

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Dezembro 2021



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Dezembro

- Para o escalão **Tigres**, foram realizados 10 treinos.
- Para o escalão **Cadetes B**, foram realizados 10 treinos.
- Para o escalão **Cadetes A**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 20 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 20 treinos.

No total, foram realizados 73 treinos.

Competições

- No dia **12**, o escalão **TIGRES** da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **I Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte de Portugal e foi realizado



nas Piscinas Municipais de São João da Madeira. Estiveram presentes 86 nadadores em representação de 9 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores, acompanhados pelo treinador Tiago Marques. A classificação foi realizada por escalão nos Masculinos Cadetes B nascidos em 2011 e 2012 e Cadetes C nascidos a partir de 2013. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde o início da época e avaliar os nadadores em contexto competitivo. Em destaque estiveram os

nossos nadadores Alexandre Carvalho, Gil Leite, Lourenço Rocha e Pedro Resende na estafeta 4x25m Costas onde obtiveram o 3º lugar. Na prova dos 4x25m Livres obtiveram o 4º lugar. Lourenço Rocha (Cadete C, 2013) classificou-se em 5º lugar nos 25m Livres e em 7º lugar nos 25m Costas. Pedro Resende (Cadete B, 2012) ficou em 7º lugar nos 50m Livres e 50m Costas. Gil Leite (Cadete C, 2013) obteve o 7º lugar nos 25m Livres e 9º lugar nos 25m Costas. Alexandre Carvalho (Cadete C, 2014) classificou-se em 11º lugar nos 25m Livres e 15º lugar nos 25m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/i-torneio-1-bracada-11-dez-2021-sj-madeira>

- No dia 11, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Nacional de Clubes - 3ª Divisão**, com as suas equipas masculina e feminina. A prova foi organizada pela Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas Municipais da Guarda.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores (5 masculinos e 5 femininos), com 4 nadadores a estreiar-se pela primeira vez nestes campeonatos. A equipa masculina, que já estava apurada para esta divisão desde a época anterior onde obteve o 23º lugar, assegurou novamente a manutenção, ao classificar-se em 14º lugar entre 31 equipas em competição, somando um total de 234 pontos. A equipa feminina, após ter competido na fase de qualificação na época passada e não ter ficado apurada para esta divisão, foram repescadas no início da época, prevendo-se uma difícil manutenção. No entanto, a superação e o esforço

valeram um 25º lugar, assegurando a manutenção com 137 pontos. Para a pontuação masculina, Rodrigo Rodrigues foi o nadador que mais pontuou, ao classificar-se em 5º lugar nos 100 e 200m Costas e em 6º lugar nos 100m Mariposa, somando um total de 83 pontos. Para a pontuação feminina, Mafalda Cardoso foi a nadadora que mais pontuou, obtendo o 8º lugar nos 200m Bruços, 9º lugar nos 200m Bruços e 24º lugar nos 200m Estilos, contribuindo com 58 pontos. **No final da competição, foram batidos 21 recordes pessoais, entre os quais, 10 recordes do clube: Rodrigo Rodrigues - 100 e 200m Costas (RC Juv A e ABS); Rodrigo Rocha - 100m Bruços (RC Jun) e 200m Bruços (RC Jun e ABS) e Mafalda Cardoso - 50, 100 e 200m Bruços (RC Juv A).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-nacional-clubes-3-divisao-equipas-masculina-e-feminina-asseguram-manutencao-com-10-recordes-do-clube-11-dez-2021-guarda>

- No dia 17, 18 e 19, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte**.



Este torneio foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas Municipais de Ponte da Barca. Estiveram presentes os melhores nadadores do escalão de juvenil (A e B) da zona norte do País, englobando as Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Coimbra, Minho, Norte de Portugal e Nordeste. O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 3 nadadores. O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues** do escalão de Juvenil A, ao alcançar o pódio em todas as provas que participou. Rodrigo Rodrigues sagrou-se Vice-Campeão Zonal nos 50m e 100m Costas e 50m Mariposa, e alcançou o 3º lugar nos 100m Livres e 100m Mariposa. **Mafalda Cardoso** (Juvenil A) esteve muito perto de alcançar o pódio na prova dos 200m Bruços, onde registou o 4º lugar. Nos 50 e 100m Bruços classificou-se em 6º lugar. **Biagio Tona** (Juvenil A) obteve o 23º lugar na prova dos 100m Livres. **No final da competição foram alcançados 5 medalhas (3 de prata e 2 de bronze), 4 recordes pessoais e 4 recordes do clube:** Rodrigo Rodrigues - 50m Costas e 50m Mariposa RC Juvenil A e RC Absoluto. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-zonal-de-juvenis-zona-norte-rodrigo-rodrigues-com-5-podios-17-18-e-19-dez-2021-ponte-da-barca>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Dezembro

- Para o escalão **Natação Artística**, foram realizados 11 treinos físicos e 17 treinos na água.

Masters

Competições

- No dia **5**, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Troféu Pescada - José Carlos Freitas e Troféu Master ANNP**. Esta prova foi organizada pela ANNP - Associação de Natação Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais de

Paços de Ferreira. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores (5 masculinos e 2 femininos). Em destaque esteve o nadador **António Canelas** (Escalação J) ao ficar em 1º lugar em todas as provas que participou: 100m Livres, 100m Bruços e 50m Mariposa. **Domingos Ferreira** (Escalação I) classificou-se em 1º lugar nos 100m Livres e 200m Bruços e em 2º lugar nos 200m Livres.



Manuela Oliveira (Escalação E) obteve o 1º lugar nos 100m Livres e 200m Costas e o 2º lugar nos 50m Bruços. **Luís Esparragoza** (Escalação D) obteve o 2º lugar nos 200m Livres e o 3º lugar nos 50m Livres e 50m Bruços. **Yolanda Rienderhoff** (Escalação E) classificou-se em 3º lugar nos 100m Livres e 200m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalação G) ficou em 3º lugar nos 50m Livres, 4º lugar nos 200m Livres e 5º lugar nos 50m Bruços. **Rui Sousa** (Escalação D) obteve o 6º lugar nos 50m Livres. Nas prova de 4x50m Livres Misto, a equipa constituída pelos nadadores **António Canelas, Domingos Ferreira, Manuela Oliveria e Yolanda Rienderhoff** obtiveram o 1º lugar no escalação AG 200-239. **No final da competição foram batidos 4 recordes pessoais e alcançados 16 pódios (8 de ouro, 3 de prata e 5 de bronze).**

A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/trofeu-pescada-jose-carlos-freitas-e-trofeu-master-annp-16-podios-para-o-sce-4-dez-2021-pacos-ferreira>

- Nos dias **11 e 12**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **ANAlgarve Open Masters**. Este Open foi organizado pela ANAlgarve - Associação de Natação do Algarve e foi realizado



nas Piscinas Municipais de Albufeira. Estiveram presentes 97 nadadores em representação de 19 clubes de todo o País. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador **António Canelas** do escalão J. António Canelas não deu hipóteses e venceu todas as provas em que participou - 100 e 200m Estilos, 50 e 100m Mariposa. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/analgarve-open-masters-a-canelas-com-4-podios-11-e-12-dez-2021-albufeira>