

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



Relatório de Atividades – novembro e dezembro 2024

Postal de Boas Festas 2024



Natação Pura

Unidades de Treino Realizadas em novembro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 12 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 12 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 23 treinos.

No total, foram realizados 87 treinos.

Unidades de Treino Realizadas em dezembro

- Para o escalão de **Tigres SS**, foram realizados 11 treinos.
- Para o escalão de **Tigres TQ**, foram realizados 10 treinos.
- Para o escalão **Cadetes**, foram realizados 13 treinos.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 19 treinos.
- Para o escalão de **Juvenis e Absolutos**, foram realizados 19 treinos.

No total, foram realizados 72 treinos.

Estágios

- No dia **28 de dezembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **1º Estágio de Capacitação Técnica de Cadetes A e Infantis da ANCNP**. Neste estágio estiverem presentes sete nadadores tiges, convocados pelo Diretor Técnico Regional



da Associação de Natação do Centro Norte de Portugal: Carolina Silva, Leonor Ambrósio, Lourenço Rocha, Pilar Fernandes, Ricardo Ferreira, Rodrigo Almeida e Xavier Costa. Estiveram presentes 30 nadadores cadetes A e 32 infantis de vários clubes da ANCNP. O estágio decorreu nas Piscinas do Complexo Rodrigo Nunes, em Santa Maria da Feira, e os nadadores foram acompanhados pelo treinador João Oliveira. A notícia *online* deste estágio pode ser consultada [aqui](#).

Competições

- No dia **2 de novembro**, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou na **Fase de Qualificação do Campeonato Nacional de Clubes 2024/2025**, com a sua equipa feminina. Este foi um Campeonato organizado pela Federação Portuguesa de Natação e realizado no Complexo Aquático de Santarém. **A equipa feminina, composta pelas nadadoras Adriana Trindade, Ana Rita Monteiro, Beatriz Moreira, Leonor Rocha e Mariana Azevedo garantiram o apuramento para o Campeonato Nacional de Clubes**, a realizar no próximo dia 29 de novembro, em Santo António dos Cavaleiros, juntando-se assim à equipa masculina. A equipa tigre obteve um total de 157 pontos, garantindo o 9º lugar em 24 equipas. No final da competição foi alcançado 1 recorde pessoal.



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

- Nos dias **10 e 11 de novembro**, as equipas de **TIGRES** e **CADETES** participaram no **1º Festival de Cadetes**. Esta foi uma competição organizada pela ANCP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e decorreu na Piscina do Colégio Diocesano de Nª Sª da Apresentação, no Calvão, Vagos. Estiveram presentes 280 nadadores em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho irá estar representado com 36 nadadores** (19 masculinos e 16 femininos). Nas provas destinadas ao escalão de Cadetes, o destaque da competição foi o nadador **Lourenço Rocha** por ter alcançado pódios em todas as provas que participou. Lourenço Rocha (Cadete A) obteve o 1º lugar nos 100m Estilos e 100m Mariposa e o 2º lugar nos 200m Livres. **Também em destaque estiveram os nadadores Carolina Silva, Eduarda Neves, João Silva, Lourenço Maia e Pilar Fernandes por terem alcançado pódios em provas que participaram.** Nas provas de estafetas, os nadadores **João Silva, Lourenço Maia, Pedro Gonçalves e Daniel Oliveira** classificaram-se em 1º lugar nos 4x25m Livres. **Ana Rita Sanfins, Eduarda Neves, Inês Ambrósio e Teresa Lima** obtiveram o 1º lugar nos 4x25m Livres. **Leonor Ambrósio, Carolina Reis, Ana Loureiro e Pilar Fernandes** ficaram em 1º lugar nos 4x50m Estilos e 4º lugar nos 4x50m Livres. **João Silva, Tiago Costa, Pedro Gonçalves e Daniel Oliveira**

classificaram-se em 2º lugar nos 4x25m Estilos. **Ana Rita Sanfins, Eduarda Neves, Inês Ambrósio e Matilde Alves** obtiveram o 2º lugar nos 4x25m Estilos.



Nas provas destinadas ao Tigres, não foi tido em consideração o escalão competitivo dos nadadores. A classificação apresentada tem em conta o ano de nascimento de cada nadador, sendo que, para este escalão, a qualidade técnica é fundamental e muito mais importante para a evolução a longo prazo, do que a classificação final. No final da competição foram alcançados 94 recordes pessoais e 20 pódios (8 de ouro, 6 de prata e 6 de bronze). A notícia online desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **16 e 17 de novembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Regional Individual de Inverno ALVES BANDEIRA** com os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores. Este campeonato foi organizado pela ANCNP - Associação de Natação do Centro Norte de Portugal e foi realizada na Piscinas Municipais da Mealhada. Estiveram presentes 323 nadadores em representação de 16 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 16 nadadores.** Em destaque estiveram os nadadores **Adriana Trindade, Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro, Manuel Oliveira e Mariana Azevedo** por terem conquistado títulos de campeões regionais. Individualmente, também em destaque estiveram os nadadores **António Neves, Beatriz Moreira, Francisco Santos, Guilherme Martins, Guilherme Pinto, João Castro, Inês Borges e Rodrigo Rocha** por terem alcançados pódios em provas que participaram.



No final da competição foram alcançados 28 pódios (3 de ouro, 17 de prata e 8 de bronze) e batidos 30 recordes pessoais (incluindo tempos parciais) e 13 Recordes do Clube:

- Adriana Trindade: 50, 100 e 200m Costas Juvenil A
- Mariana Azevedo: 50m Bruços Juvenil A e ABS
- Estafetas 4x50m, 4x100m e 4x200m Livres e 4x50 e 4x100m Estilos Júnior (Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro e Manuel Oliveira)
- Estafeta 4x200m Livres ABS (Francisco Santos, Guilherme Pinto, João Castro e Manuel Oliveira)

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

- No dia **29 de novembro**, a secção de nataçao do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisao**. Este foi um Campeonato organizado pela Federaçao Portuguesa de Nataçao e realizado nas Piscinas Municipais de Santo Antnio dos Cavaleiros. Estiveram presentes 425 nadadores, em representaçao de 50 clubes. **O Sporting Clube de Espinho competiu com a sua equipa feminina e masculina, com um total de 11 nadadores.** A equipa masculina assegurou a manutençao, ao classificar-se em 9º lugar entre 32 equipas em competiçao, somando um total de 279 pontos. A equipa feminina, não conseguiu garantiu a manutençao nesta divisao, apesar do grande empenho de todas as nadadoras, obtendo o 31º lugar, com 101

pontos. Na equipa masculina, o nadador que mais pontuou foi Rodrigo Rodrigues ao ficar em 4º lugar nos 200m Costas, 5º lugar nos 100m Costas e 8º lugar nos 50m Livres, com um total de 82 pontos.



Na equipa feminina, a nadadora que mais pontuou foi Mariana Azevedo ao ter ficado em 14º lugar nos 100m Bruços, 18º lugar nos 200m Bruços e 31º lugar nos 50m Livres, somando 36 pontos. **No final da competição foram alcançados 9 recordes pessoais e 9 recordes do clube:**

- Adriana Trindade - 200m Estilos RC Juvenil A
- Rodrigo Rocha - 200m Bruços RC Sénior e ABS
- Rodrigo Rodrigues - 50m Livres RC Sénior e ABS e 50, 100 e 200m Costas RC Sénior
- Estafeta 4x100m Estilos ABS - Rodrigo Rodrigues, Rodrigo Rocha, Francisco Santos e Guilherme Pinto

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

- Nos dias **6, 7 e 8 de dezembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Torneio Zonal de Juvenis - Zona Norte**, considerada a segunda prova mais importante do calendário competitivo para o escalão de juvenis, logo a seguir aos campeonatos nacionais. Este campeonato foi organizado pela ANC - Associação de Natação de

Coimbra e realizou-se na Piscinas Municipais de Condeixa. Estarão presentes 201 nadadores em representação de 44 clubes.



O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 3 nadadoras do escalão de Juvenil A. Mariana Azevedo sagrou-se Vice-Campeã Zonal nos 50m Bruços, tendo obtido ainda o 7º lugar nos 200m Bruços e o 14º lugar nos 50m Livres. Adriana Trindade obteve o 7º lugar nos 200m Costas, 10º lugar nos 50m Mariposa, 11º lugar nos 50m Costas e 13º lugar nos 100m Costas. Beatriz Moreira classificou-se em 12º lugar nos 200m Costas e em 20º lugar nos 100m Costas. No final da competição foram alcançados 2 recordes do clube: Adriana Trindade nos 50 e 100m Costas. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **13, 14 e 15 de dezembro**, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Nacional de Juniores e Seniores de Piscina Curta**.



Este campeonato foi organizado pela ANDS - Associação de Natação do Distrito de Santarém e realizada na Piscinas Municipais de Tomar. Estiveram presentes 500 nadadores em representação de 83 clubes. O Sporting Clube de Espinho irá estar presente com 3 nadadores, acompanhados pelo treinador João Oliveira. Foram batidos 1 recorde pessoal e 2 recordes do clube: Rodrigo Rodrigues - RC Sen

nos 100m Costas e 200m Livres. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- Nos dias **14 e 15 de dezembro**, a Secção de Nataação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato TURBO Formação com os escalões de Cadetes A e Infantis**. Este campeonato foi organizado pela ANCNP - Associação de Nataação do Centro Norte de Portugal e realizado na Piscinas Municipais de Anadia. Estiveram presentes 187 nadadores em representação de 15 clubes. **O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 12 nadadores**. Em destaque estiveram os nadadores Carolina Silva, Lourenço Rocha, Pilar Fernandes e Xavier Costa por terem alcançado pódios em provas que participaram.



No final da competição foram batidos **65 recordes pessoais** (incluindo tempos parciais) e **alcançados 10 pódios** (1 de ouro, 2 de prata e 7 de bronze). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

Masters

Competições

- No dia **2 de novembro**, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Troféu Masters do Clube Fluvial Portuense**. A prova decorreu na Piscina do Clube Fluvial Portuense e contou com a presença 282 nadadores em representação de 30 clubes. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 5 nadadores tiges (4 masculinos e 1 femininos). **Coletivamente, os nadadores tiges alcançaram o 13º lugar por equipas, com 67 pontos**. António Canelas (Escalação J)

classificou-se em 1º lugar nos 200m Estilos e em 2º lugar nos 50m Mariposa. Manuela Oliveira (Escalão F) ficou em 1º lugar nos 50m Costas e em 3º lugar nos 50m Livres. Fábio Floriano (Escalão H) obteve o 2º lugar nos 200m Bruços e o 3º lugar nos 50m Bruços. Luís Esparragoza (Escalão D) classificou-se em 2º lugar nos 50m Livres. Domingos Sousa (Escalão H) ficou em 3º lugar nos 200m Livres.



No final da competição foram alcançados 8 pódios (2 de ouro, 3 de prata e 3 de bronze) e batidos 7 recordes pessoais (incluindo tempos parciais). A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **1 de dezembro**, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **2º Benedita Swim Masters**. A prova decorreu na Piscina Municipal da Benedita e contou com a presença de **5 nadadores tigres (3 masculinos e 2 femininos)**, onde estiveram presentes 243 nadadores em representação



de 33 clubes nacionais. António Canelas (Escalão J) obteve o 1º lugar nos 50m Mariposa, 100m Estilos e 100m Costas. Fábio Floriano (Escalão H)

classificou-se em 1º lugar nos 50 e 200m Bruços e 50m Livres e em 2º lugar nos 100m Bruços. Armando Costa (Escalão H) ficou em 1º lugar nos 400m Livres e 200m Estilos e em 2º lugar nos 200m Livres e 50m Costas. Yolanda Rienferhoff (Escalão E) obteve o 1º lugar nos 50 e 200m Costas e o 2º lugar nos 100m Costas e 100m Bruços. Flávia Santos (Escalão D) ficou em 3º lugar nos 50m Costas, 5º lugar nos 100m Livres, 7º lugar nos 50m Bruços e 10º lugar nos 50m Livres. **No final da competição foram alcançados 16 pódios (10 de ouro, 5 de prata e 1 de bronze) e batidos 17 recordes pessoais.** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).

- No dia **8 de dezembro**, a equipa de masters do Sporting Clube de Espinho esteve presente no **Campeonato Territorial de Inverno de Clubes**, na categoria master, organizado pela ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal. A prova decorreu na Piscina Municipal de Penafiel e contou com a presença de **8 nadadores tigres** (5 masculinos e 3 femininos). Por se tratar de uma competição fora da ANCNP, o SCE competiu como extracompetição, isto é, sem classificação, onde apenas os tempos foram validados, mas sem atribuição de pontuação. No final da competição foram batidos 15 recordes pessoais. A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).



Mariposa, 100m Estilos e 100m Costas e o 2º lugar nos 50m Costas. Yolanda Rienderhoff (Escalão E) classificou-se em 1º lugar nos 50 e 100m Costas e 100m Livres e em 3º lugar nos 100m Bruços. Fábio Floriano (Escalão H) ficou em 2º lugar nos 100m Bruços e em 3º lugar nos 50 e 100m Livres e 50m Bruços. **No final da competição foram alcançados 12 pódios (6 de ouro, 2 de prata e 4 de bronze).** A notícia *online* desta competição pode ser consultada [aqui](#).



Natação Artística

Unidades de Treino Realizadas em novembro

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

Unidades de Treino Realizadas em dezembro

- Para o escalão de **Artística 1 e 2**, foram realizados 13 treinos.