

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Março 2022



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Março

- Para o escalão **Tigres**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão **Cadetes B**, foram realizados 14 treinos.
- Para o escalão **Cadetes A**, foram realizados 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 24 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 24 treinos.

No total, foram realizados 90 treinos.

Competições

- Nos dias **5 e 6**, a equipa de infantis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente **no Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis**, organizado pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Coimbra e Leira e realizado no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja. Estiveram presentes 236 nadadores em representação de 35 clubes. **O Sporting Clube de Espinho presente com 10 nadadores** (5 masculinos e 5 femininos). A classificação geral foi realizada entre as três associações presentes nos campeonatos, havendo posteriormente uma classificação por associação territorial. O destaque da competição foi **Francisco Santos** (Infantil A) ao sagrar-se **Campeão Interdistrital e Regional ANCP nas provas de 100 e 200m Mariposa**, tendo também obtido o 6º lugar ANCP nos 100m Costas (10º Interdistrital) e 7º lugar nos 200m Estilos (11º Interdistrital). Também em destaque estiveram os nadadores Francisca Branco e João Castro que alcançaram lugares de pódio em provas que participaram. **João Castro** (Infantil A) sagrou-se **Vice-Campeão Interdistrital e Vice-Campeão Regional nas provas de 100 e 200m Bruços e 200m Mariposa e Vice-**

Campeão Regional nos 200m Mariposa (4º Interdistrital), tendo ainda obtido o 3º lugar ANCNP nos 200m Estilos (7º Interdistrital). Francisca Branco (Infantil B) sagrou-se Vice-Campeã Interdistrital e Campeã Regional ANCNP nos 200m Mariposa, obteve o 3º lugar ANCNP nos 100m Mariposa (7º Interdistrital), tendo também ficado em 5º lugar ANCNP nos 200m Livres (11º Interdistrital).



No final da competição foram batidos 34 recordes pessoais e obtidos 9 pódios regionais ANCNP (3 de ouro, 4 de prata e 2 de bronze) e 6 pódios Interdistritais (2 de ouro e 4 de prata). A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias 11 e 12, a equipa de **Juvenis e Juniores da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Juvenis, Juniores e Absolutos de Inverno de Piscina Longa**. Este Campeonato foi organizado em conjunto com as Associação de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), de Coimbra e Leira e realizada no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 11 nadadores (5 femininos e 6 masculinos). Os pódios foram atribuídos realizando uma classificação interdistrital por escalão (excetuando as provas de 50m), englobando as três associações em competição, sendo

posteriormente realizada uma classificação regional. O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues** (Juvenil A) ao **sagrar-se Campeão Interdistrital e Regional nas provas de 100m Livres, 100 e 200m Costas e 100m Mariposa**. Rodrigo obteve ainda o 10º lugar nos 50m Livres (4º ANCNP Absoluto e 2º Juvenil A) e o 13º lugar nos 50m Mariposa (5º ANCNP Absoluto e 2º Juvenil A). Também em destaque estiveram os nadadores Mafalda Cardoso e Rodrigo Rocha por terem alcançado títulos de Campeões Interditritais. **Mafalda Cardoso** (Juvenil A) sagrou-se **Campeã Interdistrital e Regional nos 200m Bruços, Vice-Campeã Interdistrital e Vice-Campeã Regional nos 100m Bruços**, tendo ainda obtido o 6º lugar nos 200m Estilos (4º ANCNP) e 15º lugar nos 50m Bruços (11º ANCNP). **Rodrigo Rocha** (Júnior) sagrou-se **Campeão Interdistrital e Regional nos 100m Bruços, Vice-Campeão Interdistrital e Regional nos 200m Bruços**, 12º lugar nos 50m Bruços (3º ANCNP Absoluto e 1º Júnior) e 44º lugar nos 50m Mariposa (22º ANCNP). **Guilherme Pinto** (Juvenil B) também se destacou ao se ter sagrado Vice-Campeão Interdistrital e Campeão Regional nos 100m Mariposa e 3º lugar Interdistrital e Campeão Regional nos 200m Mariposa, tendo ainda ficado em 4º lugar nos 100m Costas (3º ANCNP) e 5º lugar nos 200m Costas (4º ANCNP).



A estafeta de 4x100m Estilos Masculina, constituída pelos nadadores **Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, Celso Pinho e Guilherme Pinto** classificaram-se em 3º lugar interdistrital absoluto e Campeões Regionais.

Os mesmos nadadores também nadaram as provas de 4x50m Estilos e 4x50m Livres ficando em 8º e 9º lugar interdistrital absoluto (ambas em 4º ANCNP). A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **19**, a equipa de **Cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **II Torregri de Cadetes**. Este torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Estiveram presentes 128 nadadores, em representação de 14 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 11 nadadores (4 femininos e 7 masculinos). Em destaque esteve o nadador **António Neves** (Cadete A) ao classificar-se em 3º lugar nos 100m Mariposa, tendo ainda obtido o 5º lugar nos 200m Estilos e o 6º lugar nos 100 e 400m Livres. Também em destaque estiveram os nadadores **Marcelo Nouari, Miguel Ricardo, Ricardo Ferreira e Simão Moreira**, que participaram nas estafetas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos, onde alcançaram o 3º

lugar do pódio em ambas as provas. **No final da competição foram batidos 38 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **25, 26 e 27**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Infantis - Zona Norte**, a **segunda prova mais importante ao nível competitivo da época**, para o escalão de infantis. Este torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Condeixa e organizado pela Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a Associação de Natação de Coimbra.



Este Zonal Norte agregou 256 nadadores de 47 clubes, que obtiveram mínimos de participação, de acordo com os critérios definidos pelas Federação, das Associações de Minho, Norte de Portugal, Centro Norte de Portugal, Coimbra e Nordeste. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores** (4 masculinos e 3 femininos). Os nadadores tiveram obrigatoriamente de nadar 400m Livres e 200m Estilos, podendo depois escolher uma prova de 100m e 200m, mas de técnicas diferentes. **Os destaques foram os nadadores Francisco Santos e João Castro, ambos do escalão de Infantis A, ao obterem pódios em provas que participaram.** Francisco Santos venceu a prova dos 200m Mariposa, tendo ainda ficado em nos 18º lugar nos 100m Livres, 28º lugar nos 200m Estilos e 45º lugar nos 400m Livres. João Castro alcançou o 2º lugar nos 100m Mariposa, tendo ainda obtido o 4º lugar nos 200m Bruços, 17º lugar nos 200m Estilos e o 60º lugar nos 400m Livres. **No final da competição foram batidos 30 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 2 pódios (1 de ouro e 1 de prata).** A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia **26**, a equipa de masters da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **I Torneio de Masters da Cidade de Estarreja**.



A prova foi organizada pela Associação de Natação Centro Norte de Portugal em parceria com a Secção de Natação do Clube Desportivo de Estarreja, e realizada nas Piscinas do Complexo Desportivo e Lazer de Estarreja. Estiveram presentes 322 nadadores em representação de 31 equipas. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores** (5 masculinos e 2 femininos). Em destaque esteve o nadador **António Canelas** (Escalação J) venceu todas as provas em que participou: 100m Bruços, 50 e 100m Mariposa e 200m Estilos. **Domingos Ferreira** (Escalação I) também esteve em destaque ao vencer a prova de 100m Livres, tendo também obtido o 3º lugar nos 50m Mariposa, 4º lugar nos 50m Bruços e 5º lugar nos 100m Bruços. **Yolanda Rienderhoff** (Escalação D) obteve o 2º lugar nos 50 e 100m Costas, 3º lugar nos 50m Bruços e o 5º lugar nos 50m Livres. **Fábio Floriano** (Escalação G) classificou-se em 3º lugar nos 50m Bruços, 4º lugar nos 100m Bruços e 5º lugar nos 100m Livres. **Manuela Oliveira** (Escalação E) ficou em 1º lugar nos 100m Costas, 4º lugar nos 100m Livres e 5º lugar nos 50m Livres e 100m Bruços. **Luís**

Esparragoza (Escalação D) obteve o 3º lugar nos 50m Livres, 4º lugar nos 100m Livres e 7º lugar nos 50m Bruços. **Rui Sousa** (Escalação D) participou na prova dos 50m Bruços. **No final da competição, foram batidos 2 recordes pessoais e alcançados 12 pódios (5 de ouro, 2 de prata e 5 de bronze), dando à equipa o 13º lugar por equipas, na classificação final.** A notícia deste campeonato pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Março

- Para o escalão **Natação Artística**, foram realizados 8 treinos físicos e 13 treinos na água.