

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



Relatório de Atividades – janeiro e fevereiro 2025

Almoço de Reis

No dia 11 de janeiro, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho realizou o seu habitual Almoço de Reis, com todos os nadadores, treinadores e dirigentes.



O almoço foi oferecido pela Secção no Restaurante do Complexo de Ténis de Espinho, onde reinou o convívio entre todos os nadadores dos escalões de natação pura, artística e adaptada. No final do Almoço foi realizada uma troca de prendas entre todos os presentes.

Prémios Rifas 2024

A Secção de Natação e do Desporto Adaptado do Sporting Clube de Espinho promoveu um sorteio com rifas, que se destinou a **angariar fundos destinados exclusivamente, à promoção das modalidades amadoras no decurso da época de 2024/2025.**



Após o Sorteio, os Prémios foram entregues:

- O 1º Prémio, o Cabaz de Natal, saiu a Joana Valente, rifa vendida pelo nadador Benjamim Fernandes (Tigre SS);
- O 2º Prémio, duas carteiras da Cavalinho, que no primeiro sorteio não foi atribuído por o número sorteado não ter sido vendido, foi atribuído posteriormente por um segundo sorteio, no Ano Novo, ao pai da nadadora Constança Marques (Tigre SS);
- O 3º Prémio, um Tapete saiu aos pais da nadadora Maria Inês Poinho (Sénior).

Assim, as Secções agradecem a todos os que contribuíram para a venda das rifas, ajudando-nos na promoção, divulgação e continuação da modalidade de Natação Pura, Natação Artística, Natação Adaptada e Boccia em Espinho.

Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em janeiro

- 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**, foram realizados 25 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 25 treinos.

No total, foram realizados 93 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em fevereiro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 16 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 24 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 22 treinos.

No total, foram realizados 84 treinos.

Competições

- No dia **19 de janeiro**, a equipa de cadetes da Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **VII Torneio de Natação de Castro D'Aire**. Este torneio foi organizado pelo Clube de Natação O Crasto, em parceria com a ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizado nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Estiveram presentes 147 nadadores em representação de 14 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 15 nadadores (6 masculinos e 9 femininos). Coletivamente, o Sporting Clube de Espinho classificou-se em 4º lugar, com 346 pontos.**



Em destaque estiveram os nadadores Eduarda Neves, João Silva, Lourenço Maia e Pilar Fernandes, por terem alcançado pódios individuais, em provas que participaram. Os nadadores tigres também se destacaram nas provas de estafetas. Ana Rita Sanfins, Carolina Santos, Lourenço Maia e Tiago Costa classificaram-se em 2º lugar nos 4x25m Livres Misto. Carolina Santos, Eduarda Neves, Pedro Gonçalves e Tiago Costa obtiveram o 3º lugar nos 4x25m Estilos Misto. Ana Isabel Loureiro, Carolina Silva, Leonor Ambrósio e Pilar Fernandes ficaram em 3º lugar nos 4x50m Estilos. No final da competição foram alcançados 8 pódios (2 de prata e 6 de bronze) e 52 recordes pessoais. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **1 e 2 de fevereiro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XV Meeting Internacional de Natação da Póvoa de Varzim**. Este é um Meeting organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal, em parceria com a FPN -

Federação Portuguesa de Natação e foi realizada nas Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim. Estiveram presentes 423 nadadores em representação de 42 clubes portugueses, italianos e espanhóis. Neste meeting, que foi a primeira prova em piscina longa da época 2024/2025 em Portugal, estiveram presentes vários nadadores olímpicos, medalhados europeus e recordistas nacionais. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 7 nadadores.** Neste meeting, a classificação foi realizada de forma absoluta, não tendo em consideração o escalão competitivo dos nadadores.



O grande destaque da competição foi para **Rodrigo Rodrigues** (Sénior) que nos 100m Costas foi um dos medalhados, tendo alcançado o 3º lugar. Também em destaque esteve o nadador **Rodrigo Rocha** (Sénior) que obteve lugares de finais em todas as provas que participou, tendo obtido o 8º lugar na Final A dos 200m Bruços, o 2º lugar na Final B dos 100m Bruços e 5º lugar na Final B dos 50m Bruços. Também em evidência esteve Mariana Azevedo (Juvenil A) que obteve o 2º lugar na Final B dos 50m Bruços e Guilherme Pinto (Júnior) que ficou em 3º lugar na Final B dos 200m Mariposa, 5º lugar na Final B dos 100m Livres e em 26º lugar nos 100m Mariposa. João Castro (Júnior) classificou-se em 29º lugar nos 50m Mariposa. Manuel Oliveira (Júnior) ficou em 61º lugar nos 100m

Livres. No final da competição foram batidos 4 recordes pessoais e 4 recordes do Clube: Rodrigo Rodrigues – 50 e 100m Costas RC SEN e 100m Livres SEN e Mariana Azevedo - 50m Bruços RC JuvA e ABS. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **15 de fevereiro**, as equipas de TIGRES e CADETES B participarão no **1º Festival MINI Cadetes**. Esta foi uma competição que decorreu na Piscina Municipal de Estarreja, onde o **Sporting Clube de Espinho esteve representado com 28 nadadores** (18 masculinos e 10 femininos). Nas provas destinadas ao escalão de Cadetes B, em destaque estiveram os nadadores Eduarda Neves e João Silva por terem alcançado pódios em provas que participaram. Nas provas de estafetas, os nadadores Daniel Oliveira, João Silva, Lourenço Maia e Tiago Costa classificaram-se em 2º lugar nos 4x50m Livres e 4x50m Estilos. Ana Rita Sanfins, Eduarda Neves, Inês Ambrósio e Teresa Lima obtiveram o 2º lugar nos 4x50m Livres. Ana Rita Sanfins, Eduarda Neves, Inês Ambrósio e Matilde Alves obtiveram o 2º lugar nos 4x50m Estilos.



Nas provas destinadas aos Tigres, participaram os nadadores Luísa Oliveira, Rodrigo Sousa, Manuel Rodrigues, Pedro Madureira, Constança Marques, António Tavares, Ariana Martins, Rodrigo Pinto, Rita Silva, Diego Oliveira, João Preza, Carlota Ferreira, Vasco, Afonso Varandas, Luís Marques, Gonçalo Rua, Benjamim Fernandes, Gil Peixe e Gonçalo Moreira. **No final da competição foram alcançados 51 recordes**

personais e 14 pódios (1 de ouro, 10 de prata e 3 de bronze). A notícia online desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **22 e 23 de fevereiro**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato ALVES BANDEIRA - Campeonato Regional Individual 2** com os escalões de Juvenis, Júniores e Seniores. Este campeonato foi organizado pela ANCNP e realizado na Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 255 nadadores em representação de 17 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 17 nadadores.**



O grande destaque da competição foi o nadador do escalão sénior, **Rodrigo Rodrigues**, ao sagrar-se **Campeão Regional em todas as provas que competiu**: 50, 100 e 200m Costas, 50 e 200m Livres. Também em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade**, **Guilherme Pinto**, **Mariana Azevedo** e **Rodrigo Rocha**, que se sagraram **Campeões Regionais** em pelo menos uma prova em que participaram. Em evidência também estiveram os nadadores **António Neves**, **Beatriz Moreira**, **Francisco Santos**, **Inês Borges** e **João Castro** que alcançaram lugares de pódio, em provas que participaram. Nas provas de estafetas, os nadadores **Francisco Santos**, **Guilherme Pinto**, **João**

Castro e Manuel Oliveira sagraram-se Vice-Campeões Regionais nas provas de 4x50, 4x100 e 4x200m Livres e 4x50 e 4x100m Estilos. **No final da competição foram alcançados 34 pódios (11 de ouro, 15 de prata e 8 de bronze) e batidos 48 recordes pessoais e 17 recordes do clubes:** Adriana Trindade: 50, 100 e 200m Costas RC Juvenil A; Guilherme Pinto: 400m Livres RC JUN e ABS; Rodrigo Rodrigues: 50 e 100C RC Sénior e 200C e 200L RC Sénior e ABS; Estafetas 4x50m Livres e 4x200m Livres RC JUN e ABS (Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro e Manuel Oliveira); Estafetas 4x100L e 4x100Est RC JUN (Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro e Manuel Oliveira). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia **11 de janeiro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **23º Torneio Internacional de Maia**, na competição destinada ao escalão de masters. Este torneio foi organizado pelo Clube de Natação da Maia, em parceria com a ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal e foi realizado no Complexo Municipal de Piscinas de Águas Santas. Estiveram presentes 329 nadadores, em representação de 23 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 8 nadadores** (5 masculinos e 3 femininos).



António Canelas (Escalão J) obteve o 1º lugar nos 100m Costas e 100m Estilos. Fábio Floriano (Escalão H) ficou em 1º lugar nos 100m Bruços e em 4º lugar nos 100m Livres. Armando Costa (Escalão H) classificou-se em 2º lugar nos 100m Livres. Yolanda Rinederhoff (Escalão E) ficou em 3º lugar nos 100m Livres e 100m Costas. Manuela Oliveira (Escalão F) obteve o 3º lugar nos 100m Costas. A estafeta masculina constituída pelos nadadores António Canelas, Armando Costa, Flávio Floriano e Luís Esparragoza classificaram-se em 1º lugar nos 4x50m Estilos (Categoria 5). **No final da competição foram alcançados 6 recordes pessoais e 8 pódios (4 de ouro, 1 de prata e 3 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **24, 25 e 26 de janeiro**, a equipa de Masters da Secção de Natação do Sporting Cube de Espinho participou no **Campeonato Nacional Open Inverno de Masters**. O Campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado nas Piscinas Municipais Fernando Cunha em Torres Novas. Estiveram presentes 1032 nadadores em representação de 91 clubes nacionais, alemães e espanhóis. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 10 nadadores** (6 masculinos e 4 femininos). Coletivamente, em destaque vai para os nadadores **António Canelas, Fernando Sousa, M^a Fernanda Alves e M^a Noémia Pinho** que na prova dos 4x50m Estilos, estabeleceram um novo **Recorde Nacional** do Grupo 7. Na mesma prova, **M^a Fernanda Alves que nadou o primeiro percurso, estabeleceu um novo Recorde Nacional na distância de 50m Costas** (Escalão N).



A nível individual, **António Canelas** (Escalão K) sagrou-se **Campeão Nacional nos 100m Mariposa e 100m Bruços e Vice-Campeão Nacional nos 200m Estilos, 200m Costas e 200m Bruços.** **Yolanda Rienderhoff**

(Escalação E) obteve o 3º lugar na prova dos 50m Costas. **No final da competição foram batidos 2 Recordes Nacionais, 13 Recordes Pessoais e 7 pódios alcançados (3 de ouro, 3 de prata e 1 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **23 de fevereiro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio de Fundo de Masters**. Este foi um torneio a nível nacional, organizado pela Federação Portuguesa de Natação onde estiveram presentes 48 clubes, representados por um total de 305 nadadores. A prova decorreu no Complexo Olímpico de Piscinas Municipais de Coimbra. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador master Armando Costa, alcançando o brilhante 4º lugar do escalão H, na prova dos 1500m Livres, com o tempo 23:54.68. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).



Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em janeiro

- Para o escalão de **Artística 1 e 2**, foram realizados 16 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em fevereiro

- Para o escalão de **Artística 1 e 2**, foram realizados 16 treinos.