



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Fevereiro

- Para o escalão **Tigres**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão **Cadetes B**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão **Cadetes A**, foram realizados 15 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 22 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 22 treinos.

No total, foram realizados 82 treinos.

Competições

- No dia **5 e 6**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XII Meeting Internacional de Natação da Póvoa de Varzim**. Este meeting foi organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal, em parceria com a FPN - Federação Portuguesa de Natação. Estiveram presentes 363 nadadores em representação de 42 clubes nacionais e espanhóis. O Sporting Clube de Espinho esteve representado com 4 nadadores. Este meeting foi disputado em eliminatórias e finais (A e B) onde o escalão competitivo dos nadadores não era considerado. Os 8 melhores tempos absolutos tinham acesso à Final A e do 9º ao 16º melhor tempo teriam acesso à Final B. **O Sporting Clube de Espinho, em 11 provas em que esteve presente, conseguiu o acesso a 10 Finais (3 Finais A e 7 Finais B).** Em destaque esteve o nadador **Rodrigo Rocha** (Júnior) que se classificou em 7º lugar nas eliminatórias dos 100m Bruços, conseguindo o acesso à Final A, onde se classificou em 5º lugar sendo o melhor Júnior em prova. Na prova dos 200m Bruços, ficou apurado para a Final A em 8º lugar, tendo mantido a mesma posição durante a final. Na prova dos 50m Bruços, obteve o 10º lugar nas eliminatórias, e o 3º lugar

na Final B. **Rodrigo Rodrigues** (Juvenil A) alcançou o 6º lugar nos 100m Costas, tendo ficado em 8º lugar na Final A. Na prova dos 200m Costas classificou-se em 11º lugar nas eliminatórias, tendo obtido o 2º lugar na Final B. Nos 50m Livres, alcançou o 12º lugar nas eliminatórias e tendo ficado em 5º lugar na Final B. Nos 100m Livres ficou em 15º lugar nas eliminatórias, conseguindo um 8º lugar na Final B.

Mafalda Cardoso (Juvenil A) classificou-se em 12º lugar nos 100m Bruços, tendo obtido o 4º lugar na Final B, ficou em 14º lugar nos 200m Bruços, conseguindo um 7º lugar na Final B e obteve o 15º lugar nos 50m Bruços, alcançando um 8º lugar na Final B. **Celso Pinho** (Júnior) classificou-se em 20º lugar nos 200m Estilos. **No final da competição foram alcançadas 10 Finais (3 Finais A e 7 Finais B), 11 recordes pessoais e 11 recordes do clube:** Mafalda Cardoso - RC Juvenil A nos 50, 100 e 200m Bruços; Rodrigo Rocha: RC Júnior e Absolutos nos 100 e 200m Bruços; Rodrigo Rodrigues: RC Juvenil nos 50 e 200m Costas e RC Juvenil e Absoluto nos 100m Costas. A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).



- No dia **6**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Nadador Completo - Cadetes**. A prova foi organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, em parceria com a secção de natação do Sporting Clube de Espinho, com o apoio da Câmara Municipal de Espinho e realizado nas Piscinas Municipais de Espinho. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores (10 masculinos e 5 femininos).** Nesta prova, os nadadores do escalão Cadete A teriam obrigatoriamente de nadar as provas de 200m Livres, 100m Costas, 100m Bruços, 100m

Estilos e 50m Mariposa. Para os nadadores do escalão Cadete B, as provas obrigatórias eram 100m Livres, 50m Costas, 50m Bruços e 100m Estilos. A classificação final era realizada através da soma dos pontos FINA de cada prova nadada, sendo atribuído um diploma de mérito desportivo do 1º ao 8º lugar.



Na classificação coletiva, o Sporting Clube de Espinho classificou-se em 3º lugar com 4213 pontos. Em destaque estiveram os nadadores **António Neves, Gabriel Alexis Folha, Inês Borges, Marcelo Nouari e Nádir Rosário** por terem recebido o diploma de mérito desportivo. No final da competição foram alcançados 5 pódios individuais, 5 diplomas de mérito desportivo, 75 recordes pessoais. A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

No dia **12**, o escalão **TIGRES da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **II Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais de Espinho. Estiveram

presentes 105 nadadores em representação de 10 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 9 nadadores, 7 deles a competir pela primeira vez**, acompanhados pelos treinadores Rita Freitas e Tiago Marques e o dirigente Paulo Freitas. A classificação foi realizada por escalão nos Masculinos Cadetes A nascidos em 2010, Cadetes B nascidos em 2011 e 2012 e Cadetes C nascidos a partir de 2013 e nos Femininos Cadetes A nascidas em 2011, Cadetes B nascidas em 2012 e 2013 e Cadetes C nascidas a partir de 2014. *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 Lourenço Rocha, Nilton Costa e Rodrigo Almeida por terem alcançado lugares de pódio em provas que participaram. Rodrigo Almeida (Cadete B) ficou em 2º lugar nos 25m Livres e em 5º lugar nos 25m Costas. Lourenço Rocha (Cadete B) classificou-se em 2º lugar nos 25m Livres e em 6º lugar nos 25m Costas. Nilton Costa (Cadete B) obteve o 3º lugar nos 25m Livres e o 9º lugar nos 25m Costas. **No final da competição foram batidos 18 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **12 e 13**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **III Meeting Internacional de Natação de Leiria**, para o escalão de Infantis. A prove foi organizada pela ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria, com o apoio da Federação Portuguesa de Natação e realizada nas Piscinas Municipais de Leiria.



Estiveram presentes 180 nadadores em representação de 27 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores**, acompanhados pelos treinadores Carlos Silva e Rita Freitas. **João Castro** (Infantil A) ficou em 2º lugar nos 100m Bruços na Final A, após se ter apurado com o melhor tempo das eliminatórias. Obteve também o 8º lugar nos 100m Mariposa, garantindo a sua presença na Final A, onde ficou em 5º lugar. Nos 200m Estilos, classificou-se em 10º lugar, garantindo a sua presença na Final B, tendo obtido o 2º lugar nessa final. **Francisco Santos** (Infantil A) obteve o 4º lugar na prova dos 100m Mariposa, após se ter apurado em 6º lugar para a Final A, o 14º lugar nas eliminatórias dos 100m Costas, garantindo a sua presença na Final B, onde se classificou em 8º lugar. **Manuel Oliveira** (Infantil A) classificou-se em 17º lugar nos 100m Livres e em 22º lugar nos 200m Estilos. **No final da competição foram alcançadas 5 finais (3 Finais A e 2 Finais B), um pódio e batidos 13 recordes pessoais.** A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **19 e 20**, a equipa de infantis, Juvenis e Absolutos da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente **no I Torneio de Avaliação**, organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. Estiveram presentes 323 nadadores em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve representado com 23 nadadores** (13 masculinos e 10 femininos). O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues** por ter vencido todas as provas em que participou: 50 e 100m Costas e 50 e 100m Mariposa. Também em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, Ana Carolina Moreira, Celso Pinho, Francisca Branco, Francisca Silva, Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro, Mafalda Cardoso, Maria Rafael, Nádia Sá, Oleksandr Sadovinkov, Raquel Monteiro e Rodrigo Rocha** por terem alcançado lugares de pódio em provas que participaram.



No final da competição foram alcançados **35 pódios** (18 de ouro, 10 de prata e 7 de bronze), **113 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **4 recordes do clube**: Rodrigo Rodrigues: 50 e 100m Costas RC Juvenil A e Absoluto. A notícia desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

No dia **4**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Inverno de Masters**. Este Campeonato foi organizado pela FPN - Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais de Torres Novas. Estiveram



presentes 658 nadadores em representação de 65 clubes nacionais. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 2 nadadores. **António Canelas** (Escalação J) sagrou-se Campeão Nacional nos 50m Mariposa e Vice-Campeão Nacional nos 200m Estilos. **Domingos Ferreira** (Escalação I) sagrou-se Campeão Nacional da prova dos 400m Livres. A notícia deste campeonato pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Fevereiro

- Para o escalão **Natação Artística**, foram realizados 8 treinos físicos e 11 treinos na água.

Exibições

- No dia **27**, a equipa de **Natação Artística da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Swimkick 2022**, a convite da secção de natação do Académico de Viseu.



O Swimkick foi um torneio interno organizado pela secção de natação do Académico de Viseu e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores para a realização de 3 exposições de natação artística.** Foram apresentados dois solos das nadadoras Áurea Matos e Carolina Fernandes e um quarteto formado pelas nadadoras Áurea Matos, Carolina Fernandes, Carolina Marinho e Maria Miguel Castro. Mais uma vez, a equipa de natação artística do Sporting Clube de Espinho deslumbrou a plateia, que aplaudiu em pé. o escalão **Natação Artística**, foram realizados 8 treinos físicos e 11 treinos na água. A notícia desta exposição pode ser consultada [aqui](#).