

DOCUMENTOS A APRESENTAR:

Iniciação, Competição e Lazer:

Bilhete de Identidade/Cartão Cidadão/Passaporte/Cartão de Residência

Cartão de Contribuinte (Loja do Cidadão - Autoridade Tributária e Aduaneira)

Certificado multiusos (Universitários)

2 Fotografias tipo passe (a cores e fundo de uma única cor)

Ficha de Inscrição (SDN)

Ficha de Inscrição (AAC)

Ficha de Inscrição (FPR)

Termo de Responsabilidade (SDN)

Autorização utilização de imagens

Exame Médico-Desportivo (impresso próprio fornecido pela SDN)

Condições especiais:

Sócios que sejam familiares directos têm desconto de 50% (em relação à quota geral)

QUOTAS (Iniciação)

(4 semanas)

Geral	50€
--------------	------------

QUOTAS (Competição e Lazer)

(Mensal)

Geral	30€
Universitário*	25€
Bolseiro*	15€

* Mediante comprovativo desta condição. Quota Mensal de Bolseiro: todos os alunos que recebem

Bolsa de Acção Social Escolar (não estão incluídas Bolsa de Estudo de Mestrado e/ou Doutoramento)

HORÁRIO INICIAÇÃO

Iniciação	Dias e Horas		
	4. ^a	6. ^a	Sáb.
	18h30	18h30	15h

HORÁRIO COMPETIÇÃO E LAZER

Escalão	Dias e Horas						
	2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	6. ^a	Sáb.	Dom.
Benjamim	18h			18h		10h	10h
Infantil	18h			18h		10h	10h
Iniciado	18h			18h		10h	10h
Juvenil		18h	18h		18h	10h	10h
Junior		18h	18h	18h	18h	8h 10h	8h 10h
Senior		18h	18h	18h	18h	8h 10h	8h 10h
Lazer			18h30		18h30	15h	

CATEGORIA DE ATLETAS 2022/2023

SÉNIOR:	anteriores a 2004 (inclusive)
JÚNIOR:	de 2005 a 2006
JUVENIL:	de 2007 a 2008
INICIADO:	de 2009 a 2010
INFANTIL:	de 2011 a 2012 posteriores a 2013
BENJAMIM:	(inclusive)

REALIZAÇÃO DE EXAME MÉDICO-DESPORTIVO

(Competição e Lazer)

Onde deve ser realizado

Pode ser realizado por qualquer médico mediante o preenchimento de formulário próprio. É exigido que seja realizado por médico especialista em Medicina Desportiva com formação específica reconhecida pelo Colégio de Medicina Desportiva da Ordem dos Médicos, nas seguintes situações:

- Praticantes inscritos no regime de alto rendimento;
 - É obrigatória a realização do exame médico-desportivo nos Centros de Medicina Desportiva de Lisboa ou Porto;
- Nos casos em que se mostre justificado o aconselhamento médico-desportivo face a contraindicações relativamente à modalidade que pretendem praticar;
- No caso de sobreclassificação de um praticante desportivo para além do escalão imediatamente superior ao correspondente à sua idade.

Fonte: <https://ipdj.gov.pt/exame-medico-desportivo/exame-medico-desportivo>

Outros contactos para além do SNS (Serviço Nacional de Saúde):

Clínica da Aveleira

Quinta da Portela, Rua Princesa Cindazunda, Lote 9.3 Loja 94 3030-503 Coimbra | Telefone: 239 403205 / 916593749
Custo por consulta/exame: 30,00€

Banco da Saúde

Rua do Brasil, 477, 481 3030-175 Coimbra | Telefone: 239 722415 / Email: info@bancodasaude.com
Custo por consulta/exame: 20,00€

Lenic - Clínica de Cardiologia

Estrada da Beira n.º 162 r/c 3030-173 Coimbra | Telefone: 239 406045 / 924691004
Custo por consulta/exame: 25,00€