



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Maio

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 25 treinos.

No total, foram realizados 63 treinos.

Competições

- Nos dias **6 e 7**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XVI Torneio Vila D'Anta | X Memorial Napoleão Guerra**, organizada pela ANCNP - Associação de Natação de Aveiro e pela própria secção de natação do SCE. O Torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Espinho e decorreu sábado de tarde e domingo de manhã. **Estiveram presentes 275 nadadores em representação de 18 clubes, onde o Sporting Clube de Espinho saiu vencedor com 853 pontos.** A completar o pódio ficou o Sporting Clube de Portugal (847 pontos) e o Clube Desportivo de Feirense (786 pontos). A restante classificação foi: 4º lugar - Associação Estamos Juntos (705 pontos), 5º lugar - Crasto - Castro D'Aire (649 pontos); 6º lugar - CD Campinho; 7º lugar - Clube Galitos Aveiro; 8º lugar - , AD Sanjoanense; 9º lugar - CN Vagos; 10º lugar - Clube Fluvial Portuense; 11º lugar - Oliveirense; 12º lugar - CAPGE - Gafanha da Encarnação; 13º lugar - CD Estarreja; 14º lugar - SC Aveiro, 15º lugar – Leixões; 16º lugar - Académico de Viseu FC; 17º lugar - Tubarões de Gaia; 18º lugar - Feira Viva.

Marcaram também presença: **Luísa Guerra**, viúva de Napoleão Guerra, **Luís Canelas**, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Espinho, Dr. Nuno Almeida, Presidente da Junta de Freguesia Anta/Guetim, **Juliano Correia**, em representação da Direção do Sporting Clube de Espinho e **Sr. Manuel Pereira**, Presidente da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. **O Sporting Clube de Espinho estará presente com 31 nadadores (16 masculinos e 15 femininos).**



Em destaque estiveram os nadadores Guilherme Pinto e Rodrigo Rodrigues por terem vencido todas as provas em que participaram. Destaque também para as estafetas masculinas compostas pelos nadadores **Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, Francisco Santos e Guilherme Pinto** que venceram ambas as provas em que participaram: 4x50m Livres e 4x50m Estilos. **Também em destaque estiveram os nadadores Adriana Trindade, António Neves, Beatriz Moreira, Francisca Branco, Guilherme Martins, Inês Borges, João Castro, Mafalda Cardoso, Manuel Oliveira, Mariana Azevedo e Rodrigo Rocha por terem alcançado pódios em provas que participaram.** No final da competição foram alcançados 25 pódios individuais (13 de ouro, 4 de prata e 8 de bronze), batidos 86 recordes pessoais, dos quais 6 recordes do clube: Guilherme Pinto – 400m Livres (RC Juvenil A e ABS); Rodrigo Rodrigues – 100m Costas (RC Júnior e ABS); Rodrigo Rocha – 100m Bruços (RC Júnior) e Estafeta Masculina 4x50m Estilos –

Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, Francisco Santos e Guilherme Pinto (RC ABS). **Relativamente aos Recordes do Torneio, foram batidos 10 recordes, sendo que 6 foram alcançados pelo nadador Rodrigo Rodrigues** – 200m Livres (Júnior e Absoluto), 50m Costas (Júnior), 100m Costas (Júnior e Absoluto) e 200m Estilos (Júnior). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos, dias **13 e 14**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Regional de Clubes**, organizada pela ANCNP - Associação de Natação de Aveiro. O Campeonato foi realizado nas Piscinas Municipais da Gafanha, onde estiveram presentes 228 nadadores em representação de 16 clubes e o Sporting Clube de Espinho esteve presente com 18 nadadores (9 masculinos e 9 femininos).



O Campeonato Regional era composto por duas divisões - 1ª Divisão e 2ª Divisão com 8 clubes cada - onde os três últimos clubes da 1ª Divisão irão disputar a 2ª Divisão na próxima época, e os três melhores clubes da 2ª Divisão irão competir na 1ª Divisão no próximo ano. **O Sporting Clube de Espinho assegurou a manutenção na 1ª Divisão Regional, ao ficar em 5º lugar com 99 pontos.** O grande destaque da competição foi o nadador Rodrigo Rodrigues (Júnior) ao vencer as provas de 100 e 200m Costas, tendo ainda ficado em 2º lugar nos 50m Livres e 3º lugar nos 200m Estilos. Também em destaque estiveram os nadadores Francisco Santos e Rodrigo Rocha por terem alcançado pódios em provas que participaram. **No final da competição foram alcançados 7 pódios (2 de ouro, 1 de prata e 4 de bronze), batidos 31 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e 10 recordes do clube:** Francisco Santos: 200m Mariposa RC Juvenil B; Guilherme Pinto: 800m Livres RC Juvenil

A; Leonor Rocha: 800m Livres RC Juvenil A; Manuel Oliveira: 400m Livres RC Juvenil B; Rodrigo Rodrigues: 100m Livres RC Júnior e ABS e 200m Costas RC Júnior e ABS; Estafetas Mistas de 4x100m Estilos e 4x100m Livres ABS. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos, dias **20 e 21**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Regional de Fundo INF JUV**, organizada pela ANCNP - Associação de Natação de Aveiro. O torneio foi realizado nas Piscinas Municipais de Viseu. Este foi um torneio realizado em todas as associações territoriais do País onde os nadadores são obrigados a competir nas provas de 1500m Livres e 400m Estilos e as nadadoras competem nas provas de 800m Livres e 400m Estilos. A pontuação final é realizada através da soma dos pontos FINA de cada uma das provas, sendo que uma desclassificação implica zero pontos. São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados na classificação final e diplomas até ao 8º lugar.



Estiveram presentes 121 nadadores, em representação de 12 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 11 nadadores** (9 masculinos e 9 femininos). Em destaque esteve o nadador **Guilherme Pinto** ao classificar-se em 2º lugar Juvenil A, após ter ficado em 2º lugar nos 1500m Livres e nos 400m Estilos. Também em destaque estiveram os nadadores **António Neves e Inês Borges** por terem alcançado lugares de diploma. **No final da competição foram batidos 32 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), e alcançados 3 lugares de diploma, um deles de pódio.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **27**, o escalão TIGRES da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **III Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio

organizado pela ANCNP - Associação de Nataação Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais de Estarreja. Estiveram presentes 115 nadadores, em representação de 9 clubes. **O Sporting Clube de Espinho** irá esteve presente com **21 nadadores** (9 masculinos e 12 femininos).



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. **Em destaque estiveram os nadadores Carolina Silva, Daniel Oliveira, Gustavo Rocha, João Silva, Lourenço Maia, Luísa Oliveira, Pilar Fernandes, Pedro Gonçalves e Tiago Costa, por terem alcançado pódio em provas que participaram.** Nas provas de estafetas, os nadadores **Carolina Silva, Leonor Ambrósio, Pilar Fernandes e Luísa Oliveira** obtiveram o 1º lugar nos 4x50m Estilos. Os nadadores **Lourenço Maia, Manuel Milheiro, Pedro Gonçalves e David Gonçalves** ficaram em 1º lugar nos 4x25m Estilos. As nadadoras **Camila Miranda, Rita Rua, Inês Ambrósio e Luana Santos** classificaram-se em 1º lugar nos 4x25m Estilos. Os nadadores **Gustavo Rocha, João Silva, Tiago Costa e Daniel Oliveira** obtiveram o 3º lugar nos 4x50m Estilos. Os nadadores **Carolina Silva, Pedro Madureira, João Silva, Daniel Oliveira, Pilar Fernandes** e Gustavo Rocha obtiveram o 4º lugar nos 6x25m Bruços/Livres Misto. As nadadoras **Clara Rama, Mariana Pinto, Mara Pinto e Maria Oliveira** também competiram na prova de 4x25m

Estilos. **No final da competição, foram alcançados 15 pódios (8 de ouro, 5 de prata e 2 de bronze) e batidos 37 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **27 e 28**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XXXIV Meeting Internacional de Coimbra**, organizado pela Associação Académica de Coimbra, em parceria com a Associação de Natação de Coimbra e a Federação Portuguesa de Natação. O meeting foi realizado no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra. Estiveram presentes 326 nadadores, em representação de 63 equipas de Portugal, Espanha, França, Angola e Malawi.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores (3 masculinos e 1 feminino). **Rodrigo Rodrigues alcançou a Final A em todas as provas que nadou. Nos 50 e 100m Costas classificou-se em 4º lugar, sendo o melhor português em ambas as provas. Nos 200m Costas ficou também em 4º lugar, sendo o terceiro melhor nadador português.** Rodrigo Rocha alcançou a Final B nos 100m Bruços tendo obtido o 10º lugar. Nos 50m Bruços classificou-se em 24º lugar. Mafalda Cardoso ficou em 18º lugar nos 200m Bruços e 19º lugar nos 50m Bruços. Guilherme Pinto obteve o 27º lugar nos 50m Mariposa, nesta que foi a sua primeira participação num meeting internacional. **No final da competição foram alcançadas 4 Finais (três A e uma B) e foram batidos 2 recordes pessoais e 4 recordes do clube:** Rodrigo Rodrigues: 50 e

100m Costas (RC Júnior e ABS). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia 7, a Secção de Nataação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio ANNP de Masters 2023**. Este torneio foi organizado pela ANNP - Associação de Nataação do Norte de Portugal e realizado na Piscina Municipal de Lousada. Estiveram presentes 149 nadadores em representação de 24 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores (4 masculinos e 1 feminino). **António Canelas** (escalão J) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Mariposa e 100m Estilos. **Domingos Ferreira** (escalão I) classificou-se em 1º lugar nos 100 e 400m Livres e 200m Mariposa. **Yolanda Rienderhoff** (escalão D) ficou em 1º lugar nos 50 e 100m Costas e 100m Livres. **Luís Esparragoza** (escalão D) obteve o 1º lugar nos 50m Bruços e 2º lugar nos 50m Mariposa. **Fábio Floriano** (escalão H) classificou-se em 2º lugar nos 50m Bruços e 100m Livres e 3º lugar nos 100m Bruços. Na estafeta de 4x50m Livres os atletas **António Canelas, José Domingos, Fábio Floriano e Luís Esparragoza** ficaram em 1º lugar. **No final da competição foram alcançados 15 pódios (11 de ouro, 3 de prata e 1 de bronze) e coletivamente o SCE obteve o 7º lugar por equipas, entre 24 participantes.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).
- Nos dias **10 a 14**, a secção de nataação do Sporting Clube de Espinho esteve representada pelo nadador António Canelas nos **6º Tunisian**



Open Masters, realizado no Cité Olympique de Rades, organizado pela Federação Tunísiana de Natação. Sendo considerado um dos mais relevantes eventos realizados em África, estiveram presentes 350 nadadores em representação de 29 clubes de todo o mundo.



A excelente divulgação e comunicação do próprio evento, provocam a cada ano que passa, um aumento significativo, quer na quantidade, mas também na qualidade praticantes. Esta competição é apoiada por diversas entidades responsáveis do País, no alcance dos mais variados objetivos organizativos e competitivos, com grande destaque para a otimização das performances desportivas dos nadadores. Estiveram presentes, Campeões Nacionais dos seus Países, da Europa e do Mundo, onde foram batidos vários recordes. **António Canelas** ficou em 2º lugar nos 50 e 100m Mariposa, em 3º lugar nos 50 e 200m Livres e em 5º lugar nos 100m Bruços. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **20**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **VI Troféu Internacional de Natação Master do FCPorto**. Este foi um torneio organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e pela Secção de Natação do FC Porto e foi realizado na Piscina de Campanhã. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores** (3 masculinos e 2 femininos). Em destaque estiveram os nadadores António Canelas e Yolanda Rienderhoff ao



venceram todas as provas em que participaram. **No final da competição foram alcançados 13 pódios (7 de ouro, 5 de prata e 1 de bronze) e batidos 3 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Maio

- Para o escalão **Natação Artística 1**, foram realizados 17 treinos.
- Para o escalão **Natação Artística 2**, foram realizados 12 treinos.