



ÉPOCA 2020/2021

+ INFORMAÇÕES EM

WWW.PIMPOES.PT

262 834 000 (PISCINAS MUNICIPAIS)

NATAÇÃO PURA

- ✓ A Natação Pura é uma das modalidades da natação, regulada a nível mundial pela FINA e tutelada a nível nacional pela FPN, praticada em piscina, com o objetivo de determinar o nadador mais rápido em uma determinada distância e estilo de nado;
- ✓ Nesta modalidade são disputadas provas individuais e de estafetas, nos quatro estilos de nado: mariposa, costas, bruços e crol;
- ✓ As distâncias habitualmente nadadas em provas são: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m e 1500m, para as provas individuais; e 4x50m, 4x100m e 4x200m, para as provas de estafetas

FEMININO

Cadetes dos 8 aos 11 anos	Infantis dos 12 aos 13 anos	Juvenis dos 14 aos 15 anos
Juniore dos 16 aos 17 anos	Seniores dos 18 aos 24 anos	Masters a partir dos 25 anos

MASCULINO

Cadetes dos 8 aos 12 anos	Infantis dos 13 aos 14 anos	Juvenis dos 15 aos 16 anos
Juniore dos 17 aos 18 anos	Seniores dos 19 aos 24 anos	Masters a partir dos 25 anos

ESCALÕES

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	Masters 07h00		Masters 07h00		Masters 20h00
Cadetes Infantis 17h00 18h00	Cadetes Infantis 17h00 18h00	Cadetes Infantis 17h00 18h00	Cadetes Infantis 17h00 18h00	Cadetes Infantis 17h00 18h00	Infantis Juvenis Juniore Seniores 08h00
Juvenis Juniore Seniores 17h00 18h00	Juvenis Juniore Seniores 17h00 18h00	Juvenis Juniore Seniores 17h00 18h00	Juvenis Juniore Seniores 17h00 18h00	Juvenis Juniore Seniores 17h00 18h00	
Masters 20h00		Masters 20h00		Masters 20h00	



Tiago Cabral

Coordenador e Treinador Principal



Carla Ferreira

Treinadora da equipa de Masters



Luís Silva

Treinador da equipa de Infantis



Inês Faria

Preparadora Física