



CLASSE DE APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO — CAT

Objetivos da Classe

- Captação com habilidade técnica e que se poderão tornar atletas da equipa de Competição do SCA
- Desenvolvimento de habilidades fundamentais na preparação de nadadores
- Introdução à via competitiva dos nadadores

Horários de treino

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
17:40 - 18:20	CAT1	CAT2	CAT1	CAT2	
18:20 - 19:00	CAT3	CAT4	CAT3	CAT4	CAT 3 + CAT4

CAT 1 e CAT 2

Frequência: 2 treinos por semana

Faixa etária: Meninas nascidas em 2016 e 2015; Meninos nascidos em 2015 e 2014

CAT 3 e CAT 4

Frequência: 3 treinos por semana

Faixa etária: Meninas nascidas em 2015 e 2014; Meninos nascidos em 2014 e 2013

Treinadores responsáveis



André Brito



José Côrte-Real

Equipamento



Touca Oficial Competição



T-shirt



Mochila



Fato de banho (Feminino)



Sunga (Masculino)