



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Tigres 1**, foram realizadas 9 unidades de treino.
- Para o escalão de **Tigres 2**, foram realizadas 13 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 16 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 22 unidades de treinos para infantis B e 26 unidades de treino para infantis A.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, foram realizadas 26 unidades de treino.

No total, foram realizadas **112 unidades de treino**.

Estágios

- No dia **20**, os nadadores **Guilherme Pinto** (Infantil B) e **Rodrigo Rodrigues** (Infantil A) estiveram presentes no **1º Estágio de Capacitação Técnica para o escalão de Infantis da Federação Portuguesa de Natação**.



A acompanhar os nadadores esteve o treinador Tiago Marques. Este estágio foi realizado em conjunto com a Associação de Natação de Coimbra nas Piscinas Rui Abreu em Coimbra, e contou com a presença de 40 nadadores das duas Associações de Natação, com os melhores

resultados no Torneio Nadador Completo, realizado em Novembro. este estágio teve como propósito **avaliar a técnica de nado e de viragens e de partida dos nadadores e avaliação dos dados antropométricos, condição física geral e da prestação desportiva.** A notícia deste estágio pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/1-estagio-de-capacitacao-tecnica-da-fpn-de-infantis-20-jan-2020-coimbra>

Seleção Regional

- No dia **25**, decorreu o **Torneio Vale do Tejo**, competição organizada pela Associação de Natação de Santarém, nas Piscinas Municipais de Abrantes. **Esta prova foi disputada entre as seleções de todas as 13 Associações de Natação do País.** A Associação de Natação do Centro Norte de Portugal esteve presente neste Torneio, fazendo parte da seleção, **dois nadadores do Sporting Clube de Espinho - Francisco Almeida (Juvenil A) e Rodrigo Rodrigues (Infantil A).**



Rodrigo Rodrigues participou nas provas de 100m Livres e 100m Costas e obteve 1º lugar em ambas as provas. Participou também na prova dos 4x100m Livres contribuindo para o 3º lugar da equipa e na prova dos 4x100m Estilos onde alcançaram o 6º lugar. **Francisco Almeida** nadou a prova dos 100 Bruços, obtendo o 4º lugar na classificação. Participou

ainda na prova dos 4x100m Estilos, contribuindo para o 6º lugar da equipa nesta prova e na prova dos 4x100m Livres, onde alcançaram o 8º lugar. Na classificação final do Torneio, **a Associação de Natação do Centro Norte de Portugal obteve o 4º lugar com 328 pontos**. A notícia deste torneio pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-vale-do-tejo-francisco-almeida-e-rodrigo-rodrigues-na-selecao-regional-da-ancnp>

Competições

- No dia **18**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou na **Taça ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**. A prova foi organizada pela ANCNP e realizada nas Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 248 nadadores em representação de 15 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 22 nadadores. O Sporting Clube de Espinho classificou-se em 6º lugar com 183 pontos, subindo uma posição na classificação em relação à época desportiva anterior. A classificação das provas era realizada em formato absoluto, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores. O destaque da competição foi o nadador sénior **Tiago Marques**, ao pontuar um total de 32 pontos, após vencer a prova dos 50m Bruços e ter obtido o 2º lugar nos 100m Bruços. **No final da competição foram batidos 31 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), dos**

quais 5 recordes do clube: Francisca Silva – RC Juvenil A dos 50 e 100m Livres, Rodrigo Rocha – RC Juvenil B 50m Bruços e Rodrigo Rodrigues – RC Infantil A 50 e 100m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/taca-ancnp-18-jan-2020-mealhada>

- Nos dias **25 e 26**, a equipa da Cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Nadador Completo - Cadetes**. A prova foi organizada pelo Clube Galitos de Aveiro, em parceria com a ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada na Piscinas dos Clube de Galitos de Aveiro. Estiveram presentes 144 nadadores em representação de 13 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 14 nadadores (10 masculinos e 4 femininos).**



Nesta prova, para os Cadetes B, era obrigatória a participação nas provas de 50m Bruços, 50m Costas, 50m Livres e 100m Estilos. Para os Cadetes A, as provas obrigatórias era os 50m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Estilos e 50m Livres. Além da classificação por prova, havia uma classificação individual com a soma dos pontos feitos em cada prova e uma pontuação por clubes. Foi entregue um diploma a todos os nadadores que se classificaram até ao 8º lugar na classificação por soma de pontos. Em destaque esteve o nadador **Afonso Monteiro** (Cadete B) ao ficar no 3º lugar do pódio na classificação geral das provas 4 provas obrigatórias com 555 pontos. Ficou em 3º lugar nos 50m Costas e 100m Estilos, 4º lugar nos 50m Livres e 11º lugar nos 50m Bruços. No final foram batidos 62 recordes pessoais, e na classificação por equipas, o Sporting Clube de Espinho, com 3879 pontos, obteve o 7º lugar. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*:

Masters

Competições

- No dia **11**, a secção de nataação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **20º Torneio Internacional Cidade da Maia** com a sua equipa de masters. Este foi um torneio organizado pelo Clube de Nataação da Maia em parceria com a ANNP - Associação de Nataação do Norte de Portugal, e realizado no Complexo Desportivo de Águas Santas.



Estiveram presentes 283 nadadores em representação de 28 clubes, onde coletivamente, com 293 pontos, o Sporting Clube de Espinho com 6 nadadores, classificou-se em 11º lugar. Individualmente os destaques foram os nadadores **António Canelas e Domingos Ferreira que venceram pelo menos uma prova em que participaram**. António Canelas (Escalaão J) venceu os 100m Bruços e os 400m Estilos. Domingos Ferreira (Escalaão I) ganhou os 100m Livres e ficou em 2º lugar nos 100m Bruços. **Gonçalo Monteiro** (Escalaão A) também alcançou o pódio ao ficar

em 2º lugar nos 100m Bruços e ainda obteve o 6º lugar nos 100m Livres. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão D) classificou-se em 3º lugar nos 100m Livres e em 5º lugar nos 100m Estilos. **Manuela Oliveira** (Escalão E) obteve o 4º lugar nos 100m Livres e 100m Costas. **Jacinta Silva** (Escalão D) classificou-se em 4º lugar nos 100m Costas e em 6º lugar nos 100m Livres. **No final da competição foram batidos 11 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 6 pódios (3 de ouro, 2 de prata e 1 bronze).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/20-torneio-internacional-cidade-da-maia-masters-6-podios-para-o-sce-11jan-2020-maia>

- Nos dias **17, 18 e 19**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Inverno de Masters**. Este campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira. Estiveram presentes 817 nadadores em representação de 72 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores (3 masculinos e 2 femininos).** O grande destaque da competição foi **António Canelas (Escalão J)** ao sagrar-se **Campeão Nacional** em todas as provas em que participou – 50 e 100m Mariposa e 100 e 200m Estilos.



Também em destaque esteve o nadador **Domingos Ferreira** (Escalão I) que obteve o 3º lugar nos 50, 100, 200 e 400m Livres. **Gonçalo Monteiro** (Escalão A) também foi ao pódio na prova dos 50m Bruços, obtendo o 3º lugar. Além desta prova, Gonçalo Monteiro obteve o 6º lugar nos 100m Bruços, 7º lugar nos 50m Mariposa e 14º lugar nos 50m Livres. **Manuela**

Oliveira (Escalão E) esteve perto do pódio ao classificar-se em 4º lugar nos 50m Costas, 5º lugar nos 50m Livres e 7º lugar nos 100m Bruços. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão D) também quase que alcançou o pódio ao ficar em 4º lugar nos 100m Bruços, 6º lugar nos 50m Costas e em 10º lugar nos 50m Livres. **No final da competição foram batidos 14 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançadas 9 medalhas (4 de ouro e 5 de bronze).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-nacional-de-inverno-de-masters-sce-com-9-podios-17-a-19-jan-2020-vila-franca-xira>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas

- Para a Natação Artística, foram realizadas 13 unidades de treino.

Competições

- No dia 25, a equipa de natação artística da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na 2ª Prova de Níveis. Esta prova foi organizada pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais de Felgueiras. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadoras: Áurea Matos, Carolina Fernandes e Maria Miguel Castro (Nível 2) e Maria Pinto, Matilde Rodrigues e Sara Rafael (Nível 3).



NATAÇÃO ARTÍSTICA