

GRUPO DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
19h00/20h20	19h00/21h00	19h00/20h20	19h00/21h00	19h00/21h00	7h30/9h00

Critérios de acesso e manutenção grupo

Critérios de entrada no grupo de Juvenis:

- Nadar com correção técnica: 400Estilos;
 - TAC CID Inf A: 200Estilos ou 400Livres
 - Motivação para alcançar nível competitivo Interdistrital, Zonal e/ou Nacional do respetivo escalão.
- Os atletas têm o período entre Setembro e o CID de Inverno (Março) para se adaptarem aos critérios exigidos (final da época de inverno será feito o balanço). Não cumprindo estes requisitos, será enquadrada as suas qualidades, para se realizar transferência para uma turma da escola de natação.

Critérios de transição/manutenção para os escalões Juvenis A, Juniores e Seniores

- Ter cumprido um mínimo de 6 treinos semanais durante a época;
- Recordes pessoais que cumpram o critério de acesso aos Campeonatos Interdistritais do escalão para o qual irá transitar (pelo menos 2). Seniores terão de manter o seu nível competitivo;
- Motivação para alcançar nível competitivo elevado no respetivo escalão;
- Motivação e empenho no processo de treino implementado.

Treinadora responsável



Raquel Albano

Equipamento



T-shirt



Camisola



Calções



Calças



Mochila



Touca Oficial Competição



Fato de banho (Feminino)



Sunga (Masculino)

Nota: Está dispensada a utilização do fato de banho do clube atletas que utilizem fatos de competição, bem como da mochila e quem tenha uma da “arena” ou semelhante.