

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – dezembro 2023



Boas Festas!



Jantar de Natal



No dia 2, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho realizou o seu habitual **Jantar de Natal**, com **todos os nadadores, treinadores e dirigentes**.

O Jantar foi oferecido pela Secção no Restaurante Paraíso de Espinho, onde reinou o **convívio entre todos os nadadores dos escalões** de natação pura, artística e adaptada. No final do Jantar foi realizada uma **troca de prendas** entre todos. A notícia *online* deste jantar pode ser consultada [aqui](#).

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em dezembro

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

No total, foram realizados 57 treinos.

Competições

- No dia **1**, a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão**. Este foi um Campeonato organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas do Complexo de Desporto e Lazer da Câmara Municipal de Estarreja. Estiveram presentes 412 nadadores, em representação de 47 clubes. **O Sporting Clube de Espinho competiu com a sua equipa feminina e masculina, com um total de 13 nadadores, com 5 nadadores a estreiar-se nestes campeonatos.**



A equipa masculina assegurou a manutenção, ao classificar-se em 14º lugar entre 32 equipas em competição, somando um total de 219 pontos. A equipa feminina, não conseguiu garantir a manutenção nesta divisão, apesar do grande empenho de todas as nadadoras, obtendo o 29º lugar, com 131 pontos. **No final da competição foram alcançados 20 recordes pessoais e 6 recordes do clube:** Rodrigo Rocha - 50m Bruços RC Sénior, 100m Bruços e 200m Bruços RC Sénior e Absoluto e Estafeta 4x100m Estilos Masculina Absoluta com os nadadores Guilherme Pinto, Rodrigo Rocha, Francisco Santos e Manuel Oliveira. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **8**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Inverno de Júniores e Seniores de Piscina Curta**. Estes Campeonatos foram organizados pela FPN - Federação Portuguesa de Natação e foram realizados nas Piscinas Municipais de Leiria. Estiveram presentes 469 nadadores, em representação de 86 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador Guilherme Pinto, do escalão de Júnior (B), na prova dos 800m Livres, onde obteve o 11º lugar Júnior B, com um novo Recorde Pessoal. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).



- No dia **16**, o escalão **TIGRES (Tigres SS e Tigres TQ) da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **I Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela ANCPN - Associação de Natação Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais de Espinho. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores** (7 masculinos e 10 femininos). *A classificação foi realizada por escalão no Masculinos Cadetes A nascidos em 2012, Cadetes B nascidos em 2013 e 2014 e Cadetes C nascidos a partir de 2015 e nos*

Femininos Cadetes A nascidas em 2013, Cadetes B nascidas em 2014 e 2015 e Cadetes C nascidas a partir de 2016. Neste tipo de prova, a principal preocupação dos treinadores, é medir a evolução técnica de nado destes nadadores, desde o início da época e avaliar os nadadores em contexto competitivo.



Em destaque estiveram os nadadores João Silva, Luísa Oliveira, Manuel Milheiro, Pedro Gonçalves, Teresa Lima e Tiago Costa, por terem alcançado pódios em provas que participaram. Coletivamente, nas provas de estafetas, os nadadores João Silva, Manuel Milheiro, Pedro Gonçalves e Tiago Costa obtiveram o 1º lugar nos 4x25m Livres. Os nadadores António Tavares, David Gonçalves, Francisco Oliveira e Manuel Milheiro classificaram-se em 2º lugar nos 4x25m Costas. As nadadoras Ana Rita Sanfins, Inês Ambrósio, Luísa Oliveira e Teresa Lima ficaram em 2º lugar nos 4x25m Costas e em 5º lugar nos 4x25m Livres. As nadadoras Mara Pinto, Maria Oliveira, Mariana Pinto e Rita Rua obtiveram o 3º lugar nos 4x25m Costas. As nadadoras Camila Miranda, Luana Santos, Maria Oliveira e Rita Rua classificaram-se em 6º lugar nos 4x25m Livres. No final da competição foram alcançados 31 recordes pessoais e 13 pódios (4 de ouro, 5 de prata e 4 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **16 e 17**, a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou com a sua equipa de Infantis, no **Campeonato Regional de**

Outono de Infantis. Esta foi uma competição que se realizou na Piscina Municipal de Espinho e foi organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal. Estiveram presentes 121 nadadores, em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presentes com 7 nadadores** (5 masculinos e 2 femininos).



Nadir Rosário (Infantil B) foi *Campeão Regional* nos 100 e 200m Mariposa e 100m Bruços e ficou em 3º lugar nos 100m Livres. **Inês Borges** (Infantil A) foi *Campeã Regional* nos 100 e 200m Mariposa e ficou em 3º lugar nos 100m Livres. **Miguel Ricardo** (Infantil B) sagrou-se *Vice-Campeão Regional* nos 100m Bruços. **António Neves** (Infantil A) obteve o 3º lugar nos 400 e 1500m Livres. No final da competição foram alcançados 10 pódios (5 de ouro, 1 de prata e 4 de bronze) e batidos 37 recordes pessoais (incluindo tempos parciais). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **15, 16 e 17**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte**. Este é o segundo torneio mais importante a nível nacional para o escalão de Juvenis e foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais de Bragança. Estiveram presentes 213 nadadores em representação de 47 clubes das Associações de Natação

do Centro Norte de Portugal, Norte de Portugal, Nordeste, Minho e Coimbra. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 8 nadadores.**



Mariana Azevedo (Juvenil B) sagrou-se *Campeã Zonal* nos 50m Bruços e *Vice-Campeã Zonal* nos 100m Bruços. **Francisco Santos** (Juvenil A) sagrou-se *Vice-Campeão Zonal* nos 100m Mariposa e obteve o 3º lugar nos 200m Mariposa. Os nadadores **João Neves, João Castro, Francisco Santos e Manuel Oliveira** classificaram-se em 3º lugar na prova dos 4x100m Estilos. No final da competição foram batidos 16 recordes pessoais, alcançados 5 pódios (1 de ouro, 2 de prata e 2 de bronze) e batidos 2 recordes do clube: Mariana Azevedo - RC 50m Bruços Juvenil B e Estafeta 4x100m Estilos Masculinos Juvenil A com os nadadores João Neves, João Castro, Francisco Santos e Manuel Oliveira. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

- No dia **17**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Master Gil Paes**. Este foi um torneio organizado pela Associação de Natação do Distrito de Santarém, em parceria com o Município de Torres Novas. A prova foi realizada nas Piscinas Municipais Fernando Cunha. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores** (3 masculinos e 1 feminino). **António Canelas** (Escalação J)

ficou em 1º lugar nos 50 e 100m Mariposa e 50 e 100m Bruços. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão D) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Costas e 50 e 100m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalão H) classificou-se em 2º lugar nos 100m Livres e 100m Bruços e em 5º lugar nos 50m Livres. **Luís Esparragoza** (Escalão D) ficou em 2º lugar nos 50m Bruços, 5º lugar nos 50m Mariposa e 100m Estilos e 8º lugar nos 50m Livres.



No final da competição foram alcançados **11 pódios** (8 de ouro e 3 de prata). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em dezembro

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