

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – fevereiro 2024



Rodrigo Rodrigues de regresso ao Sporting Clube de Espinho

Após 5 meses a nadar de azul e branco, pela secção de natação do Futebol Clube do Porto, **Rodrigo Rodrigues regressa a "casa" onde irá competir novamente pelos tigres!**

A falta de tempo para os estudos, sendo que o percurso académico



sempre foi uma prioridade máxima na vida deste nadador, e a difícil conciliação com os horários dos treinos, ditou que a sua passagem pelo Futebol Clube do Porto, terminasse no início do mês de fevereiro. Rodrigo Rodrigues volta assim a nadar pelo Sporting Clube de Espinho, onde foi recebido de braços abertos pela secção de natação, que sempre o apoiou e acompanhou, desde a sua transferência para o FCP no início da época desportiva. Apesar da sua passagem pelo Futebol Clube do Porto ter sido muito enriquecedora, as saudades já eram muitas, de todos os que fazem parte da família tigre, em especial da treinadora Rita Freitas.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em janeiro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 24 treinos.

No total, foram realizados 66 treinos.

Competições

- Nos dias **3 e 4**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XIV Meeting Internacional de Natação da Póvoa de Varzim**. Este meeting foi organizado pela ANNP em parceria com a FPN.



Estiveram presentes 445 nadadores em representação de 45 clubes portugueses, franceses, italianos e espanhóis. Neste meeting, que foi a primeira prova em piscina longa da época 2023/2024 em Portugal, estiveram presentes vários nadadores olímpicos, medalhados europeus e recordistas nacionais. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores.** Este meeting foi disputado em eliminatórias e finais (A e B) onde o escalão competitivo dos nadadores não era considerado. **O Sporting Clube de Espinho, conseguiu o acesso a 4 Finais (1 Finais A e 3 Finais B).** Em destaque esteve o nadador **Rodrigo Rocha** (Sénior) que classificou-se em 6º lugar nas eliminatórias dos 100m Bruços, conseguindo o acesso à Final A, onde se classificou também em 6º lugar. Na prova dos 50 e 200m Bruços, ficou apurado para a Final B tendo obtido em ambas o 2º lugar na final. **Guilherme Pinto** (Júnior) alcançou o 12º lugar nas eliminatórias dos 200m Mariposa, tendo ficado em 4º lugar na Final B. **No final da competição foram alcançadas 4 Finais (1 Finais A e 3 Finais B), 5 recordes pessoais e 6 recordes do clube:** Rodrigo Rocha: RC Sénior e Absolutos nos 100 e 200m Bruços; Guilherme Pinto:

RC Júnior e Absoluto nos 200m Mariposa. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **17 e 18**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou com a sua equipa de Cadetes, no **II Torregri**.



Esta foi uma competição que se realizou nas Piscinas do Colégio da N^a Sr^a da Apresentação em Calvão, Vagos, organizada pela ANCNP. Estiveram presentes 145 nadadores, em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho irá estar presentes com 13 nadadores (9 masculinos e 4 femininos)**. Em destaque estiveram os nadadores **Constança Silva, Lourenço Rocha, Pilar Fernandes, Rodrigo Almeida e Xavier Costa** por terem alcançado lugares de pódio, em provas que participaram. Lourenço Rocha (Cadete B) ficou em 1^o lugar nos 50m Mariposa e 2^o lugar nos 50m Livres e 50m Bruços. Rodrigo Almeida (Cadete A) classificou-se em 1^o lugar nos 100m Livres e 3^o lugar nos 100m Costas. Constança Silva (Cadete A) classificou-se em 1^o lugar nos 100m Mariposa. Xavier Costa (Cadete A) obteve o 2^o lugar nos 100m Bruços e 3^o lugar nos 200m Estilos. Pilar Fernandes (Cadete B) ficou em 3^o lugar nos 50m Bruços e 50m Mariposa. Também em destaque estiveram as equipas de estafetas. Os nadadores Daniel Oliveira, Gustavo Rocha, Lourenço Costa e Martin Silva classificaram-se em 1^o lugar nos 4x50m

Livres e 4x100m Estilos. Os nadadores Nilton Costa, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa ficaram em 2º lugar nos 4x100m Estilos. **No final da competição foram alcançados 13 pódios (5 de ouro, 4 de prata e 4 de bronze) e batidos 59 recordes pessoais (incluindo tempos parciais).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **18**, o escalão TIGRES (Tigres SS e Tigres TQ) da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torneio 1ª Braçada**.



Este foi um torneio organizado pela ANCNP e realizado nas Piscinas do Colégio da Nª Srª da Apresentação em Calvão, Vagos. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 18 nadadores (7 masculinos e 11 femininos).** *A classificação foi realizada por escalão no Masculinos Cadetes A nascidos em 2012, Cadetes B nascidos em 2013 e 2014 e Cadetes C nascidos a partir de 2015 e nos Femininos Cadetes A nascidas em 2013, Cadetes B nascidas em 2014 e 2015 e Cadetes C nascidas a partir de 2016.* Neste tipo de prova, a principal preocupação dos treinadores, é medir a evolução técnica de nado destes nadadores, desde o início da época e do último torneio no passado mês de dezembro e avaliar os nadadores em contexto competitivo. Em destaque estiveram os nadadores **Ariana Martins, João Silva, Lourenço Maia, Luísa Oliveira, Maria Inês Costa, Maria Miguel Freitas, Pedro Gonçalves e Tiago Costa**, por terem alcançado pódios em provas que participaram. João Silva (Cadete C) ficou em 1º lugar nos 25m Mariposa e 50m Costas+Bruços. Lourenço Maia (Cadete C) classificou-se em 1º lugar nos 50m Livres e em 2º lugar nos 25m Bruços. Tiago Costa (Cadete C) classificou-se em 1º lugar nos 25m Costas e em 2º lugar nos 50m Costas+Bruços. Luísa Oliveira (Cadete C) obteve o 1º lugar nos 50m

Livres. Maria Inês Costa (Cadete B) ficou em 3º lugar nos 25m Mariposa. Ariana Martins (Cadete C) obteve o 3º lugar nos 25m Livres. Maria Miguel Freitas (Cadete A) obteve o 3º lugar nos 25m Costas. Pedro Gonçalves (Cadete C) ficou em 3º lugar nos 25m Costas. **No final da competição foram alcançados 11 pódios e 33 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **24 e 25**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou com a sua equipa de Infantis, no **Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis**. Esta é uma competição que se realizou na Piscina Municipal do Fontelo, em Viseu e foi organizada pela ANCNP. Estiveram presentes 181 nadadores, em representação de 30 clubes das Associações do Centro Norte de Portugal, Coimbra e Leiria, onde a classificação foi realizada em conjunto com as três associações. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores (3 masculinos e 1 feminino).**



Em destaque esteve o nadador **Nadir Rosário** (Infantil B) ao sagrar-se Campeão Interdistrital nos 200m Mariposa (1º ANCNP), Vice-Campeão Interdistrital nos 100m Mariposa (2º ANCNP), 3º lugar nos 400m Livres (3º ANCNP) e 100m Bruços (2º ANCNP) e 9º lugar nos 200m Estilos (5º ANCNP). No final da competição foram alcançados **4 pódios** (1 de ouro, 1 de prata e 2 de bronze) e batidos 22 recordes pessoais (incluindo tempos parciais). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em dezembro

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