

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação

Relatório de Atividades – Setembro e Outubro 2023



Iniciamos a Época Desportiva 2023/2024!



No dia **6**, iniciou-se mais uma época para a **Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho**. Enquanto a Piscina Municipal de Espinho não abrir ao público, os nadadores tigres irão iniciar a sua época desportiva, com treinos em seco no espaço exterior envolvente da Piscina. A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho deseja a todos os nadadores, treinadores, dirigentes e pais, uma excelente época 2023/2024, cheia de alegrias, vitórias e conquistas.

Rodrigo Rodrigues integra Equipa de Natação do FC Porto

Decorria o ano de 2012, quando Rodrigo Rodrigues utilizou pela primeira vez uma touca do Sporting Clube de Espinho, sendo nessa altura, impossível de imaginar os feitos que iria alcançar. Durante 11 anos, o Rodrigo passou pelos escalões de formação do clube, tendo atingido um patamar de excelência, explicado em grande parte pelo seu talento, mas também pelo trabalho, dedicação, resiliência e motivação para ser sempre melhor, treino após treino. **Entre os anos 2012 e 2018 integrou os escalões de formação da secção de natação (tigres e cadetes)** com os treinadores Rita Freitas, Rui Aires e Tiago Marques. Em **julho de 2019**, treinado por Carlos Silva, sagrou-se **Vice-Campeão Nacional de Infantis B**, sendo este o seu **primeiro pódio nacional da sua carreira**. Em **2020**, apesar da pandemia e de todas as condicionantes,

Rodrigo manteve-se sempre focado e teve a sua **primeira chamada à seleção regional da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**, tendo ainda sido o **3º melhor nadador do Ranking Nacional de Nadador Completo da Federação Portuguesa de Natação**. Em **2021**, no escalão de Juvenil B e já treinado por Rita Freitas, alcançou **5 Pódios Zonais** (50 e 100m Costas, 50 e 100m Mariposa e 100m Livres) e **3 Pódios Nacionais** nos 100 e 200m Costas e 100m Mariposa.



Em **abril de 2022**, Rodrigo alcança os seus **primeiros títulos de Campeão Nacional** nos 50 e 100m Costas, tendo ainda sido **Vice-Campeão Nacional** nos 200m Costas, resultados que lhe valeram a **convocatória em dose dupla para a Seleção Nacional Pré-Júnior para representar Portugal no Meeting Internacional de Coimbra e no FOJE - Festival Olímpico da Juventude, na Eslováquia**. No Meeting de Coimbra bateu o seu **primeiro recorde nacional de estafetas, ao serviço da seleção nacional**, na prova dos 4x50m Estilos. Na sua primeira internacionalização, ao representar a Seleção Nacional no **FOJE**, considerado uns "Mini-Jogos Olímpicos", Rodrigo volta a surpreender e a alcançar o seu **segundo Recorde Nacional de Estafetas** na prova de 4x100m Livres Misto. No dia **10 de julho de 2022**, **Rodrigo Rodrigues fez história (!) ao alcançar o seu primeiro Recorde Nacional individual na prova dos 50m Costas, sendo o primeiro nadador espinhense a alcançar este nível de excelência desportiva**. Em **novembro de 2022** foi considerado o **Nadador do Ano da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal, na categoria de Juvenil A e Absoluta**, tendo ainda em dezembro desse ano, alcançado a **medalha de bronze** nos 50m Costas no Campeonato Nacional de Júniores de

Piscina Curta. Em **fevereiro e junho de 2023** obteve as suas **duas primeiras medalhas em meetings internacionais** - 200m Costas no Meeting da Póvoa e 50m Costas no Meeting do Porto - competindo com os melhores nadadores nacionais e estrangeiros. Em **julho de 2023** sagra-se **Campeão Nacional nos 100m Costas, tendo sido o único nadador a baixar a marca dos 58 segundos nesta prova, Vice-Campeão Nacional nos 50m Costas, tendo acabado a época desportiva com a melhor marca nacional nesta prova e um 3º lugar nos 200m Costas.**

Foram inúmeros os pódios regionais, zonais, interdistritais e nacionais que alcançou, bem como os recordes que bateu - do clube, regionais e nacionais. Ao longo dos últimos anos, os dirigentes da secção, juntamente com a equipa técnica, tentaram sempre melhorar as condições de treino dos nadadores, estando muito limitados ao nível de espaço e tempo de treino, disponibilidade financeira e de apoios aos mais variados níveis, para acompanhar o crescimento desportivo que o Rodrigo demonstrou ao longo dos anos. **Assim, para que o Rodrigo continue a crescer como nadador, esta época desportiva irá integrar a equipa principal de natação do Futebol Clube do Porto, que lhe oferece, para o seu nível desportivo e competitivo, melhores condições de treino, nas diferentes vertentes** - treino de água, treino de ginásio, acompanhamento nutricional, fisioterapeuta, psicólogo desportivo, material desportivo, sendo que estará isento de mensalidade por apresentar um nível de performance de excelência. **Com esta mudança, Rodrigo Rodrigues e os seus pais quiseram deixar uma mensagem à secção de natação e partilhá-la com todos os dirigentes, treinadores e nadadores:**

"Não é uma despedida... É um agradecimento por todo o trabalho que foi feito nestes 11 anos, de muitas alegrias e algumas tristezas, de dedicação, de amor a este desporto tão pouco ou nada reconhecido. O Rodrigo nunca deixará de pertencer a esta família que é a secção de natação do Sporting de Espinho, "é um filho que vai para a faculdade"! Nós, pais, agradecemos o trabalho, a dedicação e todos os ensinamentos transmitidos. Conseguiram fazer o impossível, sem apoios, sem reconhecimentos pelos atletas e treinadores, que

levaram a bandeira do clube e o nome da cidade a pódios nacionais, seleção nacional e Jogos Europeus da Juventude... Esperamos que apareçam outros "Rodrigos" para mostrarem o bom trabalho que se realiza nesta secção. O que se pode desejar a quem realiza o sonho de um filho, ainda tão jovem atleta? O melhor que há neste mundo, tanto a nível pessoal, como profissional. Estaremos aqui para ajudar e apoiar no que for preciso. As vitórias do Rodrigo continuarão a ser, também, vitórias desta secção de natação. Muito obrigada a todos os envolvidos no crescimento do Rodrigo, em especial à treinadora Rita Freitas."

A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho aproveita para, mais uma vez e publicamente, congratular o seu nadador Rodrigo Rodrigues por todos os feitos alcançados durante os últimos anos pelo clube, por todos os resultados e conquistas, demonstrando que compensou todo o trabalho, o esforço, a dedicação e os sacrifícios, quer do Rodrigo, dos seus pais, da equipa técnica, quer da própria secção de natação. Parabéns Rodrigo e votos dos muitos sucessos! Esta será sempre a tua casa.

Gala da ANCNP 2022/2023 | António Canelas, Francisco Santos, Rodrigo Rodrigues e Rita Freitas homenageados por Mérito Desportivo | 21 Out 2023 Aveiro



No dia 21 de Outubro, realizou-se no Auditório Renato Araújo, no Edifício da Reitoria da Universidade de Aveiro, a **Gala da ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**, onde foram homenageados nadadores, treinadores e clubes nas diferentes vertentes da modalidade de natação - natação pura, natação artística, natação adaptada e masters, referente à **época desportiva 2022/2023**.

Na categoria de natação pura, **Francisco Santos e Rodrigo Rodrigues** foram os nadadores homenageados na categoria de **Mérito Desportivo** que distingue os atletas que, na última época desportiva, se tenham **destacado pelo desempenho desportivo**, com base em **Pódios Nacionais**.

Na categoria de masters, **António Canelas** foi homenageado na categoria de **Mérito Desportivo**. Este prémio distinguiu os cinco atletas com mais **Pódios em Campeonato Nacional** de escalão/absoluto na categoria de Masters.

Rita Freitas foi a treinadora homenageada na categoria de **Treinadores de Mérito**. Este prémio distingue os treinadores que **demonstraram excelência no desenvolvimento de atletas e no treino de equipas ao longo da época desportiva e que tenham tido atletas campeões nacionais**, reconhecendo assim o seu compromisso e habilidade em guiar múltiplos atletas rumo ao sucesso na respetiva modalidade.

Para motivar os atletas da formação, a direção da ANCNP, tomou a iniciativa de convidar todos aqueles nadadores que participaram nos **Torregrais** (Natação Pura) e **Provas de Níveis** (Natação Artística) realizados na época 2022/2023. Pelo Sporting Clube de Espinho, estiveram presentes os nadadores de natação pura **Constança Silva, Flora Brabetz, Lourenço Rocha, Marcelo Nouari, Marta Pinto, Miguel Ricardo, Nádir Rosário, Nilton Costa, Pedro Resende, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa** e a nadadora de natação artística **Carolina Fernandes**.

A Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho aproveita mais uma vez para, publicamente, congratular todos os que foram homenageados pelos feitos alcançados durante a época desportiva 2022/2023,

demonstrando que compensou todo o trabalho, o esforço, a dedicação e os sacrifícios, quer dos nomeados, mas também de toda a estrutura desportiva e familiar. Parabéns a todos!

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em Setembro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 8 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 8 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 17 treinos.

No total, foram realizados 44 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em Outubro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, foram realizados 26 treinos.

No total, foram realizados 67 treinos.

Competições

- No dia **29**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **Taça ANCNP – Associação de Natação do Centro Norte de Portugal**, que marcou o arranque da Época Desportiva 2023/2024. Estiveram presentes 315 nadadores, em representação de 15 clubes. O Sporting Clube de Espinho participou com 23 nadadores (13 masculinos e 10 femininos). Esta Taça foi organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e realizada no Complexo de Desporto e Lazer do Município de Estarreja.

Esta prova disputou-se em formato de eliminatórias e finais, havendo dois grupos distintos em competição, sendo um dos grupos formado por nadadores Infantis e Juvenis e um outro grupo formado por Juniores e Seniores, em que cada grupo competia entre si e onde os 16 melhores de cada grupo e em cada prova, tinham acesso à final.



No final da competição, o Sporting Clube de Espinho obteve o 5º lugar com 268 pontos, melhorando em um lugar, a classificação do ano anterior.

Em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, Ana Rita Monteiro, António Neves, Beatriz Moreira, Francisco Santos, Inês Borges, João Castro, João Neves, Guilherme Martins, Guilherme Pinto, Manuel Oliveira, Mariana Azevedo, Raquel Monteiro e Rodrigo Rocha** por terem alcançado finais, em provas que participaram. No final da competição foram alcançadas 27 finais e batidos 64 recordes pessoais (incluindo tempos parciais). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

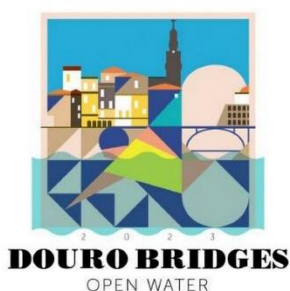
- No dia **16 de setembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **II Waterproof Challenge, em São Martinho do Porto**, a primeira prova de águas abertas da época desportiva 2023/2024, representada pelo seu nadador master Domingos Ferreira. O II Waterproof Challenge foi organizado pelo Clube de Natação de Alcobaça em parceria com Câmara Municipal de Alcobaça, Junta de Freguesia de São Martinho do Porto, e teve como «objetivo de divulgação e dinamização da natação em geral e da disciplina de águas abertas em

particular».



Domingos Ferreira competiu no escalão Master I + J, tendo obtido o 3º lugar do pódio na prova dos 2000m, com o tempo de 00:40:01.02. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **24 de setembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **segunda edição do Douro Bridges Porto & Gaia Open Water, no Rio Douro**, a segunda prova de águas abertas da época desportiva 2023/2024, representada pelo seu nadador master Domingos Ferreira.



Esta prova foi organizada em parceria com os Municípios do Porto e Vila Nova de Gaia e a Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e integrou o Circuito Nacional de águas abertas da Federação Portuguesa de Natação, e contou com um número recorde de 260 nadadores inscritos. **Domingos Ferreira** competiu no escalão Master I, tendo obtido o 1º Lugar na prova dos 4000m, com o tempo de 01:02:59.0. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **1 de outubro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente na **XII Travessia do Tua**, a terceira prova de águas

abertas da época desportiva 2023/2024, representada pelo seu nadador master Domingos Ferreira.



Esta prova foi organizada pelo Município de Mirandela, a Associação Regional de Natação do Nordeste e a Federação Portuguesa de Natação e integrou o Circuito Nacional de águas abertas. Domingos Ferreira competiu no escalão Master G+H+I, tendo obtido o 3º Lugar na prova dos 3000m, com o tempo de 00:58:09.6. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **14 e 15 de outubro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Luxembourg Masters Open 2023**, representado pelo seu nadador master António Canelas.



Estiveram presentes 270 nadadores em representação de 84 clubes oriundos de 12 países. **António Canelas** venceu os 50m Costas, tendo obtido o 2º lugar nos 100m Bruços e 100m Mariposa e alcançado o bronze nas provas de 50m Livres, 50m Bruços e 50m Mariposa, começando assim a época desportiva 2023/2024 da melhor forma, numa competição onde o nível competitivo foi muito superior a anos anteriores, onde foram batidos vários recordes nacionais e internacionais. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em Setembro

- Para o escalão de **Artística 1**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão de **Artística 2**, foram realizados 11 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em Outubro

- Para o escalão de **Artística 1**, foram realizados 15 treinos.
- Para o escalão de **Artística 2**, foram realizados 15 treinos.