

# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação

### Relatório de Atividades – Novembro 2022



### 108º Aniversário do Sporting Clube de Espinho



No dia 11, comemorou-se o **108º Aniversário do Sporting Clube de Espinho**. Na Assembleia Geral que marcou este aniversário, foram homenageados atletas pelos feitos alcançados na época 2021/2022. A Secção de Natação marcou presença e foram homenageados pelo quadro de honra desportiva, os nadadores de natação pura, adaptada e masters: **Afonso Rafael, António Canelas, Biagio Tona, Celso Pinho, Diogo Cruz, Domingos Ferreira, Francisco Branco, Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro, Mafalda Cardoso e Rodrigo Rodrigues, Rúben Oliveira e Yolanda Rienderhoff**. Também os treinadores **Carlos Silva, Rita Freitas e Tiago Marques** e o dirigente **Paulo Freitas** receberam uma distinção pelo trabalho realizado.

## Gala ANCNP 2021/2022 - António Canelas e Rodrigo Rodrigues são os Nadadores do Ano



No dia **26**, realizou-se no Auditório Renato Araújo, no Edifício da Reitoria da Universidade de Aveiro, a **Gala da ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**, onde foram homenageados nadadores, treinadores e clubes nas diferentes vertentes da modalidade de natação - natação pura, natação artística, natação adaptada e masters, referente à época desportiva 2021/2022. O Sporting Clube de Espinho apresentou-se nesta Gala, com um total de 7 nomeados em diferentes categorias. Os nadadores Francisco Santos (Infantil A), Guilherme Pinto (Juvenil B) e Rodrigo Rodrigues (Juvenil A) e Rita Freitas (Treinadora) estavam nomeados nas suas categorias na vertente de natação pura. António Canelas, Domingos Ferreira e Yolanda Rienderhoof estavam nomeados na vertente de masters, nos seus respetivos escalões. **Rodrigo Rodrigues** venceu o prémio de **Melhor Nadador do Ano na categoria de juvenil A e Melhor Nadador do Ano absoluto de natação pura da ANCNP**. **António Canelas** venceu o prémio de **Melhor Nadador do Ano no Escalão I e Melhor Nadador do Ano absoluto master da ANCNP**. **Yolanda Rienderhoff** venceu o prémio de **Melhor Nadadora do Ano no Escalão D**.

*A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho aproveita mais uma vez para, publicamente, congratular todos os que foram nomeados e os vencedores pelos feitos alcançados durante a época desportiva 2021/2022, demonstrando que compensou todo o trabalho, o esforço, a dedicação e os sacrifícios, quer dos nomeados, mas também de toda a estrutura desportiva e familiar. Parabéns a todos!*

# Natação Pura

## Unidades de Treino Realizadas em Novembro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 17 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 26 treinos.

No total, foram realizados 67 treinos.

## Competições

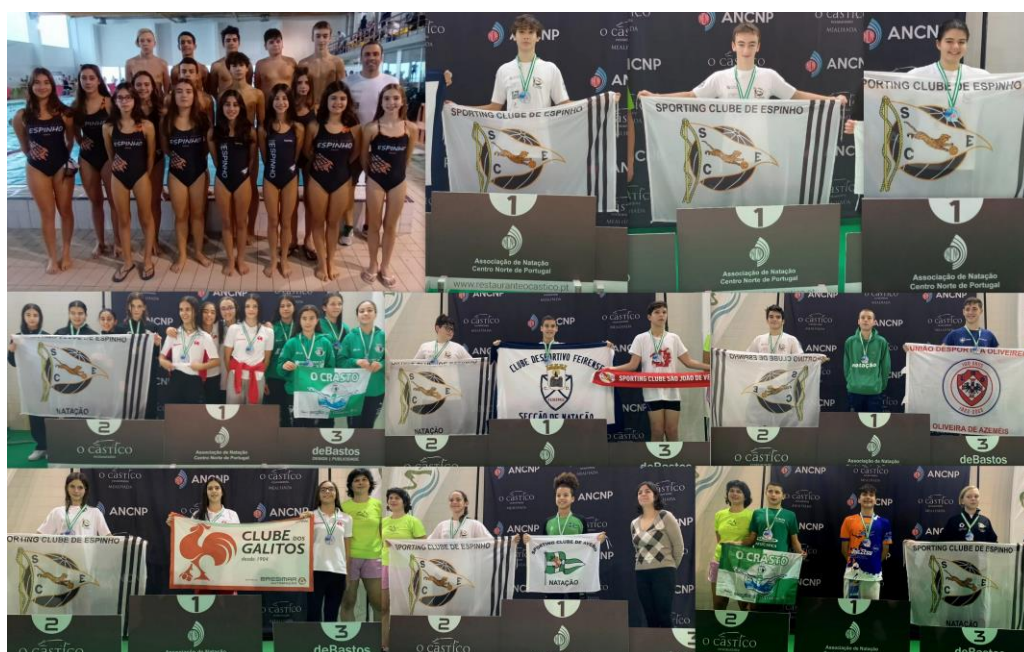
- Nos dias **5 a 6**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Regional de Outono de Juniores e Seniores**, organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré. Estiveram presentes 151 nadadores em representação de 17 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores. O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues**, do escalão de juniores, que se sagrou **Campeão Regional em todas as provas em que competiu** - 50, 100 e 200m Costas, 50 e 100m Mariposa e 100m Estilos.





Também em destaque estiveram os nadadores **Francisca Silva e Rodrigo Rocha, que obtiveram lugares de pódio em provas que participaram.** Rodrigo Rocha (Júnior) obteve o 3º lugar nos 100 e 200m Bruços, tendo ainda se classificado em 4º lugar no 50m Bruços e em 10º lugar nos 100m Estilos. Francisca Silva (Júnior) classificou-se em 3º lugar nos 200m Mariposa, tendo ainda ficado em 5º lugar nos 50m Mariposa, 6º lugar nos 100m Mariposa, 8º lugar nos 100m Livres e 14º lugar nos 50m Livres. No final da competição foram alcançados 9 pódios (6 de ouro e 3 de bronze), batidos 5 recordes pessoais e 10 recordes do clube: Rodrigo Rodrigues - 50m Costas (RC JUN e ABS), 100m Costas (RC JUN e ABS), 200m Costas (RC JUN e ABS), 100m Mariposa (RC JUN e ABS) e 100m Estilos (RC JUN e ABS). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **19 a 20**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Regional de Outono de Infantis e Juvenis**, organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Estiveram presentes 245 nadadores em representação de 17 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores.



Os grandes destaques da competição foram os nadadores **Francisca Branco, Guilherme Pinto e João Castro** por alcançarem títulos de

**Campeões Regionais, em pelo menos uma prova em que participaram.** Guilherme Pinto (Juvenil A) sagrou-se Campeão Regional nos 100 e 200m Mariposa e 800m Livres, Vice-Campeão Regional nos 100 e 1500m Livres. João Castro (Juvenil B) sagrou-se Campeão Regional nos 200m Mariposa, Vice-Campeão Regional nos 100m Mariposa e ficou em 3º lugar nos 50m Mariposa. Francisca Branco (Infantil A) sagrou-se Campeã Regional nos 200m Mariposa, tendo também obtido o 3º lugar nos 100m Mariposa. **Também em destaque estiveram os nadadores António Neves, Inês Borges, Guilherme Martins, Mariana Azevedo e Oleksandr Sadovnikov, que obtiveram lugares de pódio em provas que participaram.** Inês Borges (Infantil B), sagrou-se Vice-Campeã Regional nos 100m Mariposa, obteve o 3º lugar nos 100m Costas. Guilherme Martins (Infantil A) foi Vice-Campeão Regional nos 100m Mariposa, obteve o 3º lugar nos 200m Mariposa. Mariana Azevedo (Infantil A) sagrou-se Vice-Campeã Regional nos 200m Bruços, obteve o 3º lugar nos 100m Bruços. António Neves (Infantil B) sagrou-se Vice-Campeão Regional nos 100m Mariposa. Oleksandr Sadovnikov (Infantil A) obteve o 3º lugar nos 200m Bruços. Nas provas coletivas, as nadadoras **Adriana Trindade, Beatriz Moreira, Francisca Branco e Mariana Azevedo** sagraram-se Vice-Campeãs Regionais Infantis A, nas provas de 4x100m Livres e 4x100m Estilos. **No final da competição foram alcançados 20 pódios** (5 de ouro e 9 de prata e 6 de bronze) e batidos **74 recordes pessoais**. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

## Natação Artística

### Unidades de Treino Realizadas em Novembro

- Para o escalão **Natação Artística 1**, foram realizados 8 treinos.
- Para o escalão **Natação Artística 2**, foram realizados 16 treinos.

## Competições

- No dia **20**, a equipa de natação artística da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, esteve presente no **Torneio Regional de Figuras da Associação de Natação do Norte de Portugal (ANNP)**, representada pela nadadora Carolina Fernandes.



O torneio foi organizado pela ANNP e realizado nas Piscinas do Clube Fluvial Portuense, onde estiveram presentes seis clubes - Clube Fluvial Portuense e Foca Quinta da Lixa (ANNP); Ovar Sincro, Centro Recreativo Murtoense e Sporting Clube de Espinho (ANCNP); e Cascais Water Polo (ANL), com nadadoras dos escalões de infantis, juvenis, juniores, seniores e masters. A nadadora **Carolina Fernandes** obteve o 19º lugar na categoria Júnior. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

## Masters

## Competições

- Nos dias **1 e 2**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Belgian Masters Swimming Championships 2022**, realizado na Piscina Olímpica de Helios, em Charleroi, representado pelo seu nadador master António Canelas.



Estiveram presentes 177 nadadores em representação de 57 clubes oriundos de 5 países - Bélgica, Itália, França, Luxemburgo e Portugal. **António Canelas venceu as provas de 50 e 100m Bruços e 50 e 100m Mariposa, tendo ainda obtido o 2º lugar nas provas de 50 e 100m Livres.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).