



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Novembro

- Para o escalão **Tigres**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão **Cadetes B**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão **Cadetes A**, foram realizados 15 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 24 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 24 treinos.

No total, foram realizados 21 treinos físicos e 26 treinos de água.

Competições

- Nos dias **6 e 7**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores**. Este torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Viseu e organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte Portugal. Estiveram presentes 237 nadadores, em representação de 16 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 14 nadadores.



O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues**

(Juvenil A) ao sagrar-se Campeão Regional nos 50m Livres, 100m Livres, 100m Costas e 200m Costas e Vice-Campeão Regional nos 100m Mariposa. Também em destaque estiveram as estafetas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos, nadadas pelos nadadores **Afonso Rafael, Biagio Tona, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira**, que além de se sagrarem Campeões Regionais, estabeleceram novos recordes regionais da ANCNP. Os nadadores **Guilherme Pinto, Mafalda Cardoso e Rodrigo Rocha** também se destacaram por terem alcançado pódios em provas que participaram. Guilherme Pinto (Juvenil B) sagrou-se Campeão Regional nos 200m Costas, Vice-Campeão Regional nos 50m Costas. Mafalda Cardoso (Juvenil A) sagrou-se Vice-Campeã Regional nos 100m Bruços, obteve o 3º lugar nos 50 e 200m Bruços e 100m Estilos. Rodrigo Rocha (Júnior) ficou em 3º lugar nos 100m Bruços. **No final da competição, foram alcançados 14 pódios (7 de ouro, 3 de prata e 4 de bronze), batidos 43 recordes pessoais, dos quais 13 recordes do clube** (Mafalda Cardoso: 50, 100 e 200m Bruços RC JuvA e 100m Estilos RC JuvA; Rodrigo Rocha: 100m Bruços RC JUN; Rodrigo Rodrigues: 50m Livres RC JuvA, 50, 100 e 200m Costas RC Juv A e 50 e 100m Mariposa RC Juv A) e 2 recordes regionais da ANCNP: Estafetas 4x50m Livres e 4x50m Estilos Juvenil A (4x50m Livres e 4x50m Estilos, nadadas pelos nadadores Afonso Rafael, Biagio Tona, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira). A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-regional-de-juvenis-juniores-e-seniores-14-podios-e-2-recorde-regionais-para-o-sce-6-e-7-nov-2021-viseu>

- No dia **13**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **I Torregri**, para o escalão de Cadetes. Este torneio foi realizado nas Piscinas do Colégio da Nª Srª da Apresentação, em Calvão - Vagos e organizado pela ANCNP - Associação de Nataação Centro Norte Portugal. Estiveram presentes 121 nadadores em representação de 13 clubes. O Sporting Clube de Espinho estará presente com 16 nadadores. Em destaque estiveram os nadadores **António Neves, Inês Borges e Nádír Rosário** por terem alcançado pódios em provas que participaram. Nádír

Rosário (Cadete B) obteve o 2º lugar nos 100m Livres, 50m Costas+Bruços e 50m Bruços+Crol e 4º lugar nos 50m Mariposa+Costas. António Neves (Cadete A) classificou-se em 2º lugar nos 100m Mariposa, 4º lugar nos 100m Estilos, 5º lugar nos 200m Livres e 10º lugar nos 100m Bruços. Inês Borges (Cadete A) ficou em 2º lugar nos 100m Costas, 5º lugar nos 100m Estilos, 6º lugar nos 200m Livres e 8º lugar nos 100m Bruços.



Também em destaque estiveram os nadadores tigres nas provas de estafetas. Na prova de 4x25m Livres, os nadadores **Marcelo Nouari, Miguel Ricardo, Nadir Rosário e Simão Moreira** classificaram-se em 2º lugar. Os nadadores **António Neves, Gabriel Alexis Folha, Gustavo Silva e Pedro Amorim** ficaram em 3º lugar nas provas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos. **No final da competição foram batidos 85 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 8 pódios (6 de prata e de 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-13-nov-2021-calvao-vagos>

- Nos dias **20 e 21**, 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 200m Estilos e 400m Livres e uma prova de 100m e 200m de técnicas diferentes) e **Torneio Nadador Completo de Juvenis** (provas obrigatórias de 200m Estilos, 100m mariposa, 100m

Costas, 100m Bruços e 100m Livres). Estiveram presentes 231 nadadores em representação de 18 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 21 nadadores (9 femininos e 12 masculinos).



O grande destaque da competição foi o nadador **Rodrigo Rodrigues** ao ficar em 1º lugar no escalão de Juvenis A com 2417 pontos, ao ter ficado em 1º lugar nos 100m Livres, 100m Costas, 200m Estilos e 100m Mariposa e 7º lugar nos 100m Bruços. Também em destaque esteve **Guilherme Rocha** (Juvenil B) obteve o 7º lugar, com 1356 pontos, ao ficar em 6º lugar nos 100m Bruços, 7º lugar nos 100m Livres, 100m Mariposa e 200m Estilos e 8º lugar nos 100m Costas e o nadador **João Castro** (Infantil A) ao ficar em 8º lugar com 1178 pontos, após ter obtido o 1º lugar nos 200m Bruços, 3º lugar nos 100m Mariposa, 4º lugar nos 200m Estilos e 20º lugar nos 400m Livres. **No final da competição foram batidos 126 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), entre os quais 2 recordes do clube (Rodrigo Rodrigues - 100m Mariposa RC Juv A e RC ABS) e alcançados 11 pódios individuais** (seis 1º lugares, três 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/torneio-nadador-completo-inf-juv-rodrigo-rodrigues-alcanca-o-1-lugar-em-juvenis-a-20-e-21-nov-2021-qafanha>

- Nos dias **26, 27 e 28**, a secção de natação Sporting Clube de Espinho esteve presente no Campeonato nacional de Juniores e Seniores de Piscina Curta. Este campeonato foi realizado nas Piscinas Municipais de Leiria e organizado pela FPN - Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria. Estiveram presentes 383 nadadores em representação de 83 clubes

nacionais. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o seu nadador **Rodrigo Rocha** do escalão de Júnior (2005).



Rodrigo Rocha classificou-se em 19º lugar nos 100m Bruços e 50m Bruços, sendo o 8º e 11º melhor da sua idade, respetivamente. A notícia desta competição pode ser consultada no nosso website, no seguinte *link*:
<https://www.scenatacao.com/index.php/campeonato-nacional-juniores-e-seniores-pc-26-e-28-nov-2021-leiria>

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Novembro

- Para o escalão **Natação Artística**, foram realizados 9 treinos físicos e 22 treinos na água.