

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Abril 2023



## Natação Pura

### Unidades de Treino Realizadas em Abril

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 25 treinos.

No total, foram realizados 66 treinos.

### Seleção Regional ANCNP

- No dia **15**, realizou-se na Piscina Municipal da Guarda, o **III Torneio Internacional de Natação da Guarda - Cidade dos 5'Fs**, destinado a seleções regionais das Associações Territoriais de todo o País, onde foram convocados os melhores nadadores de cada Associação.

Estiveram presentes 98 nadadores, em representação de 8 Associações Territoriais. A ANCNP esteve presente com 12 nadadores (6 masculinos e 6 femininos).

**O nadador da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, Rodrigo Rodrigues, foi convocado pelo Diretor Técnico Nacional para integrar a Seleção Regional da ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**, onde alcançou o 2º lugar nos 100m Livres, na Estafeta de 4x100m Livres Masculina e na Estafeta de 4x100m Estilos Mista e o 4º lugar nos 100m Costas.

**Na classificação final, a ANCNP classificou-se em 2º lugar, com 121,50 pontos.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).



## Estágios Regionais ANCNP

- No dia **29**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **2º Estágio de Capacitação Técnica - Cadetes A da ANCNP**, com os dois nadadores tigras, convocados pelo Diretor Técnico Regional: **Marcelo Nouari e Nádír Rosário**. Estiveram presentes 30 nadadores de (15 masculinos e 15 femininos), de 9 clubes. O estágio decorreu nas Piscinas do Colégio da N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Apresentação em Calvão / Vagos, e os nadadores foram acompanhados pelo treinador Tiago Marques.



Os critérios de seleção foram os resultados no II Torregri através do somatório dos pontos FINA das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e

duas provas de 100m (Mariposa, Bruços; Costas, Livres). A notícia *online* deste estágio pode ser consultada [aqui](#).

## Competições

- Entre os dias **30 de março e 2 de abril**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Open de Portugal | Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos**, organizado pela Federação Portuguesa de Natação. Estes Campeonatos foram realizados no Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal e contou com a presença de 724 nadadores, em representação de 104 clubes portugueses, moçambicanos, angolanos e dinamarqueses. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores** (3 masculinos e 1 feminino).



**Rodrigo Rodrigues** alcançou a Final A nos 200m Costas tendo sido o 3º melhor Júnior B (8º lugar Absoluto). Nos 50 e 100m Costas classificou-se para a Final B, tendo sido o 2º melhor Júnior B nestas finais. Nos 100m Livres obteve o 31º lugar Absolutos (4º lugar Júnior B) e nos 50m Livres ficou em 36º lugar Absoluto (2º lugar Júnior B). **Guilherme Pinto** classificou-se para a final na prova de 200m Mariposa obtendo o 9º lugar. Nos 50m Mariposa classificou-se em 11º lugar, sendo o 9º melhor Juvenil A em prova. Nos 100m Mariposa obteve o 12º lugar (11º lugar Juvenil A). Devido ao regulamento da prova, nadou em extra competição os 1500m Livres, tendo obtido a 6º melhor marca do campeonato Juvenil A. **Rodrigo Rocha** obteve o 3º lugar Júnior A (24º lugar absoluto) nos 100m Bruços e alcançou o 6º lugar Júnior A (36º lugar absoluto) nos 50m Bruços. **Mafalda Cardoso** obteve o 6º lugar Júnior B (27º lugar absoluto) nos 200m Bruços. **No final da competição foram alcançadas 4 finais** (1 final A, 2 finais B e 1 Final Juvenil) e alcançados, **8 Recordes Pessoais e 8 recordes do**

**clube:** Guilherme Pinto - 400 e 800m Livres RC Juv A e Abs e Rodrigo Rodrigues - 100m Livres RC Júnior e ABS, 50m Costas RC Júnior e 100m Mariposa RC Júnior. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

No passado dia **25**, a secção de natação participou no **XIX Torneio Cidade de Espinho**,

organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e pela própria secção de natação do Sporting Clube de Espinho. Estiveram presentes 206 nadadores em representação

de 17 clubes, onde a classificação por clubes foi: 1º Lugar - Clube Galitos de Aveiro (353 pontos), 2º Lugar - Leixões Sport Clube (308 pontos), 3º Lugar - Clube

Desportivo Feirense (291 pontos), 4º Lugar - Crasto e Clube Natação Colégio Efanor (289 pontos), 6º Lugar - Sporting Clube de Aveiro (260 pontos), 7º Lugar - Sporting Clube de Espinho (257 pontos), 8º Lugar - Académico de Viseu (214 pontos), 9º Lugar - Associação Estamos Juntos (167 pontos), 10º Lugar - UD Oliveirense (155 pontos), 11º lugar - CD Estarreja (149 pontos), 12º lugar - SA Águeda (117 pontos), 13º Lugar - CAPGE Gafanha da Encarnação (100 pontos), 14º lugar - CD Campinho (71 pontos), 15º lugar - Clube Natação de Vagos (67 pontos), 16º lugar - AD Sanjoanente (12 pontos) e 17º lugar - Vitória SC (9 pontos). Marcaram também presença: **Luís Canelas**, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Espinho, **José Gouveia**, Chefe de Divisão de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Espinho, **Vasco Ribeiro**, Presidente da Junta de Freguesia de Espinho, **Nuno Almeida**, Presidente da Junta de Freguesia Anta/Guetim, **Juliano Correia**, em representação da Direção do Sporting Clube de Espinho, **Carlos Silva**, Responsável Técnico da Piscina

**CADETES**  
**XIX Torneio Cidade de Espinho**  
**25 Abril 2023**  
Piscina Municipal de Espinho  
**1ª Sessão: 09h30**  
**2ª Sessão: 15h30**

The poster includes the logo of S.C. Espinho Natação and a photograph of a swimmer in a pool. Below the photo is a grid of logos from various sponsors and partners, including Espinho Câmara Municipal, Junta de Freguesia Espinho, and several local businesses.

Municipal de Espinho e **Manuel Pereira**, Presidente da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. **O Sporting Clube de Espinho estiveram presente com 32 nadadores** (17 masculinos e 15 femininos).



**Em destaque estiveram os nadadores Constança Silva, Flora Brabetz e Nádír Rosário por terem alcançado pódios em provas que participaram. Nádír Rosário** (Cadete A) venceu a prova dos 100m Mariposa, tendo ainda obtido o 4º lugar nos 100m Estilos e 200m Livres e o 5º lugar nos 100m Bruços. **Constança Silva** (Cadete B) classificou-se em 2º lugar nos 100m Estilos, 3º lugar nos 100m Bruços e 5º lugar nos 200m Livres. **Flora Brabetz** (Cadete A) ficou em 3º lugar nos 100m Bruços, tendo ainda obtido o 9º lugar nos 100m Mariposa, 13º lugar nos 100m Estilos e 16º lugar nos 200m Livres. **No final da competição foram batidos 98 recordes pessoais e alcançados 4 pódios individuais.**

A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

## Masters

### Competições

- No dia **25**, a equipa de masters da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Torneio CPN Master - Cidade de Ermesinde**. Este Campeonato foi organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e pelo CPN - Clube Propaganda da Natação e foi realizado nas Piscinas Municipais de Ermesinde. Estiveram presentes 249 nadadores, em representação de 33 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores** (2 masculinos e 1 feminino).

**Yolanda Rienderhoof** (Escalão D) venceu todas as provas em que participou - 50 e 100m Costas e 50m Livres. **António Canelas** (Escalão J) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Mariposa e o 2º lugar nos 5m Costas.

**Fábio Floriano** (Escalão H) classificou-se em 2º lugar nos 100m Bruços e em 3º lugar nos 50m Livres e 50m Bruços. No

final da competição foram alcançados 9 pódios (5 de ouro, 2 de prata e 2 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).



## Natação Artística

### Unidades de Treino Realizadas em Abril

- Para o escalão **Natação Artística 1**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão **Natação Artística 2**, foram realizados 9 treinos.

### Exibições

- No dia **23**, a equipa de Natação Artística da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Swimkick 2023**, a convite da secção de secção de natação do Académico de Viseu. O Swimkick foi um torneio



interno organizado pela secção de natação do Académico de Viseu e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores para a realização de 2

exibições de natação artística: um trio e um solo. Foram apresentados um trio pelas nadadoras **Beatriz Ribeiro, Carolina Fernandes e Rafaela Lopes** e um solo pela nadadora Carolina Fernandes. Mais uma vez, a equipa de natação artística do Sporting Clube de Espinho deslumbrou a plateia, que aplaudiu em pé. A notícia *online* desta exibição pode ser consultada [aqui](#).