, os hóspedes mais corajosos poderão aventuraram-se a entrar no mundo da natação artística, onde as atletas lhes poderão ensinar alguns movimentos básicos da modalidade.