



## NADADOR

### o que pratica natação

*Desporto e Mar*



#### LOBITOS

##### BASE

1. Realiza expiração pelo nariz e pela boca com a cabeça submersa.
2. Abre os olhos debaixo de água e nada pequenos percursos debaixo de água.
3. Flutua em decúbito dorsal (de costas) e em decúbito ventral (de barriga e cara para baixo), sem colete.

##### AVANÇADOS

4. Cumpre as regras de segurança e bem-estar dentro de água.
5. Salta para dentro de água e volta à superfície de forma calma e controlada.
6. Realiza 50 metros em técnica alternada (crol ou costas) ou 25 metros em técnica simultânea (bruços ou mariposa).

#### EXPLORADORES E MOÇOS

##### BASE

1. Cumpre as regras de segurança e bem-estar dentro de água.
2. Salta para dentro de água e volta à superfície de forma calma e controlada.
3. Realiza 50 metros em técnica alternada (crol ou costas) ou 25 metros em técnica simultânea (bruços ou mariposa).

##### AVANÇADOS

4. Apanha cinco objetos debaixo de água a uma profundidade de pelo menos 1,5 m.
5. Sustenta-te na água durante pelo menos dois minutos sem te agarrares a nada.
6. Nada 100 metros numa técnica alternada (crol ou costas) e 50 metros numa técnica simultânea (bruços ou mariposa).

#### PIONEIROS E MARINHEIROS

##### BASE

1. Apanha cinco objetos debaixo de água a uma profundidade de pelo menos 1,5 m.
2. Sustenta-te na água durante pelo menos dois minutos sem te agarrares a nada.
3. Nada 100 metros numa técnica alternada (crol ou costas) e 50 metros numa técnica simultânea (bruços ou mariposa).

##### AVANÇADOS

4. Nada 15 metros em apneia.
5. Salta vestido de uma altura mínima de 2 metros, retorna à superfície de forma calma e controlada e retira a roupa de seguida, sem colocares os pés no fundo e sem te agarrares.
6. Realiza 200 metros numa técnica alternada (crol ou costas) e 100 metros numa técnica simultânea (bruços ou mariposa).

#### CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

##### BASE

1. Nada 15 metros em apneia.
2. Salta vestido de uma altura mínima de 2 metros, retorna à superfície de forma calma e controlada e retira a roupa de seguida, sem colocares os pés no fundo e sem se agarrares.
3. Realiza 200 metros numa técnica alternada (crol ou costas) e 100 metros numa técnica simultânea (bruços ou mariposa).

##### AVANÇADOS

4. Salta vestido para a água e retira a roupa em apneia.
5. Nada 800 metros num estilo à escolha.
6. Participa numa prova de natação em águas abertas.