



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em maio

- 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 26 treinos.

No total, foram realizados 69 treinos.

Competições

- No dia **1**, o escalão **TIGRES** (Tigres SS e Tigres TQ) da **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho** participou no **III Torneio 1ª Braçada**. Este foi um torneio organizado pela ANCNP - Associação de Natação Centro Norte de Portugal e realizado nas Piscinas Municipais de São João da Madeira. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores** (7 masculinos e 8 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 fevereiro e avaliar os nadadores em contexto competitivo. Em destaque estiveram os nadadores **Ariana Martins, Francisco Oliveira, Inês Ambrósio, João Silva, Lourenço Maia, Luísa Oliveira, Pedro Gonçalves, Pedro Madureira e Tiago Costa**, por terem alcançado pódios em provas individuais que participaram. Nas provas de estafetas de 4x25m Estilos, as nadadoras **Ana Rita Sanfins, Inês Ambrósio, Luísa Oliveira e Teresa Lima** e os nadadores **Lourenço Maia, João Silva, Pedro Gonçalves e Tiago Costa** alcançaram o 1º lugar. Na mesma prova, os nadadores **António Tavares, Francisco Oliveira, João Silva e Pedro Madureira** classificaram-se em 3º lugar. Nas provas de estafetas, de 6x25m Livres/Bruços, os nadadores **Ana Rita Sanfins, Luísa Oliveira, Lourenço Maia, Pedro Gonçalves, Teresa Lima e Tiago Costa** ficaram em 6º lugar. Os nadadores **António Tavares, Ariana Martins, Francisco Oliveira, Inês Ambrósio, Pedro Madureira e Rita Rua** obtiveram o 11º lugar. **No final da competição foram alcançados 16 pódios (8 de ouro, 5 de prata e 3 de bronze) e 21 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias 4 e 5, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XVII Torneio Vila D'Anta | XI 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 295 nadadores em representação**

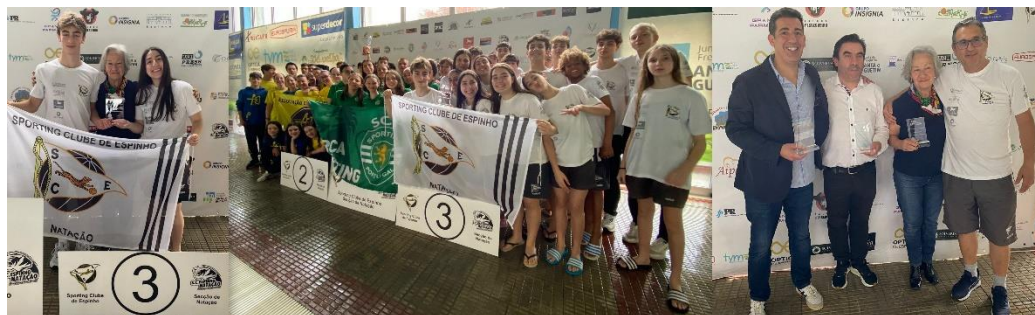
Infantis | Juvenis | Absolutos
XVII Torneio Vila D'Anta
XI Memorial Napoleão Guerra

Junta de Freguesia
ANTA e GUETIM
4 e 5 Maio 2024
Piscina Municipal de Espinho

1ª Sessão: 15h30
2ª Sessão: 09h30



de 19 clubes, onde o Sporting Clube de Portugal saiu vencedor com 1020 pontos. A completar o pódio ficou a Associação Estamos Juntos (849 pontos) e o Sporting Clube de Espinho (822 pontos).



Marcaram também presença: **Luísa Guerra**, viúva de Napoleão Guerra, **Luís Canelas**, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Espinho e **Manuel Santos**, em representação da Junta de Freguesia Anta/Guetim. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 26 nadadores** (16 masculinos e 10 femininos). **Em destaque estive os nadadores Diogo Cruz e Francisco Santos por terem vencido todas as provas em que participaram.** Também em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, António Neves, Beatriz Moreira, Flora Brabetz, Guilherme Pinto, João Amaral, João Castro, João Neves, José Pedro Ferreira, Luísa Félix, Manuel Oliveira, Mariana Azevedo, Nadir Rosário e Rodrigo Rocha** por terem alcançado pódios em provas que participaram. **No final da competição foram alcançados 35 pódios individuais (16 de ouro, 15 de prata e 4 de bronze), batidos 51 recordes pessoais, dos quais 2 recordes do clube:** Adriana Trindade - 50m Costas e 500m Mariposa Juvenil B. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **4 e 5**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XXXV 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, com eliminatórias das sessões da manhã e com as finais nas sessões da tarde. Estiveram presentes 224 nadadores, em representação de 40 equipas de Portugal, Equador e Malawi.

O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador **Rodrigo Rodrigues**, na prova dos 100m Costas, onde alcançou o 2º lugar do **pódio**, numa tentativa de aproximação ao mínimo de acesso ao Campeonato de Europa de Juniores.



Rodrigo Rodrigues nadou também a eliminatória dos 200m Costas. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **18 e 19**, 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 da Mealhada. Estiveram presentes 129 nadadores, em representação de 14 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores (6 masculinos e 4 femininos).**



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. **Em destaque esteve o nadador Nadir Rosário ao classificar-se em 3º lugar Infantil B, após ter ficado em 2º lugar nos 400m Estilos e no 4º lugar nos 1500m Livres. Também em destaque estiveram os nadadores Adriana Trindade, Beatriz Moreira e Guilherme Martins por terem alcançado lugares de diploma.** No final da competição foram alcançados 4 lugares de diploma, um deles de pódio e batidos 24 recordes pessoais (incluindo tempos parciais), dos quais, 1 recorde do clube: Adriana Trindade - 400m Estilos Juvenil B. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia 5, a equipa de **masters do Sporting Clube de Espinho** esteve presente no **Torneio Masters ANNP**. A prova foi organizada pela Associação de Natação do Norte de Portugal e realizada nas Piscinas Municipais de Penafiel. Estiveram presentes 197



nadadores em representação de 23 clubes, onde o **Sporting Clube de Espinho** esteve representado por 8 nadadores (5 masculinos e 3 feminino) e alcançou o 6º lugar por equipas. **Américo Moreira** (Escalação G) classificou-se em 1º lugar nos 50 e 100m Costas. **António Canelas** (Escalação J) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Mariposa e nos 100m Bruços. **Domingos Ferreira** (Escalação J) ficou em 1º lugar nos 100 e 400m Livres

e 200m Estilos. **Manuela Oliveira** (Escalão F) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Costas e o 2º lugar nos 100m Estilos. **Mirley Santos** (Escalão H) ficou em 1º lugar nos 100m Livres e 50m Bruços e em 2º lugar nos 400m Livres. **Luís Esparragoza** (Escalão D) classificou-se em 1º lugar nos 100m Livres e em 2º lugar nos 50m Mariposa. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão E) ficou em 1º lugar nos 100m Bruços e em 2º lugar nos 50 e 100m Costas. **Fábio Floriano** (Escalão H) obteve o 2º lugar nos 50 e 100m Bruços e 50m Mariposa. Na estafeta de 4x50m Livres misto, os nadadores **António Canelas, Domingos Ferreira, Mirley Santos e Yolanda Rienderhoff** ficaram em 1º lugar. Na estafeta de 4x50m Estilos misto, os nadadores **Fábio Floriano, Luís Esparragoza, Manuela Oliveira e Yolanda Rienderhoff** obtiveram o 1º lugar. No final da competição foram alcançados 24 pódios (16 de ouro e 8 de prata). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **11 e 12**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Primavera de Masters de Águas Abertas**. Esta foi uma prova organizada pela FPN - Federação Portuguesa de Natação e realizada na Praia Fluvial da Aldeia do Mato, em Abrantes, contando com a presença de 286 nadadores, em representação de 49 clubes.



A representar a natação tigre, esteve o nadador master Domingos Ferreira (escalão J - 70-74), que se sagrou **Campeão Nacional nos 1500m** com o tempo 25:11.10, menos 6.32 segundos que o segundo classificado e **Campeão Nacional nos 3000m** com o tempo 51:06.00, menos 5:03 segundos que o segundo classificado. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **11**, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Leiria Swim Masters 2023/2024**. A prova foi organizada pelo Clube Bairro dos Anjos e realizada nas Piscinas Municipais de Leiria. Estiveram presentes 99 nadadores, em representação



de 18 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve representado por 3 nadadores. **António Canelas** (Escalação J) obteve o 1º lugar nos 50m Mariposa, 100m Estilos e 50m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalação H) classificou-se em 1º lugar nos 100m Livres e 100m Bruços e 2º lugar nos 50m Bruços. **Américo Moreira** (Escalação G) ficou em 2º lugar nos 50m Costas e 4º lugar nos 50m Livres. No final da competição, foram alcançados 7 pódios (5 de ouro e 2 de prata). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em maio

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

Exibições

- No dia **11**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho, com as suas nadadoras juvenis e júnior de natação artística, estiverem presentes, a convite do Município de Espinho no evento “**Encontros Improváveis**”, realizado na



Piscina Municipal de Espinho. Foram apresentados dois duetos com as nadadoras Adriana Santos e Inês Lourenço e Beatriz Ribeiro e Carolina Fernandes e um solo de Carolina Fernandes. As nadadoras abrilhantaram o evento com os seus esquemas e foram aplaudidas pelos participantes e público presentes. A notícia *online* desta exibição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **11**, a equipa de Natação Artística da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Swimkick 2024**, a convite da secção de secção de natação do Académico de Viseu. O Swimkick foi um torneio interno organizado pela secção de natação do Académico de Viseu e realizado nas Piscinas Municipais do Fontelo, em Viseu. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadoras para a realização de 3 exibições de natação artística: um dueto e dois solos.



Foram apresentados um dueto pelas nadadoras Beatriz Ribeiro e Carolina Fernandes e dois solos pelas nadadoras Carolina Fernandes e Adriana Santos. Mais uma vez, a equipa de natação artística do Sporting Clube de Espinho deslumbrou a plateia, que aplaudiu em pé. A notícia *online* desta exibição pode ser consultada [aqui](#).