

Sporting Clube de Espinho

Secção de Nataação

Secção de Desporto Adaptado



Relatório de Atividades - Mês de Março 2019

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 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 17 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 25 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 27 unidades de treino.

No total, foram realizadas 91 unidades de treino.

Estágios

- No dia **30**, os nadadores **Guilherme Pinto, Guilherme Rocha e Raquel Monteiro** estiveram presentes no **2º Estágio de Capacitação Técnica para o escalão de Cadetes da Associação de Nataação Centro Norte de Portugal**, acompanhados



pelo seu treinador Tiago Marques. O estágio foi realizado nas Piscinas do Galitos, em Aveiro e foram convocados 24 nadadores (12 masculinos e 12 femininos) com as melhores pontuações no conjunto das provas que realizaram durante o II 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.

Competições

- No dia **2**, a equipa de Cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torregri**. Esta foi uma prova organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 14 nadadores (7 masculinos e 7 femininos). Em destaque estiveram os nadadores **Guilherme Pinto e Raquel Monteiro**. Guilherme Pinto (Cadete A) classificou-se em 1º lugar nos 100m Mariposa, obtendo também o 4º lugar nos 100m Livres, 5º lugar nos 200m Estilos e 8º lugar nos 400m Livres. Raquel Monteiro (Cadete A) ficou em 2º lugar nos 100m Bruços, tendo ainda obtido o 13º lugar nos 100m Costas e 16º lugar nos 200m Estilos e 400m Livres. No pódio ainda estiveram os nadadores **João Castro, Francisco Santos, Manuel Oliveira e Raul Sousa** na prova de 4x50m Livres no escalão de Cadetes B, ao ficarem em 3º lugar. No final da competição foram batidos 49 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/1128-i-torregri-cadetes--2-mar-2019-castro-daيرة>

- Nos dias **9 e 10**, a equipa de Infantis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, deslocou-se à Piscina Municipal da Mealhada para participar no **Campeonato Interdistrital de Inverno**. Este torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Neste Campeonato, de piscina curta, foi realizado com três Associações: ANCNP-Associação de Natação Centro Norte de Portugal; ANC-

Associação de Natação de Coimbra; ANDL-Associação de Natação de Leiria, sendo a classificação final foi feita por Associação. Estiveram presentes 295 nadadores em representação de 37 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores (6 masculinos e 4 femininos). **Em destaque estiveram os nadadores Celso Pinho, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues, que com os restantes nadadores da equipa mostraram a verdadeira RAÇA VAREIRA na natação. Rodrigo Rodrigues** (infantil B), foi implacável ao sagrar-se 5 vezes Campeão Regional nos 100m Livres, 100m Costas, 200m Costas, 100m Mariposa e 200m Estilos. **Rodrigo Rocha** (infantil A) foi Campeão Regional nos 100m e 200m Bruços, alcançando ainda o 7º lugar nos 200m Estilos e o 12º lugar nos 100m Livres. **Celso Pinho** (infantil A) foi o rei do 3º lugar do pódio nas provas 200m e 400m Livres, 200m Mariposa e 200m Estilos. Nos 100m Mariposa ficou em 4º lugar. **No final da competição foram obtidos 11 pódios (7 ouro, 4 bronze) e batidos 59 recordes pessoais, dos quais 6 recordes do clube:** Rodrigo Rodrigues (infantil B): 50 e 100m Livres, 50, 100m e 200m Costas e 100m Mariposa. **Após esta competição, o Sporting Clube de Espinho apurou 6 nadadores, em várias provas, para o Campeonato Zonal de Infantis** (a 2ª prova mais importante a nível nacional para infantis) a realizar nos próximos dias 29 a 31 de março de 2019 nas piscinas municipais de Cantanhede. São eles Celso Pinho, Francisca Silva, Mafalda Cardoso, Marta Oliveira, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1131->

[campeonato-interdistrital-de-inverno-de-infantis-11-podios-para-o-sce-9-a-10-marco-2019-mealhada](#)

- No dia **16 e 17**, a equipa de Juvenis e Absolutos da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Juvenis, Juniores e Absolutos** das Associações de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), Coimbra e Leiria. Estiveram presentes 502 nadadores em 42 representação de clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores** (9 masculinos e 6 femininos).



A classificação é realizada em conjunto com as três associações de natação, sendo dividida entre juvenis B, juvenis A, juniores e absolutos (todos os escalões). O destaque da competição foi para o nadador sénior **Tiago Marques** ao ficar em 3º lugar na classificação absoluta na prova dos 50m Bruços, tendo sido também Campeão Regional da ANCNP nesta prova. Também em evidencia esteve o nadador **Francisco Almeida** que se classificou em 4º lugar nos 100m Bruços (Vice-Campeão Regional ANCNP em Juvenil B), em 6º lugar nos 100m Mariposa (Vice-Campeão Regional ANCNP), 8º lugar nos 100m Livres (3º Juvenil B ANCNP) e 9º lugar nos 200m Bruços (Vice-Campeão Regional ANCNP). **No final da competição foram batidos 24 recordes pessoais, 2 dos quais recordes do clube:** Francisco Almeida – 100 e 200m Bruços RC Juvenil B. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1135-campeonato-interdistrital-de-inverno-de-juv-jun-abs-tiago-marques-nos-podio-16-e-17-mar-2019-coimbra>

- Nos dias **29, 30 e 31**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Infantis (Zona Norte)**, torneio organizado pela Federação Portuguesa de Natação (FPN), onde apenas competem os melhores nadadores dos escalões de Infantil B e Infantil A do país, através da obtenção de tempos mínimos de participação, sendo considerada pela FPN, a prova mais importante do calendário nacional em Piscina Curta para este escalão.



O torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Cantanhede. Nos mesmo fim-de-semana, disputou-se também o Torneio Zonal de Infantis Zona Sul com as restantes associações de natação do País, nas Piscinas de Pinhal Novo. Estiveram presentes 280 nadadores, em representação de 48 clubes das Associações de Natação do Minho, Nordeste, Norte de Portugal, Centro Norte de Portugal e Coimbra. **O Sporting Clube de Espinho participou com 6 nadadores** (3 masculinos e 3 femininos). O grande destaque da competição foi o nadador Rodrigo Rodrigues (Infantil B) ao obteve pódio zonal em todas as provas em que participou. **Rodrigo Rodrigues sagrou-se Campeão Zonal nas provas de 100 e 200m Costas e 100m Livres, tendo obtido em todas elas, a melhor marca nacional no seu escalão. Rodrigo Rodrigues sagrou-se também Vice-Campeão Zonal na prova dos 100m Mariposa e obteve o 3º lugar nos 200m Estilos.** Com esses resultados, **Rodrigo Rodrigues é, atualmente, considerados um dos melhores nadadores nacionais do seu escalão.** Também em destaque esteve o nadador **Rodrigo Rocha (Infantil A) ao ficar em 3º lugar nos 100m Bruços**, tendo ainda obtido o 5º lugar nos

200m Bruços. **Celso Pinho** (Infantil B) obteve o 10º lugar nos 100m Mariposa e 200m Mariposa, 16º lugar nos 200m Estilos, 20º lugar nos 400m Livres e 21º lugar nos 100m Costas. **Mafalda Cardoso** (Infantil B) classificou-se em 12º lugar nos 200m Bruços e 14º lugar nos 100m Bruços. **Marta Oliveira** (Infantil A) classificou-se em 19º lugar nos 200m Bruços e 25º lugar nos 100m Bruços. **Francisca Silva** (Infantil B) ficou em 30º lugar nos 100m Livres. **No final da competição foram batidos 19 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), dos quais 5 recordes do clube:** Rodrigo Rodrigues - RC Infantil B aos 50m Livres, 100m Livres, 50m Costas, 100m Costas e 200m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1142-torneio-zonal-de-infantis-zona-norte-sce-com-6-podios-29-a-31-mar-2019-cantanhede>

Natação Masters

Competições

- No dia **24**, a equipa de masters da secção de natação do SCE esteve presente no **Torneio Master Solidário José Marreiros**, realizado na Piscina de Salesianos de Manique, que teve uma vertente solidária onde o valor das inscrições



serão utilizadas para a compra de uma prótese para melhorar a qualidade de vida do nadador master José Marreiros. Estiveram presentes 279 nadadores em representação de 35 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com dois nadadores do escalão I. **António Canelas** classificou-se em 1º lugar nos 100m Estilos e 100m Mariposa e em 2º lugar nos 50m Mariposa. **José Domingos** obteve o 1º lugar nos 100m Livres, 2º lugar nos 50m Costas e 4º lugar nos 50m Livres. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

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

No total, foram realizadas 31 unidades de treino.

Natação Adaptada

Competições

- No dia **3**, a equipa de natação adaptada da Secção de Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **I Open Natação Adaptada ANC**. Esta campeonato foi organizado pela ANC – Associação de Natação de Coimbra e realizada nas Complexo Olímpico de Coimbra (Piscina com 50 metros).



Estiveram presentes 95 nadadores, representando 18 clubes. O Sporting Clube de Espinho/C.M.Espinho, esteve representado por 6 nadadores (2 femininos e 4 masculinos). Foi proporcionado a estes nadadores nadarem pela primeira vez na considerada a segunda melhor piscina do país. Estes

foram acompanhados pelo diretor da Secção Paulo Freitas e pela treinadora Rita Freitas. **Vera Cardoso** (S14) ficou em 1º lugar em Absolutos e na categoria de S14 na prova de 50m Costas. Na prova dos 50m Livres obteve o 1º lugar na categoria de S14 e o 4º lugar em Absolutos. **José Costa** (S5) alcançou o 2º lugar do pódio na categoria de S5 e 21º lugar em Absolutos nos 50m Livres. **João Amaral** (S14) nos 50m Costas subiu ao 3º lugar do pódio em S14 e ficou em 9º lugar em Absolutos. Nos 50m Livres também subiu ao 3º lugar do pódio na categoria de S14 e ficou em 13º lugar em Absolutos. **Diogo Cruz** (S14 Esperanças), nos 50m Costas foi ao 3º lugar do pódio na Categoria de S14 Esperanças e em Absolutos ficou em 6º lugar. Nos 50m Livres ficou-se pelo 4º lugar na Categoria de S14 Esperanças e 18º em Absolutos. **José Ferreira** (S14), nadou a prova de 50m Costas e ficou em 7º lugar na categoria de S14 e em 15º em Absolutos. **Luísa Félix** nas provas em que nadou, 50m Costas e 50m Livres foi desclassificada por falsa partida. **No final da competição, a equipa do Sporting Clube de Espinho obteve 7 pódios** (1 em Absolutos e 6 em categorias). Nesta prova foram batidos 4 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1129-i-open-anc-natacao-adaptada-3-mar-2019-coimbra>

- No dia **23**, a equipa de natação adaptada da secção de desporto adaptado do Sporting Clube de Espinho/Câmara Municipal de Espinho participou no **VI Torneio de Natação Adaptada Cidade do Porto**. Este torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Campanhã e organizado pela Associação de Natação do Norte de Portugal. Estiveram presentes 124 nadadores em representação de 16 clubes, um deles espanhol. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores** (3 femininos e 3 masculinos). A equipa foi acompanhada pela treinadora Rita Freitas e pelo dirigente Paulo Freitas. **João Amaral** (S14) esteve em grande neste torneio ao conquistar o 1º lugar nos 100m Bruços e o 2º lugar nos 50m Bruços. Também no pódio esteve **Vera Cardoso e Luísa**

Félix. Vera Cardoso (S14) ficou em 2º lugar nos 50m Bruços e em 3º lugar nos 100m Costas. Luísa Félix (S21) obteve o 3º lugar nos 100m Costas.



Jéssica Ferreira (S14) classificou-se em 8º lugar nos 100m Costas. **Diogo Cruz** (S14) ficou em 10º lugar nos 100m Costas. **José Pedro Costa** (S5) participou nos 100m Costas, em regime de extracompetição. No final da competição, foram alcançados 5 pódios. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1138-vi-torneio-de-natacao-adaptada-cidade-do-porto-5-podios-para-o-sce-23-mar-2019-porto>

Boccia

Competições

- Nos dias **9 e 10**, decorreu na Nave Polivalente de Espinho, a 2ª volta do **Campeonato Regional – Zona Norte de Boccia**, na qual participaram 6 atletas do Sporting Clube de Espinho. Ao vencer a competição em casa, **João Pinto** revalidou mais uma vez o título de **Campeão Regional**, sagrando-se assim **PENTACAMPEÃO** regional norte na classe **BC1**. O mesmo sucedeu com **Herlander Correia** que venceu a prova em Espinho alcançando assim, no seu ano de estreia na modalidade, um excelente **título de campeão regional norte na classe BC5**. Também em grande destaque esteve a atleta **Ana Catarina Correia** que em Espinho repetiu o 2ª lugar alcançado na 1ª volta, garantindo assim o título de **vice-campeã regional norte na 1ª divisão da classe BC2**. Ainda na 1ª divisão da classe **BC2**, **Paulo Almeida** repetiu o 5º lugar da prova, não

tendo conseguido o apuramento para a fase eliminatória da prova apenas pela diferença de pontos marcados e sofridos. Com esta classificação, garantiu o 5º lugar no campeonato regional.



Na 2ª divisão da classe BC2, participaram os tigres **Pedro Moura e Inês Ramos**, que passaram a fase de grupos e atingiram os quartos de final da prova, no entanto os seus adversários foram mais fortes relegando-os, respetivamente, para o 5º e 7º lugar da competição. Estes resultados fizeram com que, no somatório das duas voltas, Pedro Moura terminasse no 6º lugar e Inês Ramos no 14º lugar do Campeonato Regional Individual de Boccia, na 2ª divisão da classe BC2. Com estes resultados, os atletas João Pinto (BC1), Ana Correia (BC2 – 1ª divisão) e Herlander Correia (BC5), atingiram um dos objetivos da temporada uma vez que garantiram desde já o apuramento para o campeonato nacional individual que se vai realizar em Torres Novas no próximo mês de junho. Embora o ranking nacional não tenha ainda sido atualizado, é previsível que também os atletas Paulo Almeida (BC2 – 1ª divisão) e Pedro Moura (BC2 - 2ª divisão) tenham conseguido o apuramento para o campeonato nacional, no entanto essa informação ainda carece de confirmação. Findo o campeonato, a época entra agora numa fase de transição para o novo ciclo de preparação tendo em vista a participação nos campeonatos nacionais individuais e de pares e equipas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1134-campeonato-regional-de-boccia-zona-norte-20182019--podios-para-o-sce--9-a-10-mar-2019-espinho>