



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em abril

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 9 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 22 treinos.

No total, foram realizados 59 treinos.

Estágios

No dia **25**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **2º Estágio de Capacitação Técnica de Infantis da ANCNP**, com seis nadadores tigres, convocados pelo Diretor Técnico Regional: **Constança Silva, Duarte Assunção, Nilton Costa, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa**.



Estiveram presentes 48 nadadores de 9 clubes, sendo que o SCE foi o clube mais representado. O estágio decorreu nas Piscinas Municipais de Vagos, e os nadadores foram acompanhados pela treinadora Rita Freitas. A notícia *online* deste estágio pode ser consultada [aqui](#).

Competições

- Entre os dias 4 e 7, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Open de Portugal | Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e ABS**, organizado pela Federação Portuguesa de Natação. Estes Campeonatos foram realizados no Complexo de Piscinas Ol mpicas de Coimbra e contou com a presença de 805 nadadores, em representação de 105 clubes portugueses, italianos, espanhóis, argentinos e libaneses. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores** (7 masculinos e 3 feminino). **Em destaque estiveram os nadadores Mariana Azevedo e Rodrigo Rodrigues ao alcançarem pódios em provas que participaram.** **Mariana Azevedo sagrou-se Vice-Campe a Nacional nos 50m Bruços no escalão de Juvenil B**, tendo ainda ficado em 6  lugar nos 100m Bruços e 7  lugar nos 200m Bruços. **Rodrigo Rodrigues, no escalão de Juniores, alcançou o 3  lugar do pódio na prova dos 100m Costas**, tendo ainda obtido o 4  lugar nos 200m Costas (6  Final A OPEN), 5  lugar nos 50m Costas (Final A OPEN), 6  lugar nos 200m Livres e 10  lugar nos 50m Mariposa.



Francisco Santos (Juvenil A) ficou em 5  lugar nos 100m Mariposa e 11 

lugar nos 200m Mariposa. **Adriana Trindade** (Juvenil B) ficou em 6º lugar nos 200m Costas e 15º lugar nos 100m Costas. João Castro (Juvenil A) obteve o 7º lugar nos 50m Mariposa. **Beatriz Moreira** (Juvenil B) ficou em 9º lugar nos 200m Costas. **Guilherme Pinto** (Júnior) classificou-se em 12º lugar nos 200m Mariposa, 22º lugar nos 50m Mariposa e 24º lugar nos 200m Livres. **Manuel Oliveira** (Juvenil A) obteve o 13º lugar nos 100m Livres. **Rodrigo Rocha** (Sénior) obteve o 21º lugar nos 50m Bruços e 23º lugar nos 100m Bruços na classificação OPEN. Na prova dos 4x100m Estilos, os nadadores João Neves, João Castro, Francisco Santos e Manuel Oliveira classificaram-se em 5º lugar na categoria de Juvenil A. **No final da competição foram alcançados 2 pódios nacionais, 11 recordes pessoais e 13 recordes do clube:** Adriana Trindade: 200m Costas Juvenil B e ABS, Guilherme Pinto: 200m Mariposa Júnior e ABS, Mariana Azevedo: 50m Bruços Juvenil B e ABS, Rodrigo Rodrigues: 50m Mariposa Júnior e ABS e 200m Livres Júnior e ABS, Rodrigo Rocha: 50m Bruços Sénior e ABS, Estafeta 4x100m Estilos Masculina Juvenil A: João Neves, João Castro, Francisco Santos e Manuel Oliveira. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **25**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente com a sua equipa de infantis e natação adaptada, no **III Torneio de Natação CPN - Cidade de Ermesinde**. Esta competição foi organizada pela Clube Propaganda da Natação e realizada nas Piscinas do CPN, em Ermesinde.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores. A classificação era absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores (infantis B e infantis A). **No final da competição, foram alcançados 5 pódios (3 de prata e 2 de bronze) e 8 recordes pessoais (incluindo tempos parciais).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **27 e 28**, a secção de natação participou no **XX Torneio Cidade de Espinho**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e pela própria secção de natação do Sporting Clube de Espinho. Estiveram presentes 207 nadadores em representação de 17 clubes, onde a classificação por clubes foi: 1º Lugar - Clube Natação Colégio Efanor (351 pontos), 2º Lugar - **Sporting Clube de**



Espinho (335 pontos), 3º Lugar - Académico de Viseu (314 pontos), 4º Lugar - Sporting Clube de Aveiro (305 pontos), 5º lugar - Clube Municipal de Natação do Peso da Régua (290 pontos), 6º Lugar - Clube Galitos Aveiro (264 pontos), 7º Lugar - Clube Desportivo Feirense (260 pontos), 8º Lugar - Clube Sport Algés e Águeda (234 pontos), 9º Lugar - CD Estarreja (215 pontos), 10º Lugar - Associação Estamos Juntos (209 pontos), 11º lugar - Crasto (205 pontos), 12º lugar - Oliveirense (151 pontos), 13º Lugar - São João de Ver (146 pontos), 14º lugar - CD Campinho (130 pontos), 15º lugar - Clube Natação de Vagos (102 pontos), 16º lugar - CAPGE Gafanha (69 pontos) e 17º lugar - AD Sanjoanente (12 pontos). Marcaram também presença: **Luís Canelas**, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Espinho, **Vasco Ribeiro**, Presidente da Junta de Freguesia de Espinho, **Nuno Almeida**, Presidente da Junta de Freguesia

Anta/Guetim, **Marco Oliveira**, vogal da Junta de Freguesia de Silvalde, **Pedro Moreira**, em representação da Direção do Sporting Clube de Espinho. **O Sporting Clube de Espinho estiveram presente com 30 nadadores** (17 masculinos e 13 femininos).



Em destaque estiveram os nadadores **Lourenço Rocha, Martin Silva Pilar Fernandes, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida** por terem alcançado pódios em provas que participaram. Os nadadores Tigres, **Ana Rita Sanfins, António Tavares, Arianas Martins, Francisco Oliveira, Inês Ambrósio, João Silva, Lourenço Maia, Luana Santos, Luísa Oliveira, Maria Oliveira, Pedro Gonçalves, Pedro Madureira, Teresa Lima e Tiago Costa** competiram em extracompetição nos 50m Livres.

Nas provas de estafeta, os nadadores Constança Silva, Lourenço Rocha, Pilar Fernandes e Rodrigo Almeida classificaram-se em 2º lugar nos 4x50m Livres. Os nadadores Constança Silva, Pilar Fernandes Ricardo Ferreira e Rodrigo Almeida e em 2º lugar nos 4x50m Estilos. Os nadadores Carolina Silva, Leonor Ambrósio, Lourenço Rocha e Xavier Costa participaram em extracompetição na prova dos 4x50m Estilos. **No final da competição foram batidos 89 recordes pessoais e**

alcançados 13 pódios individuais (7 de prata e 6 de bronze).**15, 16 e 17**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho participou no **Torneio Zonal de Infantis - Zona Norte**. É foi torneio realizado em simultâneo na zona norte e na zona sul e ilhas, sendo considerada a **segunda competição mais importante da época desportiva**, seguindo-se do Campeonato Nacional. Esta foi uma competição que se realizou na Piscina Municipal de Castro D'Aire e foi organizada pela ANCNP em parceria com as Associações de Natação do Norte de Portugal, Nordeste, Minho e Coimbra. Estiveram presentes os 191 melhores nadadores da zona norte do País, em representação de 41 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presentes com 2 nadadores (1 masculinos e 1 feminino)**. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia **7**, a equipa de masters da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **2º Troféu Baptista Pereira**. Este foi um torneio organizado pela secção de natação do Alhandra Sporting Club e foi realizada nas Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira. Estiveram presentes 264 nadadores, em representação de 32 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores. António Canelas** (Escalação J) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Mariposa e 50m Livres. **Fábio Floriano** (Escalação H) ficou em 1º lugar nos 100m Bruços, 2º lugar nos 50m Bruços e 4º lugar nos 50m Livres. **Américo Moreira** (Escalação G) classificou-se em 4º lugar nos 50m Costas e 50m Livres. **No final da competição foram alcançados 5 pódios (4 de ouro e 1 de prata) e batidos 2 recordes pessoais**. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).



- No dia **28**, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve



presente no **II Torneio Masters CNAC**. A prova foi organizada pela secção de natação do Clube de Nataação Académica de Coimbra e realizada nas Complexo Olímpico de Coimbra. Estiveram presentes 236 nadadores, em representação de 39 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve representado por 4 nadadores** (3 masculinos e 1 feminino). **António Canelas** (Escalaão J) obteve o 1º lugar nas provas de 50 e 100m Mariposa e 50 e 100m Bruços. **Domingos Ferreira** (Escalaão J) classificou-se em 1º lugar nos 400m Livres e 200m Estilos e 2º lugar nos 50 e 100m Livres. **Manuela Oliveira** (Escalaão F) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Costas, o 2º lugar nos 50m Livres e 3º lugar nos 50m Bruços. **Yolanda Rienderhoff** (Escalaão E) classificou-se em 1º lugar nos 50 e 100m Costas, em 2º lugar nos 50m Bruços e 3º lugar nos 50m Livres. **Fábio Floriano** (Escalaão H) obteve o 2º lugar nos 50m Mariposa, 100m Livres e 100m Bruços e em 3º lugar nos 50m Bruços. **Luís Esparragoza** (Escalaão D) ficou em 2º lugar nos 50m Bruços, 5º lugar nos 100m Livres e 6º lugar nos 50m Livres. **Américo Moreira** (Escalaão G) classificou-se

em 7º lugar nos 50m Livres. Nas provas de estafetas, os nadadores **Manuela Oliveira, Fábio Floriano, Yolanda Rienderhoff e Luís Esparragoza** classificaram-se em 1º lugar nos 4x50m Estilos Misto Categoria 4. **Em 39 clubes participantes, o SCE classificou-se em 7º lugar com 223 pontos, tendo alcançado 22 pódios (11 de ouro, 8 de prata e 3 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em abril

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

Exibições

- No dia **28**, a equipa de natação artística da secção de natação do Sporting Clube de Espinho realizou uma exibição de 3 esquemas no **XX Torneio Cidade de Espinho**, organizado pela



Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e pela própria secção de natação do Sporting Clube de Espinho. Foram realizados um dueto com as nadadoras Carolina Fernandes e Beatriz Ribeiro, um solo de Carolina Fernandes e um dueto de Adriana Santos e Inês Lourenço.