



GRUPO INFANTIS

Horários de treino

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
18:55 - 20:20	18:55 - 20:20	18:55 - 20:20	18:55 - 20:20	18:55 - 20:20	7:30 - 9:00

Critérios de acesso e manutenção grupo

Critérios de acesso ao grupo de Infantis:

- Demonstrar gosto por nadar;
- Mostrar motivação e gosto pelo treino;
- Infantis B - Cumprir um mínimo de 5 treinos semanais
- Infantis A - Cumprir 6 treinos semanais

Os atletas têm o período entre Setembro e fim de Novembro para se adaptarem aos horários exigidos, sob pena de serem excluídos do grupo.

Critérios de transição para o 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.

Treinadora responsável



Raquel Albano

Equipamento



T-shirt



Camisola



Calções



Calças



Mochila



Touca Oficial Competição



Fato de banho (Feminino)



Sunga (Masculino)