



Assembleia Geral da ANCP



No dia 25, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **Assembleia Geral da ANCP**, que decorreu na sede da ANCP, em Eirol, representada pelo diretor Paulo Freitas. Nesta assembleia foi apresentado o relatório desportivo e discutido o relatório de contas do ano 2022.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Fevereiro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 10 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 14 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 22 treinos, acrescentando 2 treinos de manhã.

No total, foram realizados 59 treinos.

Competições

- No dia **4**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Torneio 1ª Braçada**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas do Complexo Desportivo Paulo Pinto, em São João da Madeira. Estiveram presentes 126 nadadores, em representação de 11 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores** (6 masculinos e 9 femininos). A classificação foi realizada por escalão no Masculinos Cadetes A nascidos em 2011, Cadetes B nascidos em 2012 e 2013 e Cadetes C nascidos a partir de 2014 e nos Femininos Cadetes A nascidas

em 2012, Cadetes B nascidas em 2013 e 2014 e Cadetes C nascidas a partir de 2015. ***Neste tipo de prova, a principal preocupação dos treinadores, é medir a evolução técnica de nado destes nadadores, desde o início da época e do último torneio no passado mês de dezembro e avaliar os nadadores em contexto competitivo.***



Gustavo Rocha (Cadete C) classificou-se em 1º lugar nos 25m Mariposa. **Teresa Lima** (Cadete C) ficou em 2º lugar nos 50m Livres. **Pedro Gonçalves** (Cadete C) obteve o 3º lugar nos 25m Livres. **João Silva** (Cadete C) obteve o 6º lugar nos 25m Costas e 50m Livres. **Maria Oliveira** (Cadete C) classificou-se em 6º lugar nos 25m Costas. **Daniel Oliveira** (Cadete C) obteve o 9º lugar nos 25m Costas. **Carolina Silva** (Cadete B) classificou-se em 9º lugar nos 25m Livres. **Lourenço Maia** (Cadete C) ficou em 9º lugar nos 25m Livres. **David Gonçalves** (Cadete C) classificou-se em 10º lugar nos 25m Livres. **Luísa Oliveira** (Cadete C) ficou em 11º lugar nos 25m Livres. **Mara Pinto** (Cadete C) classificou-se em 13º lugar nos 25m Costas. **Camila Miranda** (Cadete C) obteve o 13º lugar nos 25m Livres. **Luana Santos** (Cadete B) ficou em 14º lugar nos 25m Livres. **Mariana Pinto** (Cadete C) obteve o 16º lugar nos 25m Livres e 25m Costas. **Clara Rama** (Cadete B) obteve o 17º lugar nos 25m Livres. Nas estafetas de 6x25m Costas/Bruços, os nadadores **David Gonçalves**,

Carolina Reis, João Couto, Lourenço Maia, Luana Santos e Luísa Oliveira classificaram-se em 10º lugar. Os nadadores Carolina Silva, João Silva, Lourenço Maia, Mara Pinto, Maria Oliveira e Mariana Pinto classificaram-se em 11º lugar. Os nadadores Clara Rama, Daniel Oliveira, Gustavo Rocha, Luana Santos, Teresa Lima e Pedro Gonçalves obtiveram o 12º lugar. No final da competição foram obtidos 24 recordes pessoais e 3 pódios. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias 4 e 5, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XIII Meeting Internacional de Natação da Póvoa de Varzim**. Este é um Meeting organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal, em parceria com a FPN - Federação Portuguesa de Natação e foi realizada nas Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim.



Estiveram presentes 502 nadadores em representação de 50 clubes portugueses, italianos e espanhóis. Neste meeting, que foi a primeira prova em piscina longa da época 2022/2023 em Portugal, estiveram presentes vários nadadores olímpicos, medalhados europeus e recordistas nacionais. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores.** Neste meeting, a classificação foi realizada de forma

absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores. O grande destaque da competição foi para **Rodrigo Rodrigues** (Júnior) que em quatro provas classificou-se para quatro finais (três finais A e uma final B). Nos 200m Costas foi um dos medalhados, tendo alcançado o 3º lugar. Nos 50m Costas classificou-se em 5º lugar e nos 100m Costas obteve o 6º lugar, ambos na final A. Nos 50m Livres ficou em 3º lugar na final B. **No final da competição foram batidos 6 recordes pessoais e 3 recordes do Clube:** Rodrigo Rodrigues – 50, 100 e 200m Costas RC JUN. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **18**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no **II Torregri**, para o escalão de Cadetes. Este torneio foi realizado nas Piscinas do Colégio da Nossa Senhora da Apresentação, em Calvão, Vagos e foi organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte Portugal. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 13 nadadores** (11 masculinos e 2 femininos).



Em destaque estiveram os nadadores Constança Silva, Flora Brabetz, Marcelo Nouari, Marco Freitas, Nadir Rosário e Simão Moreia, por terem alcançado lugares de pódio, em provas que participaram.

Também em destaque tiveram os nadadores que competiram nas provas de estafetas. **Rodrigo Almeida, Ricardo Ferreira, Marco Freitas e Xavier Costa** alcançaram o 1º lugar nos 4x50m Livres. **Miguel Ricardo, Marcelo Nouari, Nadir Rosário e Simão Moreira** ficaram em 2º lugar nos 4x100m Livres e 4x100m Estilos. **Laurenço Rocha, Xavier Costa, Ricardo Ferreira e Marco Freitas** obtiveram o 3º lugar nos 4x50m Estilos. No final da competição foram alcançados 15 pódios (4 de ouro, 6 de prata e 5 de bronze) e batidos 54 recordes pessoais, incluindo tempos parciais. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **25 e 26**, a equipa de infantis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Regional de Inverno**. Este foi um campeonato organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas do Complexo Desportivo de Lazer de Estarreja. Estiveram presentes 147 nadadores, em representação de 17 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores (3 masculinos e 7 femininos). O grande destaque da competição foi a nadadora **Inês Borges** (Infantil B) que se sagrou Campeã Regional nos 100m Costas e Vice-Campeã Regional nos 100m Livres. **Guilherme Martins** (Infantil A) sagrou-se Vice-Campeão Regional nos 100m

Mariposa e obteve o 3º lugar nos 200m Mariposa. **Francisca Branco** (Infantil A) foi Vice-Campeã Regional nos 200m Mariposa. **António Neves** (Infantil B) foi Vice-Campeão Regional nos 200m Mariposa e ficou em 3º lugar nos 200m Livres. **Adriana Trindade** (Infantil A) classificou-se em 3º lugar nos 100m Livres. **Oleksandr Sadovnikov** (Infantil A) obteve o 3º lugar nos 100m Bruços. **Mariana Azevedo** (Infantil A) classificou-se em 3º lugar nos 100m Bruços. As nadadoras **Francisca Branco, Mariana Azevedo, Beatriz Moreira e Adriana Trindade** sagraram-se Vice-Campeãs Regionais nos 4x100m Livres no escalão de Infantil A. Os nadadores **Beatriz Azevedo, Oleksandr Sadovnikov, Guilherme Martins e Adriana Trindade** classificaram-se em 3º lugar nos 4x100m Estilos Misto. **No final da competição foram alcançados 12 Pódios (1 de ouro, 5 de prata e 6 de bronze) e batidos 50 recordes pessoais, incluindo tempos parciais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada aqui.

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Fevereiro

- Para o escalão **Natação Artística 1**, foram realizados 9 treinos.
- Para o escalão **Natação Artística 2**, foram realizados 14 treinos.

Competições

- No dia **12**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho, esteve presente na **1ª Prova de Nível de Natação Artística**. Esta foi uma prova organizada pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e realizada na Piscina Municipal Rota dos Móveis – Recarei (Paredes). Estiveram presentes 27 nadadoras, divididas por 4 níveis, em representação de 4



clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com a nadadora Carolina Fernandes, no nível 3.** A prova foi constituída por provas de nado e elementos técnicos nos quais a atleta do Sporting Clube de Espinho foi considerada apta. Desta forma, poderá agora competir nos campeonatos nacionais da modalidade. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).