

NATAÇÃO PURA

Atividade que desenvolve todas as competências aquáticas, desde a adaptação até ao aperfeiçoamento e otimização das 4 técnicas de nado, preparando os nossos alunos para os desafios do meio aquático. A partir dos 3 anos os utentes são enquadrados e progridem em função da sua idade/competência.

Classes:

➡ Adaptação ao Meio Aquático:

- AMA3, AMA4, AMA 5-6, AMA7-13 e AMA+14

➡ Aprendizagem:

- Nível I, Nível II (+7 e +14) e Nível III (+7)

➡ Aperfeiçoamento:

- Nível IV +7, Nível III +14 e Pré-Competição

➡ Natação Adaptada

Contacto preferencial:
piscinas.jamor@ipdj.pt



Inscrição

Para se inscrever na natação pura, a partir dos 5 anos, deverá fazer um teste de natação, que indica em que nível se enquadra de acordo com as competências adquiridas.

Caso não tenha experiência em natação deve inscrever-se diretamente numa classe de AMA, de acordo com a idade.

A inscrição em classes de Natação Adaptada carece de um contacto prévio com a coordenação da Natação Pura e da realização prévia de uma Aula de Teste, quando aplicável.

Funcionamento

- A época desportiva decorre entre 15 de setembro e 31 de julho.
- As aulas de natação pura têm a duração de 45 minutos.
- A transição entre classes é da exclusiva responsabilidade dos professores/coordenadores, ficando a mesma dependente da existência de vaga na classe pretendida.

Contacto preferencial:
piscinas.jamor@ipdj.pt

