



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em março

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 15 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 23 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 24 treinos.

No total, foram realizados 87 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em abril

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 15 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 23 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 23 treinos.

No total, foram realizados 84 treinos.

Competições

- Nos dias **1 e 2 de março**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato TURBO Formação - 2ª Jornada** com os escalões de Cadetes A e Infantis. Este campeonato foi organizado pela ANCNP e foi realizado na Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Estiveram presentes 177 nadadores em representação de 15 clubes. **O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 11 nadadores.** O destaque individual da competição foi o nadador **Ricardo Ferreira** (Infantil B) ao vencer a prova dos 200m Bruços e ter obtido o 2º lugar nos 200m Estilos. O destaque coletivo foram as nadadoras **Carolina**

Santos, Carolina Silva, Leonor Ambrósio e Pilar Fernandes ao vencerem as provas de 4x50m Livres e 4x50m Estilos.



Ainda em destaque estiveram os nadadores **André Marques, Constança Silva, Leonor Ambrósio, Pilar Fernandes e Rodrigo Almeida** e a Estafeta Masculina por terem alcançado pódios em provas que participaram. **No final da competição foram batidos 54 recordes pessoais e alcançados 15 pódios** (3 de ouro, 6 de prata e 6 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **8 e 9 de março**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Infantis de Piscina Curta**. Este foi um campeonato que juntou as Associações do Centro Norte de Portugal (ANCNP), de Coimbra (ANC) e de Leiria (ANDL) e foi realizado nas Piscinas Municipais de Leiria. Estiveram presentes 186 nadadores, em representação de 28 clubes das três associações. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadores.**



Em destaque esteve o nadador **Ricardo Ferreira** (Infantil B) que se sagrou **Campeão Interdistrital nos 100m Bruços** (Campeão Regional ANCNP) e **Vice-Campeão Interdistrital nos 200m Bruços** (Campeão Regional ANCNP). Também em destaque esteve a nadadora **Constança**

Silva (Infantil B) ao sagrar-se **Campeã Interdistrital nos 100m Mariposa** (Campeã Regional ANCNP). **Rodrigo Almeida** (Infantil B) esteve muito perto do pódio, ao ficar em 4º lugar nos 100 (Vice-Campeão Regional ANCNP) e 400m Livres (Campeão Regional ANCNP), tendo obtido ainda o 6º lugar nos 200m Livres (Vice-Campeão Regional ANCNP). **No final da competição foram batidos 17 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 3 pódios interdistritais (2 de ouro e 1 de prata) e 8 pódios regionais (4 de ouro, 3 de prata e 1 de bronze).**

A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **21, 22 e 23 de março**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Infantis - Zona Norte**, considerada a **segunda prova mais importante do calendário competitivo** para o escalão de infantis, logo a seguir aos campeonatos nacionais. Este campeonato foi organizado pela e foi realizada na Piscinas Municipais de Viseu. Estiveram presentes 222 nadadores em representação de 44 clubes das Associações do Minho, Norte de Portugal, Centro Norte de Portugal, Coimbra e Nordeste. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores.**



Xavier Costa (Infantil B) sagrou-se **Vice-Campeão Zonal nos 100m Bruços**. **Constança Silva** (Infantil B) sagrou-se **Vice-Campeã Zonal nos 200m Mariposa**. **Ricardo Ferreira** (Infantil B) classificou-se em **3º lugar nos 100m Bruços**. **No final da competição foram alcançados 3 pódios (2 de prata e 1 de bronze) e batidos 15 recordes pessoais (incluindo**

tempos parciais). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **21, 22 e 23 de março**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Interdistrital de Inverno Juvenis, Juniores e Seniores**. Este campeonato foi organizado pelas Associações de Natação do Centro Norte de Portugal, Coimbra e Leiria e foi realizada nas Piscinas do Complexo Olímpico de Coimbra. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores** (9 masculinos e 4 femininos).



Em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, António Neves, Francisco Santos, Guilherme Pinto, Mariana Azevedo, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues** por terem alcançado pódios interdistritais individuais. Em provas coletivas, os nadadores **Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro e Manuel Oliveira** sagraram-se Vice-Campeões Interdistritais Juniores nos 4x50m Livres, 4x200m Livres, 4x50m Estilos e 4x100m Estilos e alcançaram o 3º lugar nos 4x100m Livres (2º ANCNP). **No final da competição foram alcançados 23 Pódios Interdistritais (6 de ouro, 10 de prata e 7 de bronze), 29 Pódios ANCNP (11 de ouro, 12 de prata e 6 de bronze), 37 recordes pessoais e 19 recordes do clube:** Adriana Trindade: RC Juvenil A e Absoluto nos 200m Costas, e RC Juvenil A nos 50 e 100m Costas e 50m Mariposa; Inês Borges: RC Juvenil B nos 50m Livres; Rodrigo Rodrigues: RC Sénior nos 200m Livres, 50 e 200m Costas;

Rodrigo Rocha: RC Sênior e Absolutos nos 100 e 200m Bruços; Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro e Manuel Oliveira: Estafetas Júnior e ABS 4x200Liv e Estafetas Júnior nos 4x50 e 4x100m Livres e 4x50 e 4x100Estilos. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **29 e 30 de março**, a equipa de CADETES participou no **2º Festival de Cadetes**: Cadetes A e B. Esta foi uma competição que decorreu na Piscina Municipal de Espinho e foi organizada pela ANCNP. Estiveram presentes 178 nadadores, em representação de 15 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve representado com 18 nadadores** (7 masculinos e 11 femininos).



Em destaque estiveram os nadadores Lourenço Rocha e João Silva que venceram provas em que participaram. Lourenço Rocha (Cadete A) classificou-se em 1º lugar nos 100m Mariposa, 100m Bruços e 400m Livres e em 2º lugar nos 200m Estilos. **João Silva** (Cadete B) ficou em 1º lugar nos 100m Bruços e 100m Estilos, 6º lugar nos 200m Livres e 7º lugar nos 50m Mariposa. **Também em destaque estiveram os nadadores Ana Rita Sanfins, Carolina Silva, Daniel Oliveira, Eduarda Neves e Lourenço Maia, por terem conquistado pódios em provas que participaram.** Igualmente em evidência estiveram os nadadores que participaram em provas de estafetas: João Silva, Inês Ambrósio, Eduarda Neves e Daniel Oliveira, Pilar Fernandes, Carolina Silva, Ana Isabel Loureiro e Leonor Ambrósio, André Marques, Leonor Ambrósio e

Lourenço Rocha, Lourenço Maia e Tiago Costa. **No final da competição foram batidos 79 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e alcançados 16 pódios (7 de ouro, 6 de prata e 3 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **3 a 6 de abril**, 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 do Jamor e contou com a presença de 738 nadadores, em representação de 96 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 6 nadadores** (4 masculinos e 2 femininos).



- Em destaque esteve a nadadora **Mariana Azevedo**, ao sagrar-se **Vice-Campeã Nacional nos 50m Bruços Juvenil A**, tendo ainda ficado em 5º lugar nos 100m Bruços. Também em destaque estiveram os nadadores Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues, que garantiram o acesso a finais. Participaram também neste campeonato, os nadadores Adriana Trindade, Guilherme Pinto e João Castro que alcançaram todas as classificações no Top16 nacional. **No final da competição foram alcançados 1 pódio nacional (1 de prata), 5 recordes pessoais e 6 recordes do clube:** Adriana Trindade: 50m Costas RC Juvenil A; Rodrigo Rocha: 50m Bruços RC Sénior e ABS; Rodrigo Rodrigues: 50L, 200L e 50C RC Sénior. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **25 de abril**, a secção de natação participou **no XXI Torneio Cidade de Espinho**, organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e pela própria secção de natação do SCE.



Estiveram presentes 229 nadadores em representação de 19 clubes, onde a classificação por clubes foi: 1º Lugar - Académico de Viseu (422 pontos), 2º Lugar - Clube Natação Colégio Efanor (406 pontos), 3º Lugar

- Leixões SC (401 pontos), **4º Lugar - Sporting Clube de Espinho** (388 pontos), 5º lugar - Sporting Clube de Aveiro (386 pontos), 6º Lugar - Clube Desportivo Feirense (311 pontos), 7º Lugar - Clube Galitos Aveiro (292 pontos), 8º Lugar -Tubarões de Gaia e CD Estarreja (218 pontos), 10º Lugar - Associação Estamos Juntos (216 pontos), 11º lugar - Sport Algés e Águeda (178 pontos), 12º lugar - Crasto (163 pontos), 13º Lugar - Vitória SC (160 pontos), 14º lugar - CD Campinho (142 pontos), 15º lugar - UD Oliveirense (140 pontos), 16º lugar - CAPGE Gafanha (131 pontos), 17º lugar - Clube Natação de Vagos (104 pontos), 18º lugar - SC São João Ver (103 pontos) e 19º lugar - AD Sanjoanente (64 pontos).



Marcaram também presença: **M^a Lurdes Rebelo**, 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, **José Teixeira**, Presidente da Junta de Freguesia de Silvalde, **Júlio Fortuna**, em representação da Associação do Centro Norte de Portugal e **Carlos Silva**, em representação da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Espinho. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 34 nadadores** (18 masculinos e 16 femininos). **Em destaque estiveram os nadadores Lourenço Rocha e João Silva por terem alcançado pódios em provas que participaram.** **João Silva** (Cadete B) classificou-se em 1º lugar nos 100m Bruços e 2º lugar nos 100m Costas, 100m Mariposa e 100m Estilos. **Lourenço Rocha** (Cadete A) obteve o 2º lugar nos 100m Bruços, 3º lugar nos 100m Mariposa e 5º lugar nos 200m Livres e 100m Estilos. Os nadadores Tigres, **Afonso Varandas, Ariana Martins, Benjamim Fernandes, Carlota**

Ferreira, Constança Marques, Diego Oliveira, João Preza, José Rodrigues, Gil Peixe, Gonçalo Moreira, Luís Marques, Luísa Oliveira, Manuel Rodrigues, Pedro Madureira, Rita Gonçalves e Rodrigo Sousa competiram em extracompetição nos 50m Livres. No final da competição foram batidos 90 recordes pessoais e alcançados 6 pódios individuais (1 de ouro, 4 de prata e 1 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **26 e 27 de abril**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Regional de Clubes 1ª e 2ª Divisão**. Esta competição é organizada pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e será realizada nas Piscinas Municipais de Estarreja.



O Sporting Clube de Espinho sagrou-se Vice-Campeão Regional, assegurando a manutenção na 1ª Divisão, com 132 pontos. No final da competição foram alcançados 13 pódios (8 de ouro, 2 de prata e 3 de bronze) batidos 26 recordes pessoais e 8 recordes do clube: Guilherme Pinto: 400m Livres RC Júnior; Rodrigo Rodrigues: 50m Livres RC Sénior e ABS; 100m Livres RC Sénior; 400m Livres RC Sénior e ABS; RC ABS Estafeta 4x100m Estilos Mista: Adriana Trindade, Mariana Azevedo, Rodrigo Rocha e Rodrigo Rodrigues; RC ABS Estafeta 4x100m Livres Misto: Adriana Trindade, Guilherme Pinto, Mariana Azevedo e Rodrigo Rodrigues. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia **1 de março**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **12º Torneio Masters do Litoral Alentejano**. Este foi um torneio organizado pela Clube de Natação Litoral Alentejano, em parceria com a Associação de Natação do Alentejo e a Câmara Municipal de Sines, e foi realizado nas Piscinas Municipais Carlos Manafaia, em Sines. Estiveram presentes 230 nadadores, em representação de 35 clubes. **O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 3 nadadores.** **António Canelas** venceu as provas de 50m Costas, 50m Mariposa e 100m Mariposa, tendo nesta última prova, ter batido o [Recorde Nacional do escalão K](#). **Yolanda Rienderhoff** ficou em 1º lugar nos 100m Costas. **Fábio Floriano** obteve o 1º lugar nos 100m Bruços, 2º lugar nos 50m Bruços e 4º lugar nos 50m Livres. **No final da competição foram alcançados 6 pódios** (5 de ouro e 1 de prata). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).
- No dia **15 de março**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **XX Troféu Cidade Caldas da Rainha Masters**. Este foi um torneio organizado pela Clube de Natação Os Pimpões e realizado nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha. Estiveram presentes 291 nadadores, em representação de 44 clubes. **António Canelas** (Escalão K) venceu todas as provas em que participou: 50m Mariposa, 100m Bruços e 100m Costas. **David Pires** (Escalão D) obteve o 1º lugar nos 50m Livres e 50m Mariposa e o 3º lugar nos 100m Estilos. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão E) classificou-se em 1º lugar nos 100m Costas, 2º lugar nos 100m Bruços. **Armando Costa** (Escalão H) ficou em 3º lugar

nos 100m Livres. **Fábio Floriano** (Escalão H) ficou em 3º lugar nos 100m Bruços. **Luís Esparragoza** (Escalão E) obteve o 3º lugar nos 100m Livres.



A estafeta constituída pelos nadadores **Armando Costa, Fábio Floriano, David Pires e Luís Esparragoza** conquistou o 2º lugar nos 4x50m Estilos. No final da competição foram alcançados 5 recordes pessoais e 12 pódios (6 de ouro, 2 de prata e 4 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **12 de abril**, a equipa master da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **IV Torneio Master Cidade de Estarreja**. Este foi um torneio organizado pela Clube Desportivo de Estarreja e realizado nas Piscinas Municipais de Estarreja. Estiveram presentes 376 nadadores, em representação de 42 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve estar presente com 9 nadadores, ficando em 10º lugar na classificação geral, com 199 pontos. António Canelas** (Escalão K) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Bruços e 50 e 100m Mariposa. **Mª Noémia Pinho** (Escalão K) Pinho ficou em 1º lugar nos 50m Bruços. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão E) obteve o 1º lugar nos 100m Costas, 2º lugar nos 50m Costas e 50m Bruços e 3º lugar nos 100m Bruços. **Armando Costa** (Escalão H) classificou-se em 1º lugar nos 50m Livres e em 2º lugar nos 100m Livres. **Mª Manuela Oliveira** (Escalão F) obteve o 2º lugar nos 50 e 100m Costas. **Ellen Weges** (Escalão H)



classificou-se em 3º lugar nos 50m Livres. **Fábio Floriano** (Escalão H) ficou em 4º lugar nos 50 e 100m Bruços e 50m Mariposa. **Jacinta Silva** (Escalão E) classificou-se em 6º lugar nos 50m Costas. Nas estafetas, os nadadores **Jacinta Silva, Mª Noémia Pinho, António Canelas e**

Fernando Sousa classificaram-se em 1º lugar nos 4x50m Estilos Misto (Categoria 6). Os nadadores **Yolanda Rienderhoff, Mª Manuela Oliveira, Fábio Floriano e Armando Costa** classificaram-se em 3º lugar nos 4x50m Estilos Misto (Categoria 4). As nadadoras **Ellen Weges, Jacinta Silva, Mª Manuela Oliveira e Yolanda Rienderhoff** ficaram em 3º lugar nos 4x50m Livres (Categoria 4). Os nadadores **Yolanda Rienderhoff, Mª Manuela Oliveira, António Canelas e Fábio Floriano** obtiveram o 5º lugar nos 4x50m Livres Misto (Categoria 4). **No final da competição foram alcançados 5 recordes pessoais e 17 pódios (7 de ouro, 5 de prata e 5 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **26 de abril**, a equipa master da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **IV Torneio CPN - Cidade de Ermesinde**. Este foi um torneio organizado pela Clube de Propaganda da Natação e realizado nas Piscinas do CPN. Estiveram presentes 175 nadadores, em representação de 28 clubes, onde **o Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores e alcançou o 9º lugar coletivamente.** **António Canelas** (Escalão K) obteve o 1º lugar nos 100m Bruços, 50 e 100m Mariposa. **Manuela Oliveira** (Escalão F) ficou em 1º lugar nos 50m Livres, 100m Costas e 50m Bruços. **Yolanda Rienderhoff** (Escalão E) classificou-se em 1º lugar nos 50m Bruços, 50 e 100m Costas. **Luís Esparragoza** (Escalão E) obteve o 1º lugar nos 50 e 100m Livres e

3º lugar nos 50m Bruços. **Fábio Floriano** (Escalão H) ficou em 2º lugar nos 50m Livres e 3º lugar nos 50 e 100m Bruços. Nas provas de estafetas, nos 4x50m Livres Misto, os nadadores **Fábio Floriano, Luís Esparragoza, Manuela Oliveira e Yolanda Rienderhoff** obtiveram o 1º lugar na Categoria 4. Os nadadores **António Canelas, Luís Esparragoza, Manuela Oliveira e Yolanda Rienderhoff** classificaram-se em 1º lugar na prova dos 4x50m Estilos na Categoria 4.



No final da competição foram alcançados 17 pódios (13 de ouro, 1 de prata e 3 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em março

- Para o escalão de **Artística 1 e 2**, foram realizados 18 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em abril

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