

## DOCUMENTOS A APRESENTAR:

### Iniciação, Competição, Lazer e Programa Antigos Atletas:

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, Lazer e Programa Antigos Atletas) | (Anual/Época Desportiva)

<b>Geral</b>	<b>30€</b>
--------------	------------

### QUOTAS (Iniciação) | (4 semanas)

<b>Geral</b>	<b>50€</b>
--------------	------------

### QUOTAS (Competição, Lazer e Programa Antigos Atletas) | (Mensal)

<b>Geral</b>	<b>30€</b>
<b>Antigos Atletas<sup>1</sup></b>	<b>15€</b>
<b>Universitário*</b>	<b>25€</b>
<b>Bolseiro*</b>	<b>15€</b>

<sup>1</sup> Apenas para atletas que tenham sido de competição. Máximo de 5 presenças por mês

\* 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>	<b>24€</b>
--------------	------------

Contactos:

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

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

Telefone: 239 810023

Telemóvel: 911980467

  
DESPORTOS  
NÁUTICOS

## HORÁRIO COMPETIÇÃO, LAZER E PROGRAMA ANTIGOS ATLETAS

	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.
<b>Competição</b>	<b>Benjamim</b>	18h			18h		10h	10h
	<b>Infantil</b>	18h			18h		10h	10h
	<b>Iniciado</b>	18h			18h		10h	10h
	<b>Juvenil</b>		18h	18h		18h	10h	10h
	<b>Junior</b>		18h	18h	18h	18h	8h 10h	8h 10h
	<b>Senior</b>		18h	18h	18h	18h	8h 10h	8h 10h
	<b>Veterano</b>		18h	18h	18h	18h	8h 10h	8h 10h
<b>Lazer</b>				18h30		18h30	11h	11h
<b>P. Antigos Atletas</b>							11h	11h

### HORÁRIO INICIAÇÃO

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

### CATEGORIA DE ATLETAS 2024/2025

<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, Lazer e Programa Antigos Atletas)

### 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 Azeiteira***

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€