Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

PIMPÕES NATAÇÃO

ÉPOCA 2023/2024

+ INFORMAÇÕES EM

WWW.PIMPOES.PT

262 834 000 (PISCINAS MUNICIPAIS)

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

PIMPÕES NATAÇÃO

ÉPOCA 2023/2024

+ INFORMAÇÕES EM

WWW.PIMPOES.PT

262 834 000 (PISCINAS MUNICIPAIS)

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

PIMPÕES NATAÇÃO

ÉPOCA 2023/2024

+ 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

ESCALÕES

FEMININO

Cadetes dos 8 aos 11 anos	**Infantis** dos 12 aos 13 anos	**Juvenis** dos 14 aos 15 anos
Juniores 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
Juniores dos 17 aos 18 anos	**Seniores** dos 19 aos 24 anos	**Masters** a partir dos 25 anos

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Cadetes Infantis 17h00 18h00	**Masters** 08h00	**Cadetes Infantis** 17h00 18h00	**Masters** 08h00	**Cadetes Infantis** 17h00 18h00	**Masters** 08h00
Juvenis Juniores Seniores 19h00	**Cadetes Infantis** 18h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Cadetes Infantis** 18h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Infantis Juvenis Juniores Seniores** 08h00
Masters 20h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Masters** 20h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Masters** 20h00	

EQUIPA TÉCNICA

Tiago Cabral - Coordenador e Treinador Principal

Carla Ferreira - Treinadora da equipa de Masters

Luís Silva - Treinador da equipa de Infantis

João Vieira - Treinador da equipa de Cadetes

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

ESCALÕES

FEMININO

Cadetes dos 8 aos 11 anos	**Infantis** dos 12 aos 13 anos	**Juvenis** dos 14 aos 15 anos
Juniores 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
Juniores dos 17 aos 18 anos	**Seniores** dos 19 aos 24 anos	**Masters** a partir dos 25 anos

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Cadetes Infantis 17h00 18h00	**Masters** 08h00	**Cadetes Infantis** 17h00 18h00	**Masters** 08h00	**Cadetes Infantis** 17h00 18h00	**Masters** 08h00
Juvenis Juniores Seniores 19h00	**Cadetes Infantis** 18h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Cadetes Infantis** 18h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Infantis Juvenis Juniores Seniores** 08h00
Masters 20h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Masters** 20h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Masters** 20h00	

EQUIPA TÉCNICA

Tiago Cabral - Coordenador e Treinador Principal

Carla Ferreira - Treinadora da equipa de Masters

Luís Silva - Treinador da equipa de Infantis

João Vieira - Treinador da equipa de Cadetes

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

ESCALÕES

FEMININO

Cadetes dos 8 aos 11 anos	**Infantis** dos 12 aos 13 anos	**Juvenis** dos 14 aos 15 anos
Juniores 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
Juniores dos 17 aos 18 anos	**Seniores** dos 19 aos 24 anos	**Masters** a partir dos 25 anos

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Cadetes Infantis 17h00 18h00	**Masters** 08h00	**Cadetes Infantis** 17h00 18h00	**Masters** 08h00	**Cadetes Infantis** 17h00 18h00	**Masters** 08h00
Juvenis Juniores Seniores 19h00	**Cadetes Infantis** 18h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Cadetes Infantis** 18h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Infantis Juvenis Juniores Seniores** 08h00
Masters 20h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Masters** 20h00	**Juvenis Juniores Seniores** 19h00	**Masters** 20h00	

EQUIPA TÉCNICA

Tiago Cabral - Coordenador e Treinador Principal

Carla Ferreira - Treinadora da equipa de Masters

Luís Silva - Treinador da equipa de Infantis

João Vieira - Treinador da equipa de Cadetes