

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Janeiro 2023



Rifas 2022/2023



A Secção de Natação e do Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho promoveu um sorteio com rifas, que se destinou a angariar fundos destinados exclusivamente, à promoção das modalidades amadoras no decurso da época de 2021/2022. Após o Sorteio, os Prémios foram entregues:

- O **1º Prémio**, o Cabaz de Natal, saiu a Susana Vieira, rifa vendida pela nadadora Pilar Fernandes (Tigres TQ);
- O **2º Prémio**, duas carteiras da Cavalinho, saiu a Sónia Grilo, rifa vendida pelo nadador Guilherme Pinto (Juvenil);
- O **3º Prémio**, um Tapete saiu Márcio José, rifa vendida pelo nadador Rodrigo Rocha (Júnior).

Assim, as Secções agradecem a todos os que contribuíram para a venda das rifas, ajudando-nos na promoção, divulgação e continuação da modalidade de Natação Pura, Natação Artística, Natação Adaptada e Boccia em Espinho.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Janeiro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 13 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 26 treinos.

No total, foram realizados 63 treinos.

Estágios

- No dia 7, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **1º Estágio de Capacitação Técnica - Cadetes A e Infantis da ANCNP**, com os quatro nadadores tigras, convocados pelo Diretor Técnico Regional: **António Neves** (infantil B), **Inês Borges** (infantil B), **Francisca Branco** (infantil A) e **Marcelo Nouari** (cadete A).



O estágio decorreu nas Piscinas do Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja, e os nadadores foram acompanhados pela treinadora Rita Freitas. No caso dos cadetes, os critérios de seleção foram os resultados no I Torregri através do somatório dos pontos FINA nas provas de 200m Livres, 100m Estilos e uma prova de 100m Mariposa, Costas ou Bruços, entre outros. No caso dos infantis, os critérios de seleção foram os resultados do Campeonato Regional de Outono através do somatório por pontos FINA nas 4 provas mais pontuadas, entre outros. A notícia *online* deste estágio pode ser consultada [aqui](#).

Competições

- No dia 15, a **equipa de cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **V Torneio de Natação de Castro D'Aire**. Este torneio foi organizado pelo Clube de Natação O Crasto, em parceria com a ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Estiveram presentes 120 nadadores em representação de 9 clubes. O

Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores (8 masculinos e 2 femininos). Em destaque esteve o nadador **Marco Freitas** (Cadete B) que venceu as provas de 200m Livres, 50m Mariposa e 100m Estilos.



Também em destaque estiveram **Constança Silva** e as estafetas participantes nas provas de 4x25m Livres Misto e 4x25m Estilos Misto por terem alcançado lugares de pódio. **Constança Silva** (Cadete B) classificou-se em 2º lugar nos 50m Mariposa, 4º lugar nos 50m Costas e 100m Estilos e em 5º lugar nos 50m Bruços. Os nadadores **Constança Silva, Flora Brabetz, Marco Freitas e Xavier Costa** classificaram-se em 2º lugar nos 4x25m Estilos Misto. Os nadadores **Constança Silva, Flora Brabetz, Pedro Resende e Simão Moreira** obtiveram o 3º lugar nos 4x25m Livres Misto. No final da competição foram alcançados 6 pódios (3 de ouro, 2 de prata e 1 de bronze) e batidos 38 recordes pessoais (incluindo tempos parciais). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **21**, decorreu na Piscina Municipal de Abrantes, a **XXX Taça Vale do Tejo**, onde participam as 12 Seleções das Associações Territoriais de Natação, de todo o País, onde a Associação de Natação do Centro Norte de Portugal se fez representar com 20 nadadores. **Guilherme Pinto, nadador da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho foi convocados pelo Diretor Técnico Regional da ANCP.**



Guilherme Pinto nadou as provas dos 100m e 400m Livres, onde se classificou em 8º lugar em ambas. Fez também parte das escolhas do diretor técnico para integrar as equipas de estafetas nas provas de 4x100m Livres e 4x100m Estilos, classificando-se em ambas em 4º lugar. **Guilherme Pinto registou ainda dois novos recordes pessoais e contribui individualmente com 12 pontos e 20 pontos coletivamente.** Na classificação final, a **ANCP obteve o 4º lugar** (164 pontos) entre as 12 Associações de Natação, mostrando o seu potencial a nível nacional. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **28 e 29**, a equipa de infantis, juvenis e absolutos da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio 3 Distâncias**. Este foi um torneio organizado pela ANCP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. Neste torneio, os nadadores tiveram de competir em três provas, com distâncias diferentes, obtendo um somatório dos pontos FINA, originando uma classificação por escalão. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 25 nadadores** (12 masculinos e 13 femininos). **Em destaque estiveram os nadadores Guilherme Pinto e Rodrigo Rodrigues por terem obtido resultados de excelência, alcanço lugares de pódio na classificação do somatório de pontos**

FINA de todas as provas onde participaram. Rodrigo Rodrigues (Júnior) venceu todas as provas em que participou - 100 e 200m Livres e 50m Costas, sendo o melhor Júnior da competição. **Guilherme Pinto** (Juvenil) conquistou o 2º lugar na classificação geral ao vencer as provas de 50 e 200m Mariposa e 100m Livres.



Também em destaque estiveram os nadadores **Afonso Rafael, Ana Rita Monteiro, António Neves, Francisca Branco, Francisco Santos, João Castro, Mafalda Cardoso, Mariana Azevedo, Rodrigo Rocha e Rúben Oliveira** por terem alcançado pódios em provas que participaram. **No final da competição foram batidos 61 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), obtidos 20 pódios (7 de ouro, 7 de prata e 6 de bronze) e estabelecidos 4 novos recordes do clube:** Rodrigo Rodrigues - 100m Livres (RC JUN e ABS) e 200m Livres (RC JUN e ABS). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Janeiro

- Para o escalão **Natação Artística 1**, foram realizados 8 treinos.
- Para o escalão **Natação Artística 2**, foram realizados 15 treinos.

Exibições

- No dia **10**, a equipa de natação artística da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho realizou um dueto no intervalo do **I Torneio 1ª Braçada**, com as nadadoras **Beatriz Ribeiro e Carolina Fernandes**.

Masters

Competições

- No dia **14**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **21º Torneio Internacional Cidade da Maia**, na categoria das Masters. O torneio foi organizado pelo Clube de Natação da Maia em parceria com a ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e realizado no Complexo Desportivos de Águas Santas. Estiveram presentes 285 nadadores em representação de 24 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores** (4 masculinos e 1 feminino). António Canelas (Escalação J) venceu as provas de 100m Bruços e 100m Mariposa. Domingos Ferreira (Escalação I) classificou-se em 1º lugar nos 100m Estilos e em 2º lugar nos 100m Livres. Johny Cabral (Escalação C) ficou em 1º lugar nos 100m Livres e em 4º lugar nos 100m Estilos. Fábio Floriano (Escalação H) obteve o 3º lugar nos 100m Livres e 100m Bruços. Yolanda Rienderhoff (Escalação D) classificou-se em 3º lugar nos 100m Costas e em 4º lugar nos 100m Livres. **No final da competição foram alcançados 8 pódios (4 de ouro, 1 de prata e 3 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).
- No dia **27, 28 e 29**, a equipa de masters da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Invernos de Masters**. Este Campeonato foi organizado pela FPN - Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha. Estiveram presentes 811 nadadores, em representação de 81 clubes nacionais, espanhóis e holandeses. **O**



Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores (4 masculinos e 1 feminino).

António Canelas (Escalação J) sagrou-se Campeão Nacional nos 100m Mariposa, tendo ainda ficado em 4º lugar nos 100m Bruços. **Johny Cabral** (Escalação C) sagrou-se Vice-Campeão Nacional nos 50m Livres, tendo ainda obtido o 9º lugar nos 200m Livres. **Yolanda**

Rienderhoff (Escalação D) ficou em 3º lugar nos 100m Bruços, conseguindo ainda o 5º lugar nos 50m Costas e 8º lugar nos 100m Estilos. **Fábio Floriano** (Escalação H) obteve o 4º lugar nos 100m Bruços, 6º lugar nos 50m Bruços e 13º lugar nos 50m Livres. **Domingos Ferreira** (Escalação I) classificou-se em 5º lugar nos 200m Livres, 7º lugar nos 50m Livres e 8º lugar nos 50m Bruços. **No final da competição foram alcançados 3 pódios (1 de ouro, 1 de prata e 1 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

