



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Junho

- Para o escalão **A + B**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão **C**, foram realizados 17 treinos na água.
- Para o escalão de **D1** e **D2**, foram realizados 26 treinos na água.

No total, foram realizados 56 treinos de água.

Competições

- No dia **6**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **36º Meeting Internacional do Porto**. Este foi uma prova organizada pela ANNP, em parceria com a FPN e realizado nas Piscinas de Campanhã. A prova decorreu sem



a presença de público, de forma a garantir que fossem cumpridas todas as normas de higiene e segurança, recomendadas pela DGS. Estiveram presentes 266 nadadores, em representação de 40 clubes nacionais e internacionais, nomeadamente de Angola, Espanha, Quênia e Estados Unidos. A classificação final não teve em consideração os escalões competitivos dos nadadores, sendo em regime absoluto. Os 16 melhores de cada prova, garantiam acesso às finais - A e B. **Rodrigo Rodrigues** (Juvenil B), após nadar a eliminatória dos 100m Livres com um novo recorde pessoal e obtendo o 14º tempo, garantiu o acesso à **Final B**. Ao nadar na final, obteve o 5º lugar, batendo novamente o seu recorde pessoal. Rodrigo Rodrigues, foi o nadador mais jovem a competir nesta

prova e único da categoria Juvenil, onde melhorou a sua classificação absoluta, tendo ficado em 13º lugar. Rodrigo Rodrigues participou também nas eliminatórias dos 100m Mariposa, melhorando também o seu recorde pessoal e batendo o recorde do clube Juvenil B e Absoluto nesta prova e Recorde do Clube Juvenil B na passagem aos 50m. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte [link](https://www.scenatacao.com/index.php/36-meeting-internacional-do-porto-rodrigo-rodrigues-na-final-e-com-recordes-6-jun-2021-porto): <https://www.scenatacao.com/index.php/36-meeting-internacional-do-porto-rodrigo-rodrigues-na-final-e-com-recordes-6-jun-2021-porto>

- No dia **13**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Especialista**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. A prova foi realizada sem a presença de público, de forma a garantir que fossem cumpridas todas as normas de segurança da Direção Geral da Saúde. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 14 nadadores (8 masculinos e 6 femininos).**



Segundo o regulamento deste torneio, cada nadador teria de participar em duas provas da mesma técnica de nado (50 e 100m ou 100 e 200m) onde a classificação final seria realizada com a soma dos pontos FINA das duas provas nadadas. A classificação foi separada por escalões – Juvenis (A + B), Juniores e Seniores. Em destaque estiveram os nadadores **Celso Pinho, Inês Melo e Rodrigo Rodrigues por terem obtido o 1º lugar no conjunto das duas provas em que participaram.** Também em destaque estiveram os nadadores **Ana Rita Monteiro, Francisca Silva, Mafalda Cardoso, Maria Inês Poinho e Vasco Tavares**, por terem alcançado lugares de pódio, na soma dos pontos FINA de ambas as provas em que participaram. No final da competição

foram batidos **14 recordes pessoais, dos quais 1 recorde do clube:** Rodrigo Rodrigues – 200m Mariposa RC Juvenil B. Foram alcançados **8 pódios na classificação geral** (três 1º lugares, um 2º lugar e quatro 3º lugares), **19 pódios em classificação individual** por prova (oito 1º lugares, quatro 2º lugares e sete 3º lugares). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/torneio-especialista-sce-com-8-podios-especialistas-e-19-podios-individuais-13-jun-2021-viseu>

- Nos dias **19 e 20**, a equipa de cadetes da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **III Torregri**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas do Colégio da N^a Sr^a da Apresentação, em Calvão - Vagos. Estiveram presentes 140 nadadores em representação de 14 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 14 nadadores (8 masculinos e 6 femininos).**



Os destaques da competição foram os nadadores **Afonso Monteiro, António Neves, Francisca Branco e Inês Borges**, por terem **alcançado pódios em provas que participaram**. No final da competição, foram alcançados **4 pódios** (dois de prata e dois de bronze) e batidos **70 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/iii-torregri-sce-com-4-podios-e-70-recordes-pessoais-19-e-20-junho-2021-vagos>

- No dia **20**, os Grupos A e B da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participaram no **I Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP e realizado nas Piscinas do Colégio da Nª Srª da Apresentação, em Calvão - Vagos. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 11 nadadores (7 masculinos e 4 femininos)**. A classificação foi realizada por escalão nos Masculinos Cadetes B nascidos em 2010 e 2011 e Cadetes C nascidos a partir de 2012. Nos Femininos Cadetes B nascidas em 2011 e 2012 e Cadetes C nascidas a partir de 2013. Neste tipo de prova a principal preocupação dos treinadores é medir a evolução técnica de nado destes nadadores desde o início da época e avaliar os nadadores em contexto competitivo. Em destaque estiveram os nadadores **Flora Brabetz, Leonor Passos e Ricardo Ferreira**, por terem alcançado lugares de pódio, em provas que participaram.



No final da competição foram batidos 22 recordes pessoais e alcançados 3 lugares de pódio. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte link: <https://www.scenatacao.com/index.php/i-torneio-1-bracada-3-podios-e-22-recordes-pessoais-para-o-sce-20-jun-2021-vagos>

- Nos dias **26 e 27**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **III Torneio de Preparação de Infantis**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP e realizado nas Piscinas do Complexo Desporto e Lazer de Estarreja. Estiveram presentes 134 nadadores em representação de 17 clubes. **O Sporting Clube de Espinho estará presente com 12 nadadores (8 masculinos e 4 femininos).**



Em destaque estiveram os nadadores **Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro e Miguel Amorim**, por terem alcançado lugares de **pódio, em provas que participaram**. No final da competição foram batidos 78 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 4 lugares de pódios (um 1º lugar, dois 2º lugares e um 3º lugar). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte [link](https://www.scenatacao.com/index.php/iii-torneio-de-preparacao-de-infantis-sce-com-4-podios-26-e-27-jun-2021-estarreja): <https://www.scenatacao.com/index.php/iii-torneio-de-preparacao-de-infantis-sce-com-4-podios-26-e-27-jun-2021-estarreja>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Junho

- Para o escalão **Artística**, foram realizados 8 treinos de condição física no ginásio e 13 treinos na água.

Masters

Competições

- Nos dias **5 e 6 junho**, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Nacional de Águas Abertas de Masters**, nas provas de 1500m e 3000m. Este

campeonato foi organizado pela FPN e realizado na Aldeia do Mato, em Abrantes. Estiveram presentes 217 nadadores em representação de 42 clubes. O Sporting Clube de Espinho estará presente com 5 nadadores.



Em destaque estiveram os nadadores Yolanda Rienderhoff e Luís Esparragoza por terem alcançado pódios na prova que participaram. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão D) sagrou-se **Vice-Campeã Nacional nos 3000m** e **Luís Esparragoza** (Escalão D) obteve o **3º lugar do pódio nos 1500m**. No final da competição foram alcançados dois pódios nacionais (um 2º lugar e um 3º lugar) e batidos **4 recordes pessoais**. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-nacional-aguas-abertas-masters-yolanda-rienderhoff-e-luis-esparragoza-com-podios-5-e-6-jun-2021-abrantes>

- No dia **12 junho**, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **IV Troféu Internacional de Natação Master do FC Porto**.



Este troféu foi organizado pela Secção de Natação do FC Porto em parceria com a ANNP e realizado nas Piscinas de Campanhã, no Porto. Estiveram presentes 172 nadadores em representação de 22 clubes nacionais e espanhóis. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores.** No final da competição foram batidos 8 recordes pessoais e alcançados 12 pódios (três 1º lugares, sete 2º lugares e dois 3º lugares). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/iv-trofeu-internacional-de-natacao-master-do-fc-porto-12-podios-para-o-sce-12-jun-2021-porto>