



## GRUPO DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

### Horários de treino

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
19:00 - 20:20	6:15 - 8:00 19:00 - 21:00	19:00 - 20:20	6:15 - 8:00 19:00 - 21:00	19:00 - 21:00	7:20 - 9:00

### Critérios de acesso e manutenção grupo

#### Critérios de entrada no grupo de Juvenis:

- Recordes pessoais igual ou superior a 300 pontos FINA, nas provas de 400 Livres e 200 Estilos;
- Disponibilidade e compromisso de frequentar entre 6 a 8 treinos semanais;
- Motivação para alcançar nível competitivo Zonal e Nacional do respetivo escalão.

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

- Ter cumprido um mínimo de 6 treinos durante a época;
- Recordes pessoais que cumpram o critério de acesso aos Campeonatos Interdistritais do escalão para o qual irá transitar. 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.

### Treinador responsável



André Brito

### 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 a atletas que utilizem fatos de competição.