

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)

Geral	30€
--------------	------------

QUOTAS (Iniciação) | (4 semanas)

Geral	50€
--------------	------------

QUOTAS SÓCIO ATLETA (Competição, Lazer e Programa Antigos Atletas) |

(Mensal) (11 meses – out a jul e set) (nota: o mês de agosto será cobrado em situações excepcionais em que os atletas terão de treinar)

Geral	35€
Antigos Atletas¹	17.50€
Universitário*	30€
Bolseiro*	17.50€

¹ 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)

QUOTAS SÓCIO NÃO ATLETA (mensal) (12 meses – out. a set)

Geral	5€
--------------	-----------

Contactos:

Site: aac-nauticos.com

Email: geral@aac-nauticos.com

Telefone: 239 810023

Telemóvel: 911980467



DESPORTOS
NÁUTICOS

HORÁRIO COMPETIÇÃO, LAZER E PROGRAMA ANTIGOS ATLETAS

	Escalões	Dias e Horas					
		2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	6. ^a	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
P. Antigos Atletas							11h 11h

HORÁRIO INICIAÇÃO

	Dias e Horas			
	2. ^a	5. ^a	Sáb.	Dom.
Iniciação - Competição	18h	18h	10h	10h
Iniciação - Lazer	18h30	18h30	11h	11h

CATEGORIA DE ATLETAS 2025/2026

VETERANO:	a partir dos 27 anos (inclusive)	
SÉNIOR:	anteriores a 2007 (inclusive)	
JÚNIOR:	de 2008 a 2009	(sub19)
JUVENIL:	de 2010 a 2011	(sub17)
INICIADO:	de 2012 a 2013	(sub15)
INFANTIL:	de 2014 a 2015	(sub13)
BENJAMIM:	posteriores a 2016 (inclusive)	(sub11)

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 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
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€