



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Tigres 1**, foram realizadas 8 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 25 unidades de treino para Infantis A.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, foram realizadas 25 unidades de treino.

No total, foram realizadas 84 unidades de treino.

105º Aniversário SCE

- No dia **11 de Novembro** foi realizada uma assembleia extraordinária para celebrar o 105º aniversário do Sporting Clube de Espinho e premiar campeões regionais e interdistrital e pódios nacionais de atletas do clube durante a época 2017/2018.



A Secção de Natação e Secção de Desporto Adaptado foram homenageadas através dos seus nadadores e atletas:

Natação Pura Master

- **António Canelas** - Campeão Nacional de Inverno nos 50m Mariposa e Vice-Campeão Nacional de Inverno nos 100m Mariposa

- **Domingos Ferreira** - Vice-Campeão Nacional de Inverno nos 200m Livres e 3º lugar no Campeonato Nacional de Inverno nos 400m Livres e 3º lugar

Águas Abertas Masters

- **Yolanda Rienderhoff** - Vice-Campeã Nacional nos 3000m
- **Domingos Ferreira** - 3º lugar no Campeonato Nacional nos 3000m

Natação Pura

- **Francisco Almeida** - Campeão Regional Juvenil B de Inverno de Piscina Curta nos 100m Bruços e 200m Estilos, Campeão Regional Juvenil B no Campeonato Regional Nadador Completo e Campeão Regional Juvenil B de Verão de Piscina Longa nos 100m Bruços e 200m Bruços e 100m Livres
- **Guilherme Pinto** - Campeão Regional dos 100m Mariposa
- **Rodrigo Monteiro** - Campeão Regional Sénior de Inverno de Piscina Curta nos 200m Mariposa
- **Rodrigo Rocha** - Seleção Regional da Associação de Natação do Centro Norte Portugal no XXVIII Torneio Vale do Tejo, Campeão Regional Infantil A de Inverno Piscina Curta nos 100 e 200m Bruços, 3º Lugar nos Campeonato Zonal Infantil B nos 100m Bruços, Campeão Regional Infantil A de Verão Piscina Longa nos 100 e 200m Bruços
- **Rodrigo Rodrigues** - Campeão Regional Infantil B no Campeonato Regional Nadador Completo, Campeão Regional Infantil B no Campeonato Regional Fundo, Seleção Regional da Associação de Natação do Centro Norte Portugal no XXVIII Torneio Vale do Tejo, Campeão Regional Infantil B de Inverno Piscina Curta nos 100m Livres, 100 e 200m Costas, 100m Mariposa e 200m Estilos, Campeão Zonal Infantil B nos 100 e 200m Costas e 100m Livres, Vice-Campeão Zonal Infantil B nos 100m Mariposa, 3º Lugar no Campeonato Zonal Infantil B nos 200m Estilos, Campeão Regional Infantil B de Verão Piscina Longa nos 100m Livres, 100 e 200m Costas e 100m Mariposa e Vice-Campeão

Nacional de Infantis B no conjunto das provas 100m Livres, 200m Costas, 400m Livres e 200m Estilos

- **Tiago Marques** - Campeão Regional Sénior de Inverno de Piscina Longa nos 50m Bruços e Campeão Regional Sénior de Verão de Piscina Longa nos 50m Bruços
- **Vasco Tavares** - Campeão Regional Sénior de Inverno de Piscina Curta nos 800m Livres
- **Carlos Silva** - Treinador
- **Rita Freitas** - Treinadora
- **Paulo Freitas** - Diretor da Secção de Nataação

Competições

- No dia **3**, a **equipa de cadetes da Secção de Nataação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **I Torregri**. Esta prova foi organizada pela **Associação de Nataação do Centro Norte de Portugal**, em parceria com a secção de nataação do Sporting Clube de Espinho e realizada na **Piscina Municipal de Espinho**. Estiveram presentes 125 nadadores em representação de 13 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 13 nadadores** (8 masculinos e 5 femininos).



O grande destaque da competição vai para os nadadores **Afonso Monteiro e João Castro** por alcançarem o lugar mais alto do pódio em provas que participaram. Também em destaque estiveram os nadadores

Francisca Branco, Francisco Santos e Mariana Azevedo, por terem alcançado pódios em provas que participaram. A nível coletivo, a estafeta masculina Cadete A, constituída pelos nadadores **Francisco Santos João Neves, Manuel Oliveira e João Castro** obteve o 1º lugar nos 4x50m Estilos. Os mesmos nadadores alcançaram também o 3º lugar nos 4x50m Livres. A nível coletivo, a estafeta feminina Cadete B, constituída pelas nadadoras **Leonor Neves, Mariana Azevedo, Francisca Branco e Nádia Sá** obteve o 1º lugar nos 4x25m Estilos. As nadadoras **Nádia Sá, Matilde Moreira, Mariana Azevedo e Francisca Branco** ficaram em 2º lugar nos 4x25m Livres. **No final da competição foram batidos 55 recordes pessoais e obtidos 11 lugares de pódio (4 ouro, 5 prata e 2 bronze).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <https://www.scenatacao.com/index.php/i-torregri-cadetes-sce-com-11-podios-3-nov-2019-espinho>

- Nos dias **16 e 17**, a **equipa de Juvenis e Absolutos da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **Campeonato Regional Juvenis, Juniores e Seniores**.



Esta foi uma prova organizada pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas **Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu**. Estiveram presentes 274 nadadores em representação de 18

clubes. **O Sporting Clube de Espinho participou com 15 nadadores** (8 masculinos e 7 femininos). O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rocha** (Juvenil B) que sagrou-se Campeão Regional em todas as provas que participou - 50, 100 e 200m Bruços e 100m Estilos. Também em destaque estiveram os nadadores **Celso Pinho, Francisca Silva, Francisco Almeida, Marta Oliveira, Tiago Marques e Vasco Tavares** por terem obtido pódios em provas que participaram. **Francisco Almeida** (Juvenil A) sagrou-se Campeão Regional nos 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos e Vice-Campeão Regional nos 100 e 200m Mariposa. **Celso Pinho** (Juvenil B) sagrou-se Campeão Regional nos 200m Mariposa, Vice-Campeão Regional nos 200m Costas e 200m Bruços, 3º lugar nos 200m Estilos, **Marta Oliveira** (Juvenil B) sagrou-se Campeã Regional nos 50m Bruços, **Tiago Marques** (Sénior) foi Vice-Campeão Regional nos 100m Bruços, 3º lugar nos 50m Bruços e 200m Bruços. **Francisca Silva** (Juvenil B) sagrou-se Vice-Campeã Regional nos 100 e 400m Livres, ficou em 3º lugar nos 100m Livres. **Vasco Tavares** (Sénior) obteve o 3º lugar nos 200m e 800m Livres. Nas estafetas masculinas, os nadadores **Miguel Vaz, Rodrigo Monteiro, Tiago Marques e Vasco Tavares** obtiveram o 3º lugar nos 4x50m Estilos, 4x100m Estilos e 4x100m Livres. **No final da competição foram batidos 39 recordes pessoais, dos quais 3 recorde do clube** (Francisco Almeida – 200m Mariposa RC Juv A Absoluto e Francisca Silva -100m Livres Juv B) **e obtidas 24 medalhas** (9 de ouro, 6 de prata e 9 de bronze). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-regional-de-inverno-de-juvenis-juniores-e-seniores-pc-24-podios-para-o-sce-16-e-17-nov-2019-viseu>

- Nos dias **23 e 24**, a **equipa de infantis e juvenis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **Torneio Nadador Completo de Infantis** (provas obrigatórias de 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos) e Torneio Regional de Fundo de Juvenis (provas obrigatórias de 1500m Livres e os 400m Estilos). Estiveram presentes 174 nadadores em representação de 13 clubes. **O**

Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores (7 femininos e 8 masculinos).



A classificação final foi realizada através da soma dos pontos FINA de cada prova realizada por cada nadador, onde foi atribuído um diploma até ao 8º classificado por escalão. Se o nadador for desclassificado, a atribuição de pontos é nula. **O grande destaque da competição foi o nadador Rodrigo Rodrigues ao ficar em 1º lugar no escalão de Infantis A com 2031 pontos**, ao ter ficado em 1º lugar nos 100m Livres, 100m Costas, 200m Estilos e 100m Mariposa e 3º lugar nos 100m Bruços. Também em destaque esteve **Guilherme Pinto** (Infantil B) obteve o 5º lugar, com 1053 pontos, ao ficar em 3º lugar nos 100m Mariposa e 200m Estilos, 4º lugar nos 100m Bruços, 5º lugar nos 100m Costas e 8º lugar nos 100m Livres. **No final da competição foram batidos 94 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-nadador-completo-inf-torneio-de-fundo-juv-rodrigo-rodrigues-vence-em-infantis-a-23-e-24-nov-2019-gafanha>

- No dia 30, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Nacional de Clube da 3ª Divisão**.

Este Campeonato foi organizado pela **Federação Portuguesa de Natação** e realizada nas **Piscinas Municipais de Sines**. Estiveram presentes 210 nadadores em representação de 32 clubes. Apenas os primeiros 4 classificados foram qualificados para o Campeonato Nacional de Clubes da 2ª Divisão enquanto os 4 últimos classificados desceram para a fase de qualificação. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com a sua equipa masculina, constituída por 8 nadadores**. Na 3ª Divisão Nacional a equipa masculina do Sporting Clube de Espinho

ficou em 22º lugar (165 pontos), **garantindo a presença na 3ª divisão para a próxima época desportiva**. Os nadadores que fizeram parte da equipa masculina foram: **Celso Pinho** (Juvenil B), **Francisco Almeida** (Juvenil A), **Miguel Vaz** (Sénior), **Rodrigo Monteiro** (Sénior), **Rodrigo Rocha** (Juvenil B), **Rodrigo Rodrigues** (Infantil A), **Tiago Marques** (Sénior) e **Vasco Tavares** (Sénior).



O nadador que mais pontuou para a classificação foi o nadador Francisco Almeida com 50 pontos, a ficar em 13º lugar nos 200m Mariposa, 15º lugar nos 200m Estilos e 21º lugar nos 100m Mariposa. **Vasco Tavares** classificou-se em 18º lugar nos 800m Livres e em 19º lugar nos 400m Livres, pontuando um total de 29 pontos. **Rodrigo Rodrigues**, o elemento mais novo da equipa e que pela primeira vez, participa em Campeonatos Nacionais de Clubes, nadou os 200m Costas, ficou em 17º lugar e 26º lugar nos 100m Costas, pontuando 23 pontos. **Tiago Marques**, obteve o 15º lugar nos 100m Bruços e pontuou 18 pontos. **Rodrigo Rocha**, que também participou pela primeira vez nestes Campeonatos, nadou os 200m Bruços e pontuou 12 pontos. **Miguel Vaz** nadou os 50m Livres, ficando em 26º lugar, pontuando 7 pontos. **Rodrigo Monteiro** obteve o 26º lugar nos 100m Livres, pontuando 7 pontos. O nadador **Celso Pinho**

participou nestes Campeonatos como nadador suplente. A estafeta de 4x100m Estilos com os nadadores Rodrigo Rodrigues (Costas), Tiago Marques (Bruços), Rodrigo Monteiro (Mariposa) e Miguel Vaz (Livres) ficou em 22º lugar pontuando 11 pontos. A estafeta de 4x100m Livres com os nadadores Francisco Almeida, Tiago Marques, Rodrigo Monteiro e Miguel Vaz, ficou em 25º lugar pontuando 8 pontos. **No final da competição foram batidos e 15 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), dos quais 9 recordes do Clube: Francisco Almeida (RC 100m Mariposa JUV A e 200m Mariposa JUV A e Absoluto); Rodrigo Rocha (RC 200m Bruços JUV B), Rodrigo Rodrigues (RC 50, 100 e 200m Costas INF A) e Vasco Tavares (RC 800m Livres Sénior e Absoluto).** A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-nacional-de-clubes-3-divisao-sce-assegura-manutencao-com-9-recordes-do-clube-30-nov-2019-sines>

Masters

Competições

- No dia **16**, a **equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Troféu Pescada**. Este foi uma prova organizada pela **ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal** e realizada nas **Piscinas Municipais de Paços de**



Ferreira. Estiveram presentes 172 nadadores em representação de 23 clubes. **O Sporting Clube de Espinho** esteve presente com **4 nadadores** (1 feminino e 3 masculinos). **Os masters espinhenses destronaram toda a concorrência ao vencerem todas as provas em que participaram. Ant nio Canelas (Escalão I) obteve o 1  lugar nos**

100m Bruços e 100m Mariposa. **Domingos Ferreira** (Escalação I) obteve o 1º lugar nos 100m e 200m Livres. **Fábio Floriano** (Escalação G) venceu a prova dos 100m Livres e 100m Bruços. **Manuela Oliveira** (Escalação E) venceu a prova dos 100m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/trofeu-pescada-masters-sete-1-s-lugares-para-o-sce-16-nov-2019-pacos-ferreira>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas

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

Competições

- No dia **24**, a **equipa de natação artística da secção de natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente **no I Torneio Regional de Figuras de Natação Artística**. Este torneio foi organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de Lousada. Estarão presentes 54 nadadoras, em representação de 5 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadoras. No escalão de Infantis, **Carolina Marinho** obteve o 17º lugar com 44,3796 pontos. No escalão de Juvenis, **Maria Miguel Castro** classificou-se em 20º lugar com 46,0882 pontos, **Carolina Fernandes** obteve o 22º lugar com 39,7843 pontos e **Carolina Cardoso** ficou em 25º lugar com 29,0260 pontos. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/i-torneio-regional-de-figuras-de-natacao-artistica-24-nov-2019-lousada>