

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades - Mês de Novembro 2018



104º Aniversário do Sporting Clube de Espinho

- No dia **11 de Novembro** foi realizada uma assembleia extraordinária para celebrar o 104º aniversário do Sporting Clube de Espinho e premiar campeões regionais e interdistrital e pódios nacionais de atletas do clube durante a época 2017/2018. A Secção de Natação e Secção de Desporto Adaptado foram homenageadas através dos seus nadadores e atletas:



- **Natação Master** – António Canelas (Pódio Nacional)
- **Natação Pura** – Afonso Rafael, Alexis Silva, Ana Moreira, Bárbara Barbosa, Beatriz Azevedo, Clara Rodrigues, Dinis Monteiro, Francisco Almeida, Gonçalo Ribeiro, Guilherme Pinto, Guilherme Rocha, Heitor Pinho, João Castro, Leonor Silva, Mafalda Cardoso, Marta Sousa, Pedro Rodrigues, Raquel Monteiro, Raul Sousa, Rodrigo Rocha, Rodrigo Rodrigues, Rúben Oliveira, Vasco Tavares e Tiago Marques (Campeões Regionais e Interdistritais)
- **Treinadores Natação Pura** – Carlos Silva, Rita Freitas, Rui Aires e Tiago Marques
- **Delegado Natação Pura** – Fernanda Rocha e Paulo Freitas
- **Natação Adaptada** – João Amaral e Vera Cardoso (Pódios Nacionais)
- **Treinadores Natação Adaptada** – André Tavares, Carlos Silva, Joana Silva, Rita Freitas e Tiago Marques
- **Delegado Natação Adaptada** – Paulo Freitas
- **Boccia** – Ana Catarina Correia, João Pinto, Paulo Almeida e Pedro Moura (Pódios Nacionais)
- **Treinadores Boccia** – André Tavares e Wilmer Freitas
- **Delegado Boccia** – Paulo Freitas

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 8 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 10 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 17 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 19 unidades de treino.

No total, foram realizados 67 unidades de treino.

Competições

- Nos dias **10 e 11** de novembro, as **equipas de juvenis e absolutos da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** estiveram presentes no **Campeonato Regional Juvenis, Juniores e Seniores**. Esta foi uma prova organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. Estiveram presentes 267 nadadores em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho participa com 14 nadadores** (9 masculinos e 5 femininos). O destaque da competição foi o nadador **Francisco Almeida** (Juvenil B) por ter alcançado pódio em todas as provas em que competiu, sagrando-se Campeão Regional nos 100m Bruços e 200m Estilos, Vice-Campeão Regional nos 100m Mariposa, tendo ainda ficado em 3º lugar nos 200m Mariposa. Também em destaque estiveram os nadadores **Rodrigo Monteiro e Vasco Tavares** pelos seus títulos de Campeões Regionais. Ainda em destaque estiveram os nadadores **Bernardo Costa, Maria Inês Poinho, Sara Castelo e Tiago Marques**, por terem alcançado lugares de pódio nas provas onde competiram.



Nas estafetas femininas na categoria Sénior, as nadadoras **Ana Rita Monteiro, Inês Melo, Maria Inês Poinho e Sara Castelo** foram Vice-Campeãs Regionais nos 4x50m Estilos, ficaram em 3º lugar nos 4x100m Livres e 4x100m Estilos. Nas estafetas masculinas na categoria Sénior, na prova dos 4x50m Livres e 4x50m Estilos, os nadadores **Rodrigo Monteiro, Bernardo Costa, Miguel Vaz e Tiago Marques** ficaram em 3º lugar. Na prova de 4x100m Livres, os nadadores **Rodrigo Monteiro, Vasco Tavares, Tiago Marques e Miguel Vaz** classificaram-se em 3º lugar. Na prova de 4x100m Estilos, os nadadores **Bernardo Costa, Tiago**

Marques, Rodrigo Monteiro e Vasco Tavares obtiveram o 3º lugar. **No final da competição foram batidos 29 recordes pessoais, dos quais 1 recorde do clube e obtidas 21 medalhas (4 de ouro, 5 de prata e 12 de bronze) - 14 medalhas individuais (4 de ouro, 4 prata e 6 bronze) e 7 medalhas coletivas (1 prata e 6 de bronze).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1079-campeonato-regional-pc-de-inverno-juv-jun-sen-21-podios-para-o-sce-10-e-11-nov-2018>

- Nos dias **24 e 25**, a equipa de **infantis e juvenis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **Torneio Nadador Completo de Infantis** (provas obrigatórias de 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos) e **Torneio Regional de Fundo de Juvenis** (provas obrigatórias de 1500m Livres e os 400m Estilos). Estiveram presentes 174 nadadores em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 11 nadadores** (4 femininos e 7 masculinos). A classificação final foi realizada através da soma dos pontos FINA de cada prova realizada por cada nadador, onde foi atribuído um diploma até ao 8º classificado por escalão. Se o nadador for desclassificado, a atribuição de pontos é nula. O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues** ao ficar em 1º lugar no escalão de Infantis B com 1440 pontos, ao ter ficado em 1º lugar nos 100m Livres, 100m Costas e 200m Estilos, 2º lugar nos 100m Mariposa e 4º lugar nos 100m Bruços. Também em destaque esteve o nadador **Celso Pinho** ao ficar em 3º lugar no escalão de Infantis A, com 1626 pontos, após ter obtido o 2º lugar nos 100m Bruços, 3º lugar nos 100m Mariposa, 4º lugar nos 200m Estilos e 5º lugar nos 100m Livres e 100m Costas. **Francisco Almeida** obteve o 7º lugar no escalão de Juvenis B, com 789 pontos, ao ficar em 6º lugar nos 1500m Livres e 7º lugar nos 400m Estilos.



No final da competição foram batidos 83 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:
<http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1083-torneio-nadador-completo-de-infantis-a-torneio-regional-de-fundo-de-juvenis--gafanha-24-e-25-nov-2018>

Natação Adaptada

Competições

- Nos dias 17 e 18, a **equipa de natação adaptada da Secção de Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **II Meeting Internacional de Natação Adaptada da Mealhada**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais da Mealhada.



Estiveram presentes 120 nadadores, representando 18 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve representado por 3 nadadores (2 femininos e 1 masculino). O grande destaque da competição vai para a nadadora **Vera Cardoso** (S14) que obteve o 1º lugar nas provas de 50 e 100m Costas e 50m Bruços e o 2º lugar nos 50m Livres. Também em destaque estiveram os nadadores João Amaral e Luísa Félix. **João Amaral** (S14) ficou em 2º lugar nos 50m Bruços e em 3º lugar nos 100m Bruços, tendo ainda obtido o 6º lugar nos 50m Costas e 7º lugar nos 50m Livres. **Luísa Félix** (S21) classificou-se em 3º lugar nos 25m Costas, tendo ainda ficado em 4º lugar nos 25m Livres e 6º nos 50m Livres. No final da competição foram obtidos 7 medalhas (3 de ouro, 2 de prata e 2 de bronze), batido um recorde pessoal e um recorde do clube: **João Amaral – 100m Bruços**.

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <http://www.scenatacao.com/index.php/17-noticias/1080-ii-meeting-internacional-de-natacao-adaptada-da-mealhada-7-podios-para-o-sce-17-e-18-nov-2018-mealhada>

Natação Sincronizada

Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizadas 4 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 11 unidades de treino.

No total, foram realizados 26 unidades de treino.