

## 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)

### JÓIA (Competição e Lazer) | (Anual/Época Desportiva)

<b>Geral</b>	30€
--------------	-----

### QUOTAS (Iniciação) | (4 semanas)

<b>Geral</b>	50€
--------------	-----

### QUOTAS (Competição e Lazer) | (Mensal)

<b>Geral</b>	30€
<b>Universitário*</b>	25€
<b>Bolseiro*</b>	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)

### SÓCIO NÃO ATLETA (Anual/Época Desportiva)

<b>Geral</b>	24€
--------------	-----

Contactos:

Site: [aac-nauticos.com](http://aac-nauticos.com)

Email: [geral@aac-nauticos.com](mailto:geral@aac-nauticos.com)

Telefone: 239 810023

Telemóvel: 911980467



## HORÁRIO COMPETIÇÃO E LAZER

	Escalões	Dias e Horas						
		2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup>	5. <sup>a</sup>	6. <sup>a</sup>	Sáb.	Dom.
Competição	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
	Veterano		18h	18h	18h	18h	8h 10h	8h 10h
Lazer				18h30		18h30	11h	11h

## HORÁRIO INICIAÇÃO

### CATEGORIA DE ATLETAS 2024/2025

	Dias e Horas			
	2. <sup>a</sup>	5. <sup>a</sup>	Sáb.	Dom.
Iniciação - Competição	18h	18h	10h	10h
Iniciação - Lazer	18h30	18h30	11h	11h

<b>VETERANO:</b>	a partir dos 26 anos (inclusive)
<b>SÉNIOR:</b>	anteriores a 2006 (inclusive)
<b>JÚNIOR:</b>	de 2007 a 2008
<b>JUVENIL:</b>	de 2009 a 2010
<b>INICIADO:</b>	de 2011 a 2012
<b>INFANTIL:</b>	de 2013 a 2014
<b>BENJAMIM:</b>	posteriores a 2015 (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 contra-indicações 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 / 926219725 / Email: [bancodasaude@hotmail.com](mailto:bancodasaude@hotmail.com)  
Custo por consulta/exame: 25,00€

#### ***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€

#### ***Clínica Previdência Portuguesa***

Rua Dr. Manuel Rodrigues n.º 1 1.º andar 3000-391 Coimbra | Telefone: 239 090165  
Custo por consulta/exame: 20,00€