





PROGRAMA ORIENTADOR

ETAPAS	IDADES	NÍVEL	PISCINA	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptação/ desenvolvimento motor no meio aquático 	 18 aos 36 meses	Nível 1	C	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarização com o meio aquático; • Autonomia no meio aquático; • Destrezas aquáticas.
	 3 aos 4 anos	Nível 2	C	
	 4 aos 5 anos	Nível 3	C/A	
	 5 aos 10 anos	Nível 4	A	

ETAPAS	IDADES	NÍVEL	PISCINA	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Formação Técnica Básica (Aprendizagem) 	 6 aos 14 anos	Nível 5	A	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem das técnicas alternadas; • Introdução às partidas e viragens.
	 6 aos 14 anos	Nível 6	A/B	

ETAPAS	IDADES	NÍVEL	PISCINA	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Formação Técnica Avançada (Aperfeiçoamento) 	 A partir dos 7 anos	Nível 7	A/B	<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento das técnicas alternadas; • Aperfeiçoamento das partidas e viragens; • Aprendizagem das técnicas simultâneas.

ETAPAS	COMPETIÇÃO DE NATAÇÃO			OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Cadetes: Aprender a fazer; • Infantis: Perceber a fazer; • Juvenis: Treinar para fazer; • Juniores: Fazer para competir; • Seniores: Fazer para ganhar. 	 			<ul style="list-style-type: none"> • Capacitação técnica, física, psicológica, tática e competitiva; • Avaliação e controlo do treino