



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Março

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 17 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 24 treinos.

No total, foram realizados 67 treinos.

Competições

- Nos dias **4 e 5**, a **equipa de juvenis e absolutos da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Regional de Inverno de Juvenis, Juniores e Seniores**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais da Gafanha. Estiveram presentes neste torneio 252 nadadores, em representação de 19 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores** (10 masculinos e 7 femininos). **Em destaque estiveram os nadadores Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro, Mafalda Cardoso e Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues por terem alcançado pódios em provas que participaram.** **Guilherme Pinto** (Juvenil A) sagrou-se *Campeão Regional nos 400 e 1500m Livres e 200m Mariposa* e *Vice-Campeão Regional nos 100m Livres e 100m Mariposa*. **Francisco Santos** (Juvenil B) sagrou-se *Campeão Regional nos 50, 100 e 200m Mariposa*. **Rodrigo Rodrigues** (Júnior) sagrou-se *Campeão Regional nos 50m Costas e 50m Mariposa, Vice-Campeão Regional nos 200m Mariposa e 200m Estilos e 3º lugar nos 800m Livres*. **Rodrigo Rocha**

(Júnior) sagrou-se *Campeão Regional nos 200m Bruços*, *Vice-Campeão Regional nos 50 e 100m Bruços*. **João Castro** (Juvenil B) sagrou-se *Vice-Campeão Regional nos 50, 100 e 200m Mariposa*. **Mafalda Cardoso** (Júnior) obteve o *3º lugar nos 200m Bruços*.



Também em destaque estiveram os nadadores tigers nas provas de estafetas. Os nadadores **Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira** sagraram-se *Campeões Regionais nas provas de 4x50, 4x100m e 4x200m Livres e 4x50m e 4x100m Estilos no Escalão Juvenil B*. Os nadadores **Afonso Rafael, Rodrigo Rocha, Rodrigo Rodrigues e Rúben Oliveira** sagraram-se *Campeões Regionais nas provas de 4x50 e 4x100m Livres e 4x50m e 4x100m Estilos no Escalão Júnior*. Os nadadores **Raquel Monteiro, Guilherme Rocha, Guilherme Pinto e Leonor Rocha** sagraram-se *Vice-Campeões Regionais nos 4x100m Estilos Misto no Escalão Juvenil A*. **No final da competição foram alcançados 30 Pódios (18 de ouro, 10 de prata e 2 de bronze) e batidos 51 Recordes Pessoais, dos quais 23 Recordes do Clube e 1 Recorde Regional: Francisco Santos - 200m Mariposa RC Juv B; Leonor Rocha - 1500m Livres RC Juv A; Rodrigo Rocha - 200m Bruços RC JUN; Rodrigo Rodrigues - 50m e 800m Livres RC JUN e ABS, 400m Livres RC JUN e 50m e 200m Mariposa RC JUN e ABS; Estafeta Mista 4x100m**

Estilos Juv A; Estafeta Mista 4x100m Estilos JUN e ABS; Estafetas Masc. 4x50m, 4x100m e 4x200m Livres RC Juv B; Estafetas Masc. 4x50m e 4x100m Estilos RC Juv B; Estafeta Masc. 4x50m Livres RC JUN; Estafeta Masc. 4x50m Estilos RC e Recorde Regional ANCNP JUN. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **11 e 12**, a **equipa de infantis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis**. Este foi um campeonato organizado em conjunto pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), Coimbra (ANC) e Leiria (ANDL) e realizado nas Piscinas Municipais de Leira. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 8 nadadores** (3 masculinos e 5 femininos).



Em destaque esteve a nadadora **Francisca Branco** e **Mariana Azevedo** por alcançarem pódios em provas que participaram. **Francisca Branco** (Infantil A) ao se sagrar *Vice-Campeã Interdistrital nos 200m Mariposa* (1º ANCNP) e **Mariana Azevedo** (Infantil A) classificou-se em 3º lugar nos 100m Bruços (1º ANCNP). **No final da competição foram alcançados 2 Pódios Interdistritais (1 de prata e 1 de bronze), 24 Pódios Regionais (6 de ouro, 6 de prata e 12 de Bronze) e batidos 41 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **16, 18 e 19**, a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Juvenis, Juniores e Absolutos**. Este foi um campeonato organizado em conjunto pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), Coimbra (ANC) e Leiria (ANDL) e realizado no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra. Estiveram presentes 433 nadadores, em representação de 54 nadadores. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores** (8 masculinos e 4 femininos).



Em destaque estiveram os nadadores **Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro, Leonor Rocha, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues** por terem alcançado pódios individuais em provas que participaram. **Rodrigo Rodrigues** (Júnior) sagrou-se Campeão Interdistrital Júnior e Absoluto nos 100m Costas (1º ANCNP), Campeão Interdistrital Júnior e Vice-Campeão Interdistrital Absoluto nos 50m Costas (1º ANCNP), Vice-Campeão Interdistrital nos 50m Costas e 3º lugar Absoluto (1º ANCNP), Vice-Campeão Interdistrital nos 50m Livres (1º ANCNP) e Vice-Campeão Interdistrital nos 50m Mariposa (1º ANCNP).

Francisco Santos (Juvenil B) sagrou-se Campeão Interdistrital nos 100 (1º ANCNP) e 200m Mariposa (1º ANCNP) e Vice-Campeão Interdistrital nos 50m Mariposa (1º ANCNP). **Rodrigo Rocha** (Júnior) sagrou-se Vice-Campeão Interdistrital nos 50 (2º ANCNP) e 100m Bruços (2º ANCNP) e 3º lugar nos 200m Bruços (3º ANCNP). **João Castro** (Juvenil B) sagrou-se Vice-Campeão Interdistrital nos 100m Mariposa (2º ANCNP) e 3º lugar nos 50m Mariposa (2º ANCNP). **Guilherme Pinto** (Juvenil A) sagrou-se Vice-Campeão Interdistrital nos 200m Mariposa (1º ANCNP) e 3º lugar nos 100m Mariposa (1º ANCNP). **Leonor Rocha** (Juvenil A) sagrou-se Vice-Campeã Interdistrital nos 1500m Livres Juvenil A (1º ANCNP). **Também em destaque estiveram as equipas de estafetas.** Os nadadores **Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira** sagraram-se Campeões Interdistritais nas provas de 4x200m Livres (1º ANCNP) e 4x100m Estilos Juvenil B (1º ANCNP) e Vice-Campeões Interdistritais nos 4x50m Livres (2º ANCNP), 4x100m Livres (2º ANCNP) e 4x50m Estilos (2º ANCNP). Os nadadores **Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, Francisca Silva e Mafalda Cardoso** alcançaram o 3º lugar nos 4x100m Estilos Misto Júniores (1º ANCNP).

No final da competição foram alcançados 25 pódios interdistritais (9 de ouro, 12 de prata e 4 de bronze), 30 pódios regionais (13 de ouro, 12 de prata e 5 de bronze), batidos 62 recordes pessoais, entre os quais 25 recordes do clube: *Francisco Santos* - 200m Mariposa RC JuvB, *Guilherme Pinto* - 400 e 800m Livres RC JuvA, 1500m Livres RC JuvA e ABS e 200m Mariposa RC JuvA e ABS, *Leonor Rocha* - 400, 800 e 1500m Livres RC Juv A; *Raquel Monteiro* - 100m Costas RC JuvA; *Rodrigo Rocha* - 50m Bruços Júnior; *Rodrigo Rodrigues* - 50L RC Júnior, 50m Mariposa, 100 e 200m Costas RC Júnior e ABS; Estafetas RC Juv B 4x50 e 4x200m Livres, 4x50 e 4x100m Estilos com os nadadores *Francisco Santos, João Castro, João Neves e Manuel Oliveira*, Estafeta 4x100m Estilos Misto RC Júnior os nadadores *Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, Francisca Silva e Mafalda Cardoso* e Estafeta 4x100m Estilos Misto RC JuvA com os nadadores *Raquel Monteiro, Guilherme Rocha, Guilherme Pinto e Leonor Rocha*. A notícia online desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **24, 25 e 26**, a **equipa de infantis da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Torneio Zonal de Infantis**, a segunda competição mais importante a nível nacional, para este escalão. Este foi um campeonato organizado pela Federação Portuguesa de Natação, e estiveram presentes nadadores que obtiveram os mínimos exigidos pela FPN, das Associação de de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP), Coimbra (ANC), Norte de Portugal (ANNP), do Nordeste (ARNN) e do Minho (ANM) e foi realizado nas Piscinas Municipais de Bragança. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores** (2 masculinos e 5 femininos). Os nadadores que participaram tiveram obrigatoriamente que competir nas provas de 200m Estilos e 400m Livres, uma prova de 100m e uma prova de 200m de estilos diferentes.



Os grandes destaques da competição foram os nadadores António Neves, Francisca Branco e Guilherme Martins por terem alcançado pódios em provas que participaram. António Neves (Infantil B) obteve o 1º lugar nos 200m Mariposa. **Francisca Branco** (Infantil A) ficou em 1º lugar nos 200m Mariposa. **Guilherme Martins** (Infantil A) classificou-se em 3º lugar nos 200m Mariposa. **No final da competição foram alcançados 3 pódios (2 de ouro e 1 de bronze) e batidos 29 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia 18, a **secção de natação do Sporting Clube de Espinho** participou com a sua equipa de masters, no **II Torneio de Natação Master da Cidade de Estarreja**. Este foi um torneio organizado pela ANCPN - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja. Estiveram presentes 350 nadadores, em representação de 39 clubes. **O Sporting Clube de Espinho participou com 7 nadadores** (5 masculinos e 2 femininos).



António Canelas (escalão J) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Mariposa e 50m Bruços e 3º lugar nos 50m Livres. **Johny Cabral** (escalão C) ficou em 1º lugar nos 50 e 100m Livres e 3º lugar nos 50m Mariposa. **Yolanda Rienderhoff** (escalão D) classificou-se em 1º lugar nos 50 e 100m Costas e 3º lugar nos 50m Livres e 50m Bruços. **Mirley Santos** (escalão G)

obteve o 2º lugar nos 100m Livres. Fábio Floriano (escalão H) ficou em 2º lugar nos 100m Bruços, 3º lugar nos 100m Livres e 4º lugar nos 50m Bruços. **Domingos Ferreira** (escalão I) classificou-se em 3º lugar nos 50m Mariposa e 4º lugar nos 100m Livres e 100m Bruços. **Luís Esparragoza** (escalão D) obteve o 4º lugar nos 100m Livres e 6º lugar nos 50m Mariposa. A estafeta de 4x50m Livres Masculino (categoria 4) classificaram-se em 1º lugar com os nadadores **António Canelas, Fábio Floriano, Luís Esparragoza e Johny Cabral**. A estafeta de 4x50m Livres Mista (categoria 3) obtiveram o 3º lugar com os nadadores **Johny Cabral, Luís Esparragoza, Yolanda Rienderhoff e Mirley Santos**. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Março

- Para o escalão **Natação Artística 1**, foram realizados 8 treinos.
- Para o escalão **Natação Artística 2**, foram realizados 12 treinos.