



Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades

novembro 2025

dezembro 2025



Almoço de Natal 2025

No dia 21 de dezembro, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho realizou o seu habitual **Almoço de Natal**, com todos os nadadores, treinadores e dirigentes.



O Almoço foi oferecido pela Secção no Restaurante do Complexo de Ténis de Espinho, onde reinou o convívio entre todos os nadadores dos escalões de natação pura, artística e adaptada. No final do Almoço foi realizada **uma troca de prendas** entre todos os presentes.

Postal de Boas Festas 2025



A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho
deseja um Feliz Natal e um Próspero 2026

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 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 23 treinos.

No total, foram realizados 63 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em dezembro

- 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 21 treinos.

No total, foram realizados 61 treinos.

Competições

Nos dias **1 e 2 de novembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Meeting ANCNP**, com os escalões de Juvenis e Absolutos.



Este Meeting foi organizado pela ANCNP e realizado nas Piscinas Municipais de Estarreja. Esta competição foi realizada em regime de eliminatórias e finais e a

classificação era em formato absoluto, não tendo em conta o escalão competitivo dos nadadores. Estiveram presentes 222 nadadores, em representação de 20 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores.** Em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, Guilherme Pinto, João Castro, Núria Silva, Rodrigo Rocha** por terem alcançado pódios em provas que participaram. Também em destaque estiveram os nadadores **Beatriz Moreira, Francisco Santos e Mariana Azevedo** por terem alcançado Finais B. Todas as estafetas (masculinas e femininas) garantiram lugares de final nas provas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos. **No final da competição, foram alcançados 23 recordes pessoais, 24 Finais** (21 Finais A e 3 Finais B), **8 pódios** (2 de prata e 6 de bronze), **4º lugar** por equipas e **6 recordes do clube:**

- Guilherme Pinto: 100m Mariposa Sénior e 200m Mariposa Sénior
- João Castro: 100m Mariposa Júnior e Absoluto
- Núria Silva: 50m Costas Sénior e Absoluto

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

No dia **8 de novembro**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou na **Fase de Qualificação do Campeonato Nacional de Clubes 2025/2026**, com a sua equipa feminina.

Este foi um Campeonato organizado pela **FPN** e realizado na **Piscina Municipal de Bragança**. A equipa feminina, composta pelas nadadoras **Adriana Trindade, Beatriz Moreira, Inês Borges,**



Leonor Rocha, Maria Pádua, Mariana Azevedo e Núria Silva garantiram o **apuramento para o Campeonato Nacional de Clubes**, a realizar no próximo dia 28 de novembro, em Tomar, juntando-se assim à equipa masculina. A equipa tigre obteve um total de 171 pontos, garantindo o 3º lugar em 18 equipas. **No final da competição foram alcançados, 4 pódios (3 de ouro e 1 de prata), 7 recordes pessoais e 1 recorde do clube:** Inês Borges - 50m Livres Juvenil A. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

No dia **8 de novembro**, a equipa de **CADETES** participou no **1º Festival de Cadetes**. Esta foi uma competição que decorreu na **Piscina do Colégio da Nª Srª da Apresentação, em Calvão, Vagos**, e foi organizada pela **ANCNP**. Estiveram presentes 220 nadadores, em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve representado com 19 nadadores.**



Em destaque estiveram os nadadores **Daniel Oliveira, Eduarda Neves, João Silva, Leonor Ambrósio, Lourenço Maia, Luísa Oliveira e Pedro Gonçalves**, por terem alcançado, pelo menos um pódio, em provas que participaram. Nas provas de estafetas, os nadadores **Leonor Ambrósio, Pilar Fernandes, João Silva e Daniel Oliveira** classificaram-se em 2º lugar nos 4x50m Estilos Misto. **Daniel Oliveira, João Silva, Tiago Costa e Pedro Gonçalves** ficaram em 3º lugar nos 4x50m Livres. **Leonor Ambrósio, Pilar Fernandes, João Silva e Daniel Oliveira** classificaram-se em 2º lugar nos 4x50m Estilos Misto. **Tiago Costa, João Silva, Daniel Oliveira e Lourenço Maia** obtiveram o 3º lugar nos 4x50m Estilos. No final da competição foram alcançados **11 pódios (2 de ouro, 3 de prata e 6 de bronze)** e batidos **41 recordes pessoais**. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

No dia **9 de novembro**, a equipa de **TIGRES** participou no **1º Festival MINI Cadetes**. Esta foi uma competição que decorreu na **Piscina do Colégio da Nª Srª da Apresentação, em Calvão, Vagos** e foi organizada pela **ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**.

Estiveram presentes 187 nadadores, em representação de 12 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve representado com 19 nadadores** (13 masculinos e 6 femininos). Os nadadores que estiveram presentes foram **André Oliveira, Benjamim Fernandes, Carlota Ferreira, Clara Campos, Constança Marques, Dinis Pinto, Gil Peixe, Gonçalo Moreira, Henrique Maia, João Assunção, João Preza, Inês Madureira, Luís Marques, Luísa Mota, Manuel Rodrigues, Mateus Maia, Miguel Pereira, Rita Silva e Rodrigo Sousa.**



Neste tipo de competições, os nadadores participam em várias provas, não havendo classificação final. O objetivo é que os nadadores mais jovens, possam nadar de uma forma divertida, sem a pressão do resultado quantitativo e do "ganhar", focando-se apenas em nadar o melhor possível, sendo que a principal preocupação da equipa técnica é avaliar a evolução das técnicas de nado destes nadadores. O contacto com outros clubes e a vivencia de novas experiências também são essenciais para a formação destes nadadores. Foram obtidos 32 recordes pessoais. A notícia online desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Nos dias **22 e 23 de novembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **1º Campeonato Regional "Alves Bandeira"**, com os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores. Este campeonato foi organizado pela **ANCNP** e foi realizado nas **Piscinas Municipais da Mealhada**. Estiveram presentes 233 nadadores, em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 19 nadadores.**



Individualmente, em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro, Maria Pádua, Núria Silva e Rodrigo Rodrigues**, por se terem sagrado **Campeões Regionais**, em pelo menos uma prova em que participaram. Também em destaque estiveram os nadadores **Beatriz Moreira, Inês Borges, Leonor Rocha, Manuel Oliveira, Mariana Azevedo, Rodrigo Rocha e Tomás Ferreira**, por terem alcançado lugares de pódios em provas que participaram. Coletivamente, nas provas de estafeta, destaque para os nadadores **Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira** que se sagraram Vice-Campeões Regionais nas provas de 4x100m Livres e 4x50 e 4x100m Estilos e 3º lugar nos 4x50m Livres, as nadadoras **Adriana Trindade, Beatriz Moreira, Maria Pádua e Mariana Azevedo** sagraram Vice-Campeãs Regionais nas provas de 4x50 e 4x100m Livres e 4x50m Estilos. Os nadadores **Adriana Trindade, António Neves, Mariana Azevedo e Tomás Ferreira** foram Vice-Campeões Regionais nos 4x50m Livres e 4x50m Estilos Misto. No final da competição foram alcançados **49 pódios** (11 de ouro, 20 de prata e 18 de bronze), **44 recordes pessoais**, alcançados 7 tempos de admissão

aos Campeonatos Zonais de Juvenis e 1 mínimo para o Campeonato Nacional de Juniores e Seniores e **22 Recordes do Clube**:

- **Adriana Trindade**: 200m Costas RC Juvenil A
- **Guilherme Pinto**: 50m Mariposa RC Sénior, 200m Mariposa RC Sénior e ABS e 200m Livres RC Sénior e ABS
- **Inês Borges**: 50m Livres RC Juvenil B
- **João Castro**: 50m Mariposa RC Júnior e ABS
- **Núria Silva**: 100m Costas RC Sénior e ABS
- **Rodrigo Rodrigues**: 50m Livres RC Sénior e ABS, 100m Costas RC Sénior e ABS e 200m Costas RC Sénior e ABS
- Estafeta 4x50m Livres e 4x50m Estilos Mista Juvenil A com os **nadadores Adriana Trindade, António Neves, Mariana Azevedo e Tomás Ferreira**
- Estafeta 4x50m e 4x100m Livres e 4x50m Estilos Juvenil A com as nadadoras **Adriana Trindade, Beatriz Moreira, Maria Pádua e Mariana Azevedo**

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

No dia **29 de novembro**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão**. Este foi um Campeonato organizado pela **FPN** e realizado nas **Piscinas Municipais de Tomar**. Estiveram presentes 437 nadadores, em representação de 47 clubes. **O Sporting Clube de Espinho competiu com a sua equipa feminina e masculina, com um total de 13 nadadores**. A **equipa masculina** sagrou-se **Vice-Campeã Nacional**, entre 32 clubes, assegurando assim a subida de divisão com 353 pontos, tendo ficado apenas a 1 ponto do título de Campeão Nacional. **Pela primeira vez na história do clube, na próxima época desportiva, a equipa masculina irá disputar a 2ª divisão nacional, ao lado de grandes clubes nacionais**. A **equipa feminina**, depois de se ter apurado para este campeonato em outubro, **garantiu a manutenção nesta divisão**, obtendo o **13º lugar** em 32 equipas, com **227 pontos**. No final da competição foram alcançados **16 recordes pessoais e 18 recordes do clube**:

- Adriana Trindade – 100m Costas RC Juv A e 200m Costas RC JuvA e ABS
- Guilherme Pinto – 800m Livres RC Sénior
- Núria Silva – 100m Livres RC Sénior

- Rodrigo Rocha – 100m Bruços RC Sênior e ABS e 200m Bruços RC Sênior e ABS
- Rodrigo Rodrigues – 50m Livres RC Sênior e ABS, 100m Costas RC Sênior e ABS, 200m Costas RC Sênior e ABS
- Estafeta 4x100m Livres ABS com Guilherme Pinto, Manuel Oliveira, João Castro e Rodrigo Rodrigues
- Estafeta 4x100m Estilos ABS com Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, João Castro e Guilherme Pinto
- Estafeta 4x100m Livres ABS com Núria Silva, Mariana Azevedo, Adriana Trindade e Inês Borges



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

Nos passados dias 6, 7 e 8 de dezembro, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte**, considerada a segunda prova mais importante do calendário competitivo para o escalão de juvenis, logo a seguir aos campeonatos nacionais. Este campeonato foi organizado pela **ANCNP**

e realizou-se na **Piscinas Municipais de Estarreja**. Estarão presentes 175 nadadores em representação de 37 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores.**



Em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, António Neves, Mariana Azevedo e Tomás Ferreira**, ao terem alcançado o 3º lugar na prova dos 4x50m Estilos Misto. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Nos dias 14 e 15 de dezembro, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **1º Campeonato TURBO Formação** com os escalões de **Cadetes A e Infantis**.



Este campeonato foi organizado pela **ANCNP** e foi realizado na **Piscinas Municipais de Castro D'Aire**. O **Sporting Clube de Espinho** esteve presente com **13 nadadores**. Em destaque estiveram os nadadores **André Marques, Constança Silva, Rodrigo Almeida e Xavier Costa** por terem vencido pelo menos uma prova em que participaram. Nas provas de estafetas, as nadadoras **Ana Isabel Loureiro, Carolina Silva, Leonor Ambrósio e Pilar Fernandes** classificaram-se em 1º lugar nos 4x50m Livres e em 2º lugar nos 4x50m Estilos. Os nadadores **Duarte Assunção, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa** ficaram em 2º lugar nos 4x100m Livres. **No final da competição foram alcançados 15 pódios (7 de ouro, 6 de prata e 2 de bronze) e batidos 46 recordes pessoais**. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Nos dias 13 a 16 de dezembro, a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Nacional de Juniores e Seniores de Piscina Curta**. Este campeonato foi organizado pela **FPN**, em parceria com a realizada na **Piscinas Municipais de Leiria**. Estiveram presentes 449 nadadores em representação de 75 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente**



com 3 nadadores. Este campeonato foi realizado em regime de eliminatórias onde os 8 melhores juniores e seniores seriam apurados para as suas respetivas finais. **Rodrigo Rodrigues** (Sénior) **apurou-se para a final na prova dos 100 e 200m Costas, tendo ficado em 6º lugar em ambas as finais**. Obteve também o 13º lugar nos 50m Costas e o 16º lugar nos 100m Livres nas eliminatórias. **João Castro** (Júnior) classificou-se em 9º lugar na eliminatória dos 100m Mariposa, ficando a uns escassos 13 centésimos do apuramento para a final. **Rodrigo Rocha** (Sénior), o nadador tigre mais velho da história do SCE a participar em campeonatos nacionais, obteve o 18º lugar nos 200m Bruços, 22º lugar nos 50m Bruços e 27º lugar nos 100m Bruços. **No final da competição foram alcançados 7 recordes pessoais e 10 recordes do clube:**

- **Rodrigo Rocha:** 50m Bruços RC SEN e ABS

- **Rodrigo Rodrigues:** 50, 100 e 200m Costas RC SEN e ABS e 100m Livres RC SEN e ABS

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

No dia 20 de dezembro, a equipa de cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **VIII Torneio de Natação de Castro D'Aire**. Este torneio foi organizado pelo **Clube de Natação O Crasto**, em parceria com a **ANCNP** e foi realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Estiveram presentes 184 nadadores em representação de 12 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 14 nadadores. Coletivamente, o Sporting Clube de Espinho classificou-se em 3º lugar, com 267 pontos, melhorando em uma posição em relação ao ano anterior. Em destaque estiveram os nadadores Daniel Oliveira, João Silva, Leonor Ambrósio e Lourenço Maia por terem alcançado pódios individuais em pelo menos uma prova em que competiram.

Nas provas de estafetas, os nadadores Daniel Oliveira, João Silva, Lourenço Maia e Tiago Costa classificaram-se em 3º lugar nos 4x50m Estilos. As nadadoras Carolina Santos, Carolina Silva, Leonor Ambrósio e Pilar Fernandes classificaram-se em 3º lugar nos 4x50m Estilos. No final da competição foram alcançados 12 pódios (3 de ouro, 3 de prata e 6 de bronze) e 33 recordes pessoais. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

NATAÇÃO MASTER

Competições

No dia 1 de novembro, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve presente no Troféu Masters do Clube Fluvial Portuense. A prova decorreu na Piscina do Clube Fluvial Portuense e contou com a presença 290 nadadores em representação de 27 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com de 5 nadadores.



M^a Fernanda Alves (Escalação N) obteve o 1º lugar nos 50m Costas. Yolanda Rienferhoff (Escalação E) ficou em 1º lugar nos 50 e 100m Costas e 2º lugar nos 100m Bruços. Armando Costa (Escalação H) classificou-se em 1º lugar nos 400m Livres e 2º lugar nos 100m Livres. Luís Esparragoza (Escalação E) ficou em 2º lugar nos 50m Bruços e 100m Livres. Fábio Floriano (Escalação H) obteve o 3º lugar nos 100m Bruços. Na estafeta de 4x50m Estilos, os nadadores M^a Fernanda Alves, Fábio Floriano, Luís Esparragoza e Yolanda Rienderhoff classificaram-se em 5 lugar (Categoria 5). No final da competição, foram alcançados 8 pódios (3 de ouro, 4 de prata e 1 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Nos dias **31 de outubro a 2 de novembro**, a Secção de Nataação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **74º Campeonato Brasileiro Master de Nataação**, representada pelo seu nadador **António Canelas**. A prova decorreu nas Piscinas Olímpicas do Náutico Atlético Cearense, em **Fortaleza**. António Canelas arrecadou o ouro nas provas de 50 e 100m Mariposa e a prata nas provas de 100 e 200m Bruços, participação que excedeu o expectável. A notícia *online* desta competição pode ser consultada aqui.



No dia **30 de novembro**, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **3º Benedita Swim Masters**. A prova decorreu na **Piscina Municipal da Benedita** e contou com a presença de **6 nadadores tigres**. **Mª**



Fernanda Alves (Escalão N) venceu a prova dos 50m Costas, com um novo **Recorde Nacional!** **António Canelas** (Escalão K) venceu todas as provas em que participou - 50 e 100m Mariposa, 100m Estilos e 200m Bruços. **Mª Manuela Oliveira** (Escalão F) obteve o 1º lugar nos 50 e 200m Costas e o 3º lugar nos 50m Livres. **Ellen Weges** (Escalão H) ficou em 1º lugar nos 50m Bruços e 50m Livres e em 3º lugar nos 50m Costas. **Armando Costa** (Escalão H) obteve o 2º lugar nos 100 e 200m Livres. **Fábio Floriano** (Escalão H) classificou-se em 2º lugar nos 50m Livres e em 3º lugar nos 100 e 200m Bruços.

No final da competição foram batidos 3 recordes pessoais e alcançados 16 pódios (9 de ouro, 3 de prata e 4 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada aqui.

No dia **7 de dezembro**, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Territorial de Inverno de Clubes**, na categoria master,

organizado pela ANNP. A prova decorreu na Piscina Municipal de Paços de Ferreira e contou com a presença de 8 nadadores tigrés.



Por se tratar de uma competição fora da ANCNP, o SCE competiu como extracompetição, isto é, sem classificação, onde apenas os tempos foram validados, mas sem atribuição de pontuação. **No final da competição foram batidos 6 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

NATAÇÃO ARTÍSTICA

Unidades de Treino Realizadas em novembro

- Para o escalão de **Artística 1**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Artística 2**, foram realizados 12 treinos.

No total, foram realizados 24 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em dezembro

- Para o escalão de **Artística 1**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão de **Artística 2**, foram realizados 11 treinos.

No total, foram realizados 22 treinos.