

# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação

### Relatório de Atividades – janeiro 2024



#### Prémios Rifas de Natal

A Secção de Natação e do Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho promoveu um sorteio com rifas, que se destinou a angariar fundos destinados exclusivamente, à promoção das modalidades amadoras no decurso da época de 2023/2024.



Após o Sorteio, os Prémios foram entregues:

- O 1º Prémio, o Cabaz de Natal, saiu a Augusta Rebelo da Costa, rifa vendida pela atleta Inês Ramos (Boccia);
- O 2º Prémio, duas carteiras da Cavalinho, saiu aos pais da nadadora Maria Inês Poinho (Sénior);
- O 3º Prémio, um Tapete saiu a Olga Ribeiro, rifa vendida pela treinadora Rita Freitas.

Assim, as Secções agradecem a todos os que contribuíram para a venda das rifas, ajudando-nos na promoção, divulgação e continuação da modalidade de Natação Pura, Natação Artística, Natação Adaptada e Boccia em Espinho. A notícia referente à atribuição dos prémios, pode ser consultada [aqui](#).

## 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 12 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 65 treinos.

## Estágios

- No dia **6**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **1º Estágio de Capacitação Técnica - Cadetes A e Infantis da ANCNP**, com os dois nadadores tigrés, convocados pelo Diretor Técnico Regional: **Constança Silva, Inês Borges, Nadir Rosário, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa**.



Estiveram presentes 72 nadadores de (24 Cadetes A, 24 Infantis B e 24 Infantis A), de 13 clubes. O estágio decorreu nas Piscinas do Complexo de Desporto e Lazer do Município de Estarreja, e os nadadores foram acompanhados pelo treinador Tiago Marques. A notícia *online* deste estágio, pode ser consultada [aqui](#).

## Seleção Regional

- **Francisco Santos**, nadador da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho foi convocado pelo Diretor Técnico Regional da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, para representar a ANCNP, no passado dia **20 de Janeiro**, na **XXXI Taça Vale do Tejo**, que se realizou na Piscina Municipal de Abrantes. Estiveram presentes 295 nadadores,

em representação das 12 Associações Territoriais de Natação de todo o País, onde a ANCNP se fez representar com 20 nadadores.



Francisco Santos competiu na prova dos 100m Mariposa onde alcançou o 7º lugar e ainda fez parte das equipas de estafetas nas provas de 4x100m Estilos e 4x100m Livres, onde se classificaram em 4º e 5º lugar respetivamente. **No final da competição, a ANCNP classificou-se em 4º lugar, com 347 pontos.** A notícia *online* desta prova, pode ser consultada [aqui](#).

## Competições

- No dia **14**, a equipa de cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **VI Torneio de Natação de Castro D'Aire**. Este torneio foi organizado pelo Clube de Natação O Crasto, em parceria com a ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Estiveram presentes 147 nadadores em representação de 13 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 13 nadadores (7 masculinos e 6 femininos).** Coletivamente, o **Sporting Clube de Espinho classificou-se em 3º lugar, com 320 pontos**. Em destaque estiveram os nadadores **Carolina Silva, Constança Silva, Pilar Fernandes, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa por terem alcançado lugares de pódios. Rodrigo Almeida** (Cadete A) ficou em 1º lugar nos 100m Livres e 3º lugar nos 200m Livres. **Pilar Fernandes** (Cadete B) classificou-se em 2º lugar nos 50m Mariposa e 3º lugar nos 50m Bruços. **Constança Silva** (Cadete A) ficou em 3º lugar nos 200m Livres. **Xavier Costa** (Cadete A) obteve o 3º lugar os 200m Estilos. **Ricardo Ferreira** (Cadete A) ficou em 3º lugar nos 100m Livres. **Carolina Silva** (Cadete B) classificou-se em 3º

lugar nos 50m Costas. Também em destaque estiveram as estafetas tigris.



Os nadadores **Nilton Costa, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa** venceram a prova de 4x50m Estilos e 4x50m Livres. Os nadadores **Carolina Silva, Constança Silva, Duarte Assunção e Martin Silva** obtiveram o 1º lugar nos 4x25m Estilos Misto. **No final da competição foram alcançados 11 pódios individuais (4 de ouro, 1 de prata e 6 de bronze) e 60 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **27 e 28**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio 3 Distâncias - Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores**. Esta competição foi organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipal do Fontelo, em Viseu. Estiveram presentes 338 nadadores em representação de 18 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 24 nadadores.** De acordo com o regulamento do torneio, cada nadador nadou obrigatoriamente, 3 provas de distâncias diferentes, onde o somatório dos pontos FINA de cada prova foi a base para uma classificação geral por escalão. **Em destaque estiveram os nadadores Guilherme Martins, João Castro e Rodrigo Rocha por terem alcançado o pódio na classificação final por escalão. Rodrigo Rocha venceu o escalão sénior**, com 1577 pontos, ao ter ficado em 1º lugar nos 50, 100 e 200m Bruços. **No escalão Juvenil B, Guilherme Martins**

**obteve o 3º lugar** com 1215 pontos, ao ter ficado 2º lugar nos 50m Mariposa, 4º lugar nos 100m Livres e 6º lugar nos 200m Livres. **João Castro classificou-se em 3º lugar no escalão de Juvenil A** ao ter obtido o 1º lugar no 50m Mariposa, 3º lugar nos 100m Livres e 5º lugar nos 200m Livres e somado 1386 pontos.



No final da competição foram alcançados 3 pódios na classificação geral (1 de ouro e 2 de bronze), 34 pódios individuais (16 de ouro, 10 de prata e 8 de bronze) e 50 recordes pessoais (incluindo tempos parciais). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

## Masters

- No dia **13**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **22º Torneio Internacional de Maia**, na competição destinada ao escalão de masters. Este torneio foi organizado pelo Clube de Natação da Maia, em parceria com a ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e foi realizado no Complexo Municipal de Piscinas de Águas Santas. Estarão presentes 314 nadadores, em representação de 25 clubes. **O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 5 nadadores** (4 masculinos e 1 femininos).



António Canelas (Escalão J) classificou-se em 1º lugar nos 100m Mariposa e 100m Bruços. Domingos Ferreira (Escalão J) obteve o 1º lugar nos 100m Estilos e 100m Livres. Fábio Floriano (Escalão H) ficou em 2º lugar nos 100m Bruços e 3º lugar nos 100m Livres. Luís Esparragoza (Escalão D) classificou-se em 3º lugar nos 100m Livres e 5º lugar nos 100m Estilos. Maria Manuela Oliveira (Escalão F) participou na prova dos 100m Costas. **No final da competição, o SCE arrecadou 7 medalhas (4 de ouro, 1 de prata e 2 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **26, 27 e 28**, a equipa de Masters da Secção de Natação do Sporting Cube de Espinho participou no **Campeonato Nacional Open Inverno de Masters**. O Campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha. Estiveram presentes 942 nadadores em representação de 91 clubes nacionais, alemães e



espanhóis. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores. Domingos Ferreira** (Escalação J) sagrou-se Campeão Nacional nos 200m Livres, Vice-Campeão Nacional nos 400m Livres. **António Canelas** (Escalação J) sagrou-se Vice-Campeão Nacional nos 50m Mariposa e obteve o 3º lugar nos 100m Bruços. No final da competição foram alcançados 4 lugares de pódios (1 de ouro, 2 de prata e 1 de bronze).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 17 treinos.
- Para o escalão de **Artística 2**, foram realizados 17 treinos.