



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 17 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 24 treinos.

No total, foram realizados 65 treinos.

Competições

- No dia **3**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio dos 25º Aniversário do CAPGE**. Este torneio foi organizado pelo clube, em parceria com a ANCNP e realizado nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré. Estiveram presentes 311 nadadores, em representação de 15 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores e alcançou o 4º lugar da classificação final coletiva.**



A classificação foi obtida pela soma dos pontos FINA de cada prova

nadada, onde a classificação de cada prova era realizada de forma absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo de cada nadador. Em destaque estiveram os nadadores Guilherme Pinto, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues. **Rodrigo Rodrigues** (Júnior) ficou em 1º lugar nos 200m Livres e 200m Costas. **Guilherme Pinto** (Júnior) obteve o 1º lugar nos 200m Mariposa. **Rodrigo Rocha** (Sénior) classificou-se em 1º lugar nos 200m Bruços. Também em destaque estiveram as estafetas masculinas. **João Castro, Guilherme Pinto, Manuel Oliveira e Rodrigo Rodrigues** classificaram-se em 1º lugar nos 4x100m Livres. **Francisco Santos, Guilherme Martins, João Neves e Rodrigo Rocha** obtiveram o 3º lugar nos 4x100m Estilos. **No final da competição foram batidos 23 recordes pessoais e 5 recordes do clube:** Guilherme Pinto - 200m Mariposa RC Jun e ABS; Rodrigo Rodrigues - 200m Livres RC Jun e ABS; Estafeta 4x100m Livres Masculina - RC ABS. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **8, 9 e 10**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente **no Campeonato Regional de Inverno - Juvenis, Juniores e Seniores**. Esta competição foi organizada pela ANCNP e realizada nas Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 218 nadadores em representação de 20 clubes. **O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 17 nadadores.**



Em grande destaque esteve o nadador sénior **Rodrigo Rocha** por se ter sagrado Campeão Regional em todas as provas individuais que participou - 50, 100 e 200m Bruços. Também em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, Beatriz Moreira, Francisco Santos, Guilherme Martins, Guilherme Pinto, João Castro, Manuel Oliveira, Mariana Azevedo e Rodrigo Rodrigues**, que se sagraram, pelo menos uma vez, Campeões Regionais, em provas que participaram. Também ao pódio foram as nadadoras **Ana Rita Monteiro e Leonor Rocha**. Coletivamente, em provas de estafetas, **Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira** sagraram-se Campeões Regionais nas provas 4x50m, 4x100m e 4x200m Livres e 4x50m e 4x100m Estilos na categoria de Juvenil A. **Adriana Trindade, Guilherme Martins, Mariana Azevedo e Oleksandr Sadovnikov** sagraram-se Campeões Regionais nos 4x100m Estilos Misto Juvenil B. **Adriana Trindade, Beatriz Moreira, Guilherme Martins e Oleksandr Sadovnikov** sagraram-se Vice-Campeões Regionais nos 4x100m Livres Misto Juvenil B. **Ana Rita Monteiro, Francisca Silva, João Oliveira e Rodrigo Rocha** sagraram-se Vice-Campeões Regionais nos 4x100m Estilos Misto Sénior e ficaram em 3º lugar nos 4x100m Livres Sénior. **No final da competição foram alcançados 46 pódios (25 de ouro, 12 de prata e 9 de bronze), 56 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), 23 recordes do clube e 1 Recordes Regional da ANCNP:**

- Guilherme Pinto - 200m Mariposa RC JUN e ABS;
- Leonor Rocha - 1500m Livres RC JUN
- Mariana Azevedo - 50m Bruços RC JUV B e ABS;
- Rodrigo Rocha - 100m Bruços RC SEN e ABS;
- Rodrigo Rodrigues - 100m Livres RC JUN e ABS, 100m Costas RC JUN e ABS e 200m Costas RC JUN e ABS;
- Adriana Trindade, Beatriz Moreira, Guilherme Martins e Oleksandr Sadovnikov - 4x100m Livres Misto RC JUV B
- Adriana Trindade, Guilherme Martins, Mariana Martins e Oleksandr Sadovnikov - 4x100m Estilos Misto RC JUV B
- Ana Rita Monteiro, Francisca Silva, João Oliveira e Rodrigo Rocha - 4x100m Livres Misto e 4x100m Estilos Misto RC SEN

- Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira - 4x50m e 4x100m Livres e 4x100m Estilos RC JUV A, 4x200m Livres RC JUV A e ABS e 4x50m Estilos RC JUV A e Recorde Regional JUV A.

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

- Nos dias **15, 16 e 17**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Zonal de Infantis - Zona Norte**. É foi torneio realizado em simultâneo na zona norte e na zona sul e ilhas, sendo considerada a **segunda competição mais importante da época desportiva**, seguindo-se do Campeonato Nacional. Esta foi uma competição que se realizou na Piscina Municipal de Castro D'Aire e foi organizada pela ANCNP em parceria com as Associações de Natação do Norte de Portugal, Nordeste, Minho e Coimbra. Estiveram presentes os 191 melhores nadadores da zona norte do País, em representação de 41 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presentes com 2 nadadores (1 masculinos e 1 feminino).**



- **Nadir Rosário** (Infantil B) sagrou-se **Vice-Campeão Zonal nos 200m Mariposa**, obteve o **3º lugar nos 100m Mariposa** e ficou em 7º lugar nos 100m Bruços. **Inês Borges** (Infantil A) classificou-se em 6º lugar nos 100m Costas, 10º lugar nos 100m Livres e 14º lugar nos 200m Costas e 37º lugar nos 200m Estilos. **No final da competição foram alcançados 2 pódios (1 de prata e 1 de bronze) e 1 recorde pessoal (incluindo**

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

- Nos passados dias **15, 16 e 17**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Juvenis, Juniores e Seniores**. Este campeonato foi organizado pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Coimbra e Leiria e realizado nas Piscinas do Complexo Olímpico de Coimbra. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores (10 masculinos e 5 femininos).**



- **Em grande destaque estiveram os nadadores Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues por terem alcançado pódios interdistritais absolutos. Rodrigo Rodrigues (Júnior) sagrou-se Campeão Interdistrital Júnior nos 50m 100 e 200m Costas, Campeão Interdistrital Absoluto nos 100m Costas (1º ANCNP), Vice-Campeão Interdistrital Absolutos nos 50 e 200m Costas (1º ANCNP em ambas), Vice-Campeão Interdistrital nos 50m Livres (2º ANCNP), 3º lugar nos 200m Livres (1º ANCNP) e 6º lugar nos 200m Estilos (2º ANCNP). Rodrigo Rocha (Sénior) sagrou-se Campeão Interdistrital nos 50, 100 e 200m Bruços (1º ANCNP em ambas), Vice-Campeão Interdistrital nos 50m Bruços (2º ANCNP), 3º lugar nos 100m Bruços Absoluto e 7º lugar nos 200m Estilos (3º ANCNP). Também em destaque estiveram os nadadores Adriana Trindade, Francisco Santos, João Castro, Guilherme Martins, Manuel Oliveira e Mariana Azevedo que alcançaram pódios interdistritais por categoria, em provas que participaram. Nas provas de estafetas, em destaque estiveram os**

nadadores **Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira** que se sagraram Vice-Campeões Interdistritais nos 4x50, 4x100 e 4x200m Livres e 4x50m Estilos na categoria de Juvenil A. Os nadadores **Adriana Trindade, Guilherme Martins, Mariana Azevedo e Oleksandr Sadovnikov** ficaram em 5º lugar nos 4x50m Estilos e 4x50m Livres Misto, categoria Juvenil B. **No final da competição foram alcançados 24 pódios (10 de ouro, 8 de prata e 6 de bronze), batidos 74 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e 20 recordes do clube:**

- Estafeta 4x50m Livres e 4x50m Estilos Misto Juvenil B e ABS - Adriana Trindade, Guilherme Martins, Mariana Azevedo e Oleksandr Sadovnikov
- Estafeta 4x50m, 4x100m e 4x200m Livres e 4x50m e 4x100m Estilos Masculino Juvenil A - Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira
- Adriana Trindade - 50m Costas Juvenil B
- Guilherme Pinto - 50m Mariposa Júnior
- Mariana Azevedo - 50m Livres Juvenil B e 50m Braços Juvenil B
- Rodrigo Rocha - 100 e 200m Braços Sénior e ABS
- Rodrigo Rodrigues - 200m Estilos Júnior e ABS

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

Masters

Competições

No dia **23**, a equipa de masters da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **III Torneio Master Cidade de Estarreja**. Esta competição foi organizada pela ANCNP e realizada nas Piscinas Municipais de Estarreja. Estiveram presentes 319 nadadores em representação de 34 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6**



nadadores. António Canelas (Escalão J) classificou-se em 1º lugar nos 100m Mariposa e 2º lugar nos 50m Mariposa e 50m Costas. Domingos Ferreira (Escalão J) ficou em 1º lugar nos 50m Livres, 2º lugar nos 100m Livres e 3º lugar nos 50m Bruços. Manuela Oliveira (Escalão F) classificou-se em 2º lugar nos 50m Bruços e 50m Costas e em 3º lugar nos 50m Livres. Luís Esparragoza (Escalão D) obteve o 2º lugar nos 50m Livres, 3º lugar nos 100m Livres e 5º lugar nos 50m Mariposa. Fábio Floriano (escalão H) classificou-se em 2º lugar nos 100m Bruços e 4º lugar nos 50m Mariposa, 50m Bruços e 100m Livres. Américo Moreira (Escalão G), que teve a sua primeira experiência competitiva, obteve o 6º lugar nos 50m Costas e o 13º lugar nos 50m Livres. **No final da competição foram alcançados 12 pódios (2 de ouro, 7 de prata e 3 de bronze) e batidos 3 recordes pessoais.** 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.