

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



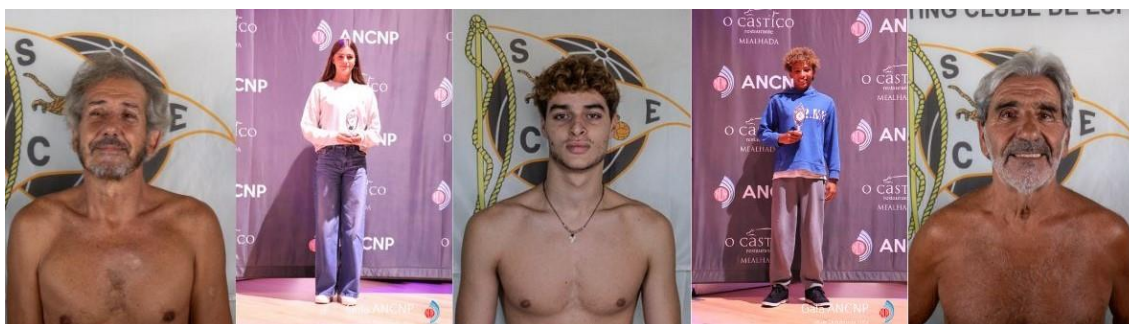
Relatório de Atividades – setembro e outubro 2024

Iniciamos a Época Desportiva 2024/2025!



No dia **9**, iniciou-se mais uma época para a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho**. Enquanto a Piscina Municipal de Espinho não abriu ao público, os nadadores tigres iniciaram a sua época desportiva, com treinos em seco no espaço exterior envolvente da Piscina. A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho deseja a todos os nadadores, treinadores, dirigentes e pais, uma excelente época 2024/2025, cheia de alegrias, vitórias e conquistas.

Gala da ANCNP 2023/2024 | António Canelas, Domingos Ferreira, Mariana Azevedo, Nadir Rosário e Rodrigo Rodrigues homenageados por Mérito Desportivo | 5 Out 2024 Aveiro



No dia 5 de outubro, 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 2023/2024. Na categoria de natação pura, **Mariana Azevedo, Nadir Rosário e Rodrigo Rodrigues** foram os nadadores homenageados na categoria de Mérito Desportivo que distingue os atletas que, na última época desportiva, se tenham destacado pelo desempenho desportivo, com base em Pódios Nacionais. Na categoria de masters de natação pura, **António Canelas** foi homenageado na categoria de Mérito Desportivo. Este prémio distinguiu os cinco atletas com mais Pódios em Campeonato Nacional de escalão/absoluto na categoria de Masters. **Domingos Ferreira** foi homenageado na categoria de Mérito Desportivo de Natação Pura e Águas Abertas Masters, sendo que ainda lhe foi atribuído o prémio de Honra Desportiva. Para motivar os atletas da formação, a direção da ANCNP, tomou a iniciativa de convidar todos aqueles nadadores que participaram nos Torregreis (Natação Pura) realizados na época 2023/2024. Pelo Sporting Clube de Espinho, estiveram presentes os nadadores de natação pura **Carolina Silva, Constança Silva, Daniel Oliveira, Duarte Assunção, Gustavo Rocha, Leonor Ambrósio, Lourenço Rocha, Martin Silva, Nilton Costa, Pedro Resende, Pilar Fernandes, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa**.

A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho aproveita mais uma vez para, publicamente, congratular todos os que foram homenageados pelos feitos alcançados durante a época desportiva 2023/2024, 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 setembro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 3 treinos em seco e 4 treinos de água.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 3 treinos em seco e 4 treinos de água.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 3 treinos em seco e 6 treinos de água.

- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 3 treinos em seco e 10 treinos de água.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 3 treinos em seco e 10 treinos de água.

No total, foram realizados 15 treino em seco e 34 treinos de água.

Unidades de Treino Realizadas em outubro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 14 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 17 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 26 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 27 treinos.

No total, foram realizados 96 treinos.

Competições

- No dia **26 de outubro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou com a sua equipa de Infantis, no **Torneio de Preparação de Infantis**. Esta foi uma competição que marcou o início competitivo do escalão de infantis e realizou-se no Complexo Desportivo e Lazer de Estarreja e foi organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal.



Estiveram presentes 121 nadadores, em representação de 13 clubes e o **Sporting Clube de Espinho esteve presentes com 7 nadadores** (5 masculinos e 2 femininos). Constança Silva (Infantil B) classificou-se em 1º lugar nos 200m Mariposa. Rodrigo Almeida (Infantil B) obteve o 1º lugar nos 200m Livres e o 2º lugar nos 100m Costas. Ricardo Ferreira (Infantil B) ficou em 1º lugar nos 200m Bruços, 3º lugar nos 200m Estilos. Nilton Costa (Infantil B) classificou-se em 1º lugar nos 200m Mariposa. Flora Brabetz (Infantil A) ficou em 2º lugar nos 200m Bruços. **No final da competição foram batidos 21 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 7 pódios (4 de ouro, 2 de prata e 1 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **27 de outubro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Taça ANCNP**, com os escalões de Infantis, Juvenis e Absolutos. Esta Taça foi organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizada no Complexo de Desporto e Lazer do Município de Estarreja. Segundo o regulamento, esta competição era realizada em regime de eliminatórias e finais, sendo que os nadadores infantis não tiveram acesso às finais. Estiveram presentes 323 nadadores em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho, que esteve presente com 23 nadadores, conquistou o 7º lugar com 158 pontos.**




Mariana Azevedo (Juvenil A) obteve o 1º lugar na final dos 100m Bruços. Rodrigo Almeida (Infantil B) obteve o 2º lugar nos 100m Livres. Constança Silva (Infantil B) classificou-se em 2º lugar nos 100m Mariposa. Marcelo Nouari (Infantil A) ficou em 3º lugar nos 100m Livres. Ricardo Ferreira (Infantil B) classificou-se em 3º lugar nos 100m Bruços. **No final da**

competição foram batidos 17 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançadas 15 finais. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia **1 de setembro**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **Open Water São João da Pesqueira 2024** com o nadador masters Domingos Ferreira. Esta prova decorreu na zona envolvente do Cais da Ferradosa em S. João da Pesqueira. A prova de 3000 metros, integrada no Circuito Nacional de Águas Abertas 2024 foi realizada em parceria com a Associação Regional de Natação do Nordeste (ARNN) e a Master Swim Tours Unipessoal, com o apoio da Federação Portuguesa de Natação e foi a sétima etapa do Circuito Nacional de Águas Abertas da Época 2023/2024. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).A photograph showing two men standing on a wooden barrel. The man on the left is wearing a dark blue athletic shirt and shorts, holding a certificate. The man on the right is wearing a light-colored polo shirt and blue jeans. In the background, there is a banner for 'MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA PESQUEIRA' and 'OPEN WATER'.
- No dia **8 de setembro**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **Open Water Douro Bridges 2024** com o nadador masters Domingos Ferreira. Esta prova decorreu ao longo do Rio Douro, nos municípios de Porto e Gaia. A prova de 4000 metros, integrada no Circuito Nacional de Águas Abertas 2024 foi realizada em parceria com a Associação Natação do Norte de Portugal, Câmara do Porto e Câmara de Gaia, com o apoio da Federação Portuguesa de Natação e foi mais uma etapa do Circuito Nacional de Águas Abertas da Época 2023/2024. **Domingos Ferreira** participou na prova de 4000m Master, onde obteve o 1º lugar da prova no escalão J com o tempo 42 minutos e 26 segundos, a 3 segundos do 2º classificado e a 2 minutos e 17 segundos do 3º classificado.



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

- Nos dias **12 e 13 de outubro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Luxembourg Masters Open 2024**, representado pelo seu nadador master António Canelas.



Estiveram presentes 268 nadadores em representação de clubes oriundos de 18 países. António Canelas venceu os 100m Bruços, tendo obtido o 2º lugar nos 50m e 200m Bruços e 100m Mariposa e alcançado o 4º lugar nos 50m Mariposa e 100m Costas, começando assim a época desportiva 2024/2025 da melhor forma, numa competição onde o nível competitivo foi muito superior a anos anteriores, onde foram batidos vários

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

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em setembro

- Para o escalão de **Artística 1 e 2**, foram realizados 3 treinos em seco e 6 treinos de água.

Unidades de Treino Realizadas em outubro

- Para o escalão de **Artística 1 e 2**, foram realizados 17 treinos.