

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Dezembro 2022



Postal de Natal 2022



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Dezembro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 10 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 14 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 23 treinos.

No total, foram realizados 59 treinos.

Competições

- No dia **2**, 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 de Estarreja. **O Sporting Clube de Espinho esteve**

presente com 11 nadadores (5 masculinos e 6 femininos), com 3 nadadores a estrear-se pela primeira vez nestes campeonatos. A equipa masculina assegurou a manutenção, ao classificar-se em 16º lugar entre 32 equipas em competição, somando um total de 208 pontos. A equipa feminina, garantiu também a manutenção nesta divisão, obtendo o 28º lugar, assegurando a manutenção com 134 pontos. Para a pontuação masculina, **Rodrigo Rodrigues foi o nadador que mais pontuou**, ao classificar-se em 2º lugar nos 200m Costas, 3º lugar nos 100m Costas e em 10º lugar nos 50m Livres, somando um total de 84 pontos. Para a pontuação feminina, **Mafalda Cardoso foi a nadadora que mais pontuou**, obtendo o 11º lugar nos 200m Bruços, 14º lugar nos 100m Bruços e 26º lugar nos 200m Estilos, contribuindo com 51 pontos. **No final da competição, foram batidos 11 recordes pessoais, entre os quais, 1 recordes do clube: Guilherme Pinto - 800m Livres (RC Juv A).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **8**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **I Torregri**, para o escalão de Cadetes. Este torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Espinho e organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte Portugal, em parceria com a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho. Estiveram presentes 123 nadadores, em representação de 13 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores (9 masculinos e 3 femininos). **Em destaque esteve os nadadores Constança Silva e Marco Freitas por terem alcançado pódios em provas que participaram.** **Constança Silva** (Cadete B) classificou-se em 1º lugar nos 50m Mariposa+Costas, 50m Costas+Bruçose 50m

Bruços+Crol, tendo ainda ficado em 6º lugar nos 100m Livres. **Marco Freitas** (Cadete B) obteve o 2º lugar nos 50m Mariposa+Costas, 4º lugar nos 50m Bruços+Crol, 5º lugar nos 100m Livres e 7º lugar nos 50m 50m Costas+Bruços. Também em destaque estiveram os nadadores **Marco Freitas, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa** que alcançaram o 2º lugar nas provas de 4x25m Livres e 4x25m Estilos. No final foram batidos 54 recordes pessoais e alcançados 6 Pódios (3 de ouro e 3 de prata). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **10**, o escalão **TIGRES** da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte de Portugal e realizado



nas Piscinas Municipais de Espinho. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores** (8 masculinos e 9 femininos), **dos quais, 14 nadadores tiveram a sua primeira experiência competitiva.** A classificação foi realizada por escalão nos Masculinos Cadetes A nascidos em 2011, Cadetes B nascidos em 2012 e 2013 e Cadetes C nascidos a partir de 2014 e nos Femininos Cadetes A nascidas em 2012, Cadetes B nascidas em 2013 e 2014 e Cadetes C nascidas a partir de 2015. **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.** Na prova de 4x25m Costas masculino, os nadadores **Daniel Oliveira, Gustavo Rocha, João Silva e Manuel Milheiro** classificaram-se em 2º lugar e os nadadores **David Gonçalves, Lourenço Maia, Pedro Gonçalves e Pedro Moreira** obtiveram o 3º lugar. Na prova de 4x25m Costas feminino, as nadadoras **Carolina Silva, Pilar Fernandes, Teresa Lima e Luana Santos** classificaram-se em 3º lugar e as nadadoras **Clara Rama, Luísa Oliveira, Maria Inês Costa e Mara Pinto** ficaram e 4º lugar. Na prova de

4x25m Livres feminino, as nadadoras **Carolina Silva, Pilar Fernandes, Teresa Lima e Luana Santos** classificaram-se em 6º lugar e as nadadoras **Clara Rama, Luísa Oliveira, Mariana Pinto e Mara Pinto** obtiveram o 7º lugar. Na prova 4x25m Livres masculino, os nadadores **Daniel Oliveira, Gustavo Rocha, João Silva e Manuel Milheiro** ficaram em 7º lugar e os nadadores **David Gonçalves, Lourenço Maia, Pedro Gonçalves e Pedro Moreira** obtiveram o 8º lugar. **No final da competição foram registados 33 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **9, 10 e 11**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Inverno de Júniores e Seniores de Piscina Curta.**



Estes Campeonatos foram organizados pela FPN - Federação Portuguesa de Natação e realizados nas Piscinas Municipais de Leiria. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores** (2 masculinos e 1 feminino). **Em destaque esteve o nadador Rodrigo Rodrigues que participou em 5 provas, tendo-se qualificado para 4 finais e conquistando uma Medalha de Bronze na prova dos 50m Costas.** Este feito, além de histórico para a secção de natação, ainda se torna mais relevante por ser a primeira época do Rodrigo num novo escalão competitivo (Júnior), onde compete com nadadores da sua idade (Júniores B nascidos em 2006), mas também com nadadores mais velhos e experientes (Júniores A nascidos em 2005), havendo uma classificação conjunta dos dois grupos de idade. Além da medalha de bronze, Rodrigo Rodrigues obteve ainda o 5º lugar na Final dos 100m Costas (3º Júnior B), e o 7º lugar na Final dos 200m Costas (3º Júnior B) e na Final dos 100m Mariposa (3º Júnior B). Rodrigo competiu também nas eliminatórias dos 50m Livres, obtendo o 10º lugar (3º Júnior B). **Mafalda Cardoso** obteve o 8º lugar Júnior B nos 100m Bruços (19º Júnior) e o 9º lugar nos

200m Bruços (18º Júnior). **Rodrigo Rocha** classificou-se em 5º lugar Júnior A nos 100m Bruços (11º Júnior). **No final da competição foram alcançados 5 recordes pessoais e batidos 8 recordes do clube: Rodrigo Rodrigues - 50m Costas RC JUN e ABS, 100m Mariposa RC JUN e ABS, 50m Livres RC JUN e ABS e 100m Costas RC JUN e ABS.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **17, 18 e 19**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte**. Este foi o segundo torneio mais importante a nível nacional



para o escalão de Juvenis e foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado no Complexo Desportivo e de Lazer da Câmara Municipal de Estarreja. Estiveram presentes os melhores 174 nadadores da zona norte, onde os mínimos de participação foram consideravelmente difíceis, em representação de 41 clubes das Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Norte de Portugal, Nordeste, Minho e Coimbra. **O Sporting Clube de Espinho estará presente com 3 nadadores. Francisco Santos** (Juvenil B) sagrou-se **Campeão Zonal na prova dos 200m Mariposa e obteve o 3º lugar nos 100m Mariposa**, tendo ainda ficado em 4º lugar nos 50m Mariposa e em 13º lugar nos 100m Livres. **João Castro** (Juvenil B) classificou-se em **3º lugar nos 200m Mariposa**, tendo ainda ficado em 4º lugar nos 100m Mariposa, 6º lugar nos 50m Mariposa e 14º lugar nos 200m Estilos. **Guilherme Pinto** (Juvenil A) esteve muito perto do pódio ao atingir o 5º lugar nos 100 e 200m Mariposa, tendo ainda ficado em 8º lugar nos 200m Livres e em 11º lugar nos 100 e 800m Livres. **No final da competição foram batidos 18 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 3 pódios (1 de ouro e 2 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Dezembro

- Para o escalão **Natação Artística 1**, foram realizados 8 treinos.
- Para o escalão **Natação Artística 2**, foram realizados 15 treinos.

Exibições

- No dia **10**, a equipa de natação artística da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho realizou um dueto no intervalo do **I Torneio 1ª Braçada**, com as nadadoras **Beatriz Ribeiro e Carolina Fernandes**.

Masters

Competições

- No dia **8**, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Troféu Master ANNP**. Esta foi uma prova organizada pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais de Recarei.



Estiveram presentes 340 nadadores, em representação de 34 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores** (5 masculinos e 1 femininos). **António Canelas** (Escalão J) venceu todas as provas em que participou - 100m Bruços e 50 e 100m Mariposa. **Domingos Ferreira** (Escalão I) obteve o 1º lugar nos 100 e 200m Livres e o 2º lugar nos 50m Livres. **Johny Cabral** (Escalão C) ficou em 1º lugar nos 50 e 100m Livres e em 2º lugar nos 50m Mariposa. **Luís Esparragoza** (Escalão D) classificou-se em 1º lugar nos 100m Livres e 2º lugar nos 50m Livres e 50m Mariposa. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão D) obteve o 1º lugar nos 100m Bruços e o 3º lugar nos 50m Livres e 50m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalão G) ficou em 2º lugar nos 100m Livres e 100m Bruços. No final da competição foram batidos 2 recordes pessoais e alcançados

17 Pódios (9 de ouro, 6 de prata e 2 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).