

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Maio 2021



Assembleia Geral Extraordinária do Sporting Clube de Espinho

No dia **24**, o diretor Paulo Freitas, esteve presente na Assembleia do Sporting Clube de Espinho, em representação da Secção de Natação.



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Maio

- Para o escalão **A + B**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão **C**, foram realizados 15 treinos na água.
- Para o escalão de **D1** e **D2**, foram realizados 25 treinos na água.

No total, foram realizados 53 treinos de água.

Competições

- Nos dias **1** e **2**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio de Preparação de Juvenis**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré. A prova foi realizada sem público e estiveram presentes 144 nadadores em representação de 22 clubes, onde foram garantidas e cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 8 nadadores** (5 masculinos e 3 femininos). **Os destaques da competição foram os nadadores Francisca Silva, Mafalda Cardoso, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues, por terem alcançado pódios em provas que participaram. Rodrigo Rodrigues** (Juvenil B) ficou em 1º lugar nos 100m Mariposa, tendo na passagem aos 50m registando um novo **Recorde Regional** (50m Mariposa) e 2º lugar nos 100m Livres e 200m Estilos. **Rodrigo**

Rocha (Juvenil A) classificou-se em 1º lugar nos 100m Bruços, 2º lugar nos 200m Bruços e ainda obteve o 5º lugar nos 100m Estilos. **Mafalda Cardoso** (Juvenil B) obteve o 1º lugar nos 200m Bruços, 3º lugar nos 100m Bruços, tendo ainda obtido o 9º lugar nos 200m Estilos. **Francisca Silva** (Juvenil A) classificou-se em 3º lugar nos 50m Mariposa, 4º lugar nos 100m Mariposa e 8º lugar nos 100m Livres.



No final da competição foram alcançados **8 pódios** (três 1º lugares, três 2º lugares e dois 3º lugares), batidos **26 recordes pessoais**, dos quais **5 Recordes do Clube** e **1 Recorde Regional da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**: Rodrigo Rodrigues – 50m Mariposa (RC Juv B e Regional ANCNP), 100m Mariposa (RC Juv B e ABS) e 100m Livres (RC Juv B) e Francisca Silva – 50m Mariposa (RC Juv A). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-de-preparacao-juv-8-podios-para-o-sce-com-recorde-regional-1-e-2-maio-2021-gafanha>

- Nos dias **8 e 9**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio de Preparação de Infantis**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Castro D’Aire. A prova foi realizada sem público e estiveram presentes 125 nadadores em representação de 17 clubes, onde foram garantidas e cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 13 nadadores** (9 masculinos e 4

femininos). **Os destaques da competição foram os nadadores Eduardo Silva, Francisco Santos, Guilherme Pinto, Guilherme Rocha, João Castro, por terem alcançado pódios em provas que participaram.**



Guilherme Pinto (Infantil A) ficou em 1º lugar nos 100m Costas e 200m Mariposa, 2º lugar nos 200m Costas e 3º lugar nos 100m Costas. **Francisco Santos** (Infantil B) obteve o 1º lugar nos 100m Livres e 100m Mariposa 3º lugar nos 200m Costas e 7º lugar nos 200m Livres. **Eduardo Silva** (Infantil B) ficou em 1º lugar nos 100m Costas e 10º lugar nos 200m Livres. **João Castro** (Infantil B) obteve o 2º lugar nos 100 e 200m Bruços, 3º lugar nos 100m Mariposa e 5º lugar nos 200m Estilos. **Guilherme Rocha** (Infantil A) classificou-se em 2º lugar nos 200m Bruços, 4º lugar nos 100m Bruços e 12º lugar nos 200m Estilos. **No final da competição foram alcançados 12 pódios** (cinco 1º lugares, quatro 2º lugares e três 3º lugares) e batidos **62 recordes pessoais**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-de-preparacao-inf-12-podios-para-o-sce-8-e-9-maio-2021-castro-d-aire>

- Nos dias **22 e 23**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Zonal de Infantis - Zona Norte**. Este foi um torneio organizado pela FPN - Federação Portuguesa de Natação em parceria com a ANNP - Associação de Natação Norte de Portugal e realizado nas

Piscinas Municipais de Penafiel. Devido à pandemia, foi limitado o número de participantes neste tipo de provas. Neste torneio, cada atleta presente foi selecionado em função do somatório da pontuação pela tabela Rudolph nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e género, sendo selecionados os primeiros 48 nadadores com o maior somatório na pontuação de cada escalão etário/género.



A prova foi realizada sem público e apenas estiveram presentes 192 nadadores em representação de 40 clubes pertencentes às Associação de Natação do Minho, Nordeste, Norte de Portugal, Centro Norte de Portugal e Coimbra, de forma a garantir que seriam cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador João Castro, do escalão de Infantil , que esteve muito perto do pódio. Obteve o 4º lugar nos 200m Bruços e o 5º lugar nos 100m Mariposa.** Nadou ainda a prova de 400m Livres, onde se classificou em 44º lugar. Nas provas em que participou, bateu **6 recordes pessoais**, incluindo tempos parciais. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte [link](https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-zonal-de-infantis-zona-norte-joao-castro-perto-do-podio-22-e-23-maio-2021): <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-zonal-de-infantis-zona-norte-joao-castro-perto-do-podio-22-e-23-maio-2021>

- No dia **29**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torregri** para o escalão de Cadetes. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Espinho. A prova foi realizada sem a presença de público, de forma a garantir que são cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde. **O Sporting Clube de**

Espinho esteve presente com 14 nadadores (8 masculinos e 6 femininos). **Os destaques da competição foram os nadadores António Neves, Beatriz Moreira, Francisca Branco, Inês Borges e João Veiga, por terem alcançado pódios em provas que participaram.** **Francisca Branco** (Cadete A) ficou em 1º lugar nos 100m Mariposa, 3º lugar nos 200m Estilos e 4º lugar nos 100 e 400m Livres. **António Neves** (Cadete B) classificou-se em 2º lugar nos 50m Mariposa e 3º lugar nos 50m Livres, 50m Costas e 200m Livres. **Beatriz Moreira** (Cadete A) obteve o 3º lugar nos 400m Livres, 4º lugar nos 200m Estilos e 5º lugar nos 100m Livres e 100m Costas. **Inês Borges** (Cadete B) ficou em 3º lugar nos 50m Bruços, 5º lugar nos 50m Livres e 100m Estilos e 6º lugar nos 50m Costas. **João Veiga** (Cadete A) classificou-se em 3º lugar nos 100m Mariposa, 11º lugar nos 400m Livres, 17º lugar nos 100m Livres e 19º lugar nos 100m Costas.



A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/ii-torregri-cadetes-sce-com-podios-29-maio-2021>

- Nos dias **29** e **30**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Zonal de Juvenis, Júniores e Absolutos - Zona Norte**. Este foi um torneio organizado pela FPN - Federação Portuguesa de Natação em parceria com a ANC - Associação de Natação de Coimbra e realizado no Complexo Olímpico de Coimbra. Em altura de pandemia,

este torneio veio substituir o habitual Campeonato Nacional de Inverno. Neste caso, todos os nadadores com mínimos nacionais, participaram nos Torneios Zonais do Norte e do Sul, dividindo assim o país a meio, e evitando grandes deslocações e ajuntamentos. A prova foi realizada sem público e apenas estiveram presentes um máximo de 345 nadadores em representação de 45 clubes pertencentes às Associação de Natação do Minho, Nordeste, Norte de Portugal, Centro Norte de Portugal e Coimbra, divididos por várias jornadas e sessões, onde foi obrigatória a apresentação de um teste COVID negativo a todos os participantes, de forma a garantir que seriam cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores** (3 masculinos e 2 femininos).



Em destaque esteve os nadadores Mafalda Cardoso e Rodrigo Rodrigues por terem alcançado pódios em prova que participaram. Rodrigo Rodrigues (Juvenil B) sagrou-se Campeão Zonal nos 100m Livres e 100m Costas, Vice-Campeão Zonal nos 100m Mariposa e 200m Costas e obteve ainda o 5º lugar nos 200m Livres. Mafalda Cardoso (Juvenil B) alcançou o 3º lugar nos 100m Bruços e o 4º lugar nos 200m Bruços. Rodrigo Rocha (Juvenil A) ficou em 5º lugar nos 100m Bruços, 6º lugar nos 200m Bruços e em 14º lugar nos 50m Bruços, onde a classificação era absoluta, tendo alcançado o 2º lugar no seu escalão. Celso Pinho (Juvenil A) classificou-se em 5º lugar nos 200m Mariposa, 7º lugar nos 200m Estilos e 9º lugar nos 100m Mariposa. Francisca Silva

(Juvenil A) obteve o 13º lugar nos 100m Livres. **No final da competição foram alcançados 5 pódios** (dois 1º lugares, dois 2º lugares e um 3º lugar), batidos **27 recordes pessoais** (incluído tempos parciais), dos quais **8 Recordes do Clube**: Rodrigo Rodrigues - 50m Costas Juvenil B, 100m Costas Juvenil B e ABS, 200m Costas Juvenil B e 100m Mariposa Juvenil B e ABS; Rodrigo Rocha - 200m Bruços Juvenil A; Celso Pinho - 200m Mariposa Juvenil A. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-zonal-de-juvenis-juniores-e-absolutos-zona-norte-29-e-30-maio-2021>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Abril

- Para o escalão **Artística**, foram realizados 8 treinos de condição física no ginásio e 12 treinos na água.