

# **Le Squadre Acquarama**

## **PROGRAMMA DI ATTIVITA' 2022-2023**

**Il nuoto agonistico rappresenta la naturale continuazione della scuola nuoto ma soprattutto un percorso di crescita personale e sportiva.**

**Attraverso l'attività agonistica l'atleta cerca di migliorarsi, cerca nuovi stimoli, si confronta con gli altri attraverso gli allenamenti e le gare. Frequentando gli allenamenti e partecipando alle gare, gli atleti sono continuamente spronati al miglioramento della tecnica delle nuotate e di se stessi.**

**La piscina Acquarama da sempre considera obiettivo primario la continuità e la serietà nell'impegno, lo spirito di squadra, il confronto,**



---

**Gli unici costi aggiuntivi che avrà l'atleta saranno quelli di partecipazione alle competizioni.**

**il rispetto delle regole e la condivisione con i propri compagni prima ancora di qualsivoglia riscontro cronometrico.**

**La partecipazione alle squadre di nuoto non ha nessun costo aggiuntivo rispetto all'abbonamento mensile o annuale. A carico del nuotatore saranno esclusivamente i costi amministrativi del cartellino (circa 8 euro) e delle gare (circa 4 euro).**

Per informazioni sui campionati ed i risultati delle gare consultare il sito:

**[www.uisp.it/toscana/nuoto](http://www.uisp.it/toscana/nuoto)**

## CATEGORIE GIOVANI E GIOVANISSIMI

<b>CATEGORIA</b>	<b>MASCHI</b>	<b>FEMMINE</b>
<b>Giovanissimi</b>	<b>Fino ai 7 anni</b>	<b>Fino ai 7 anni</b>
<b>Esordienti C</b>	<b>8-9 anni</b>	<b>8 anni</b>
<b>Esordienti B</b>	<b>10-11 anni</b>	<b>9-10 anni</b>
<b>Esordienti A</b>	<b>12-13 anni</b>	<b>11-12 anni</b>
<b>Ragazzi</b>	<b>14-16 anni</b>	<b>13-14 anni</b>
<b>Juniores</b>	<b>17-18 anni</b>	<b>15-16 anni</b>
<b>Assoluti</b>	<b>19-21 anni</b>	<b>17-21 anni</b>

## ORARI ALLENAMENTO SQUADRA

<b>Categoria</b>	<b>Lunedì e Giovedì</b>	<b>14:30 - 16:00</b>
	<b>Martedì e Venerdì</b>	<b>18:25 - 19:15</b>
	<b>Mercoledì</b>	<b>14:45 - 16:45</b>
	<b>Sabato</b>	<b>14:45 - 16:45</b>
<b>Esordienti A/B</b>	<b>Lunedì e Giovedì</b>	<b>18:25 - 19:15</b>
	<b>Mercoledì</b>	<b>18:25 - 20:00</b>
	<b>Sabato</b>	<b>14:45 - 16:45</b>
<b>Esordienti C</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>18:25 - 19:30</b>
	<b>Sabato</b>	<b>16:30 - 17:30</b>

**La piscina Acquarama prevede tre tipologie di squadre, in base all'attitudine, al livello tecnico e alla disponibilità dello swimmers. E naturalmente all'età:**

**Squadra COMPETITOR - Squadra ELITE - Squadra MASTER**

**La squadra Competitor si compone di swimmers dai 7 ai 14 anni che esprimono la volontà di partecipare ad alcune manifestazioni e di migliorare la propria capacità natatoria ma che non desiderano aumentare le sedute di allenamento settimanali né modificare gli orari già scelti di scuola nuoto.**

**Nelle settimane precedenti alla gara un allievo-allenatore si occuperà dello swimmer della squadra Competitor dal punto di vista tecnico per migliorare e ottimizzare lo stile richiesto dalla manifestazione e dal punto di vista emotivo per introdurlo nel clima e nello spirito della gara.**

**La squadra Elite si compone di swimmers che dimostrano la volontà di aumentare le sedute di allenamento settimanali per migliorare sensibilmente la tecnica di nuotata e la resistenza. Lo swimmers partecipa attivamente a tutte le attività e manifestazioni in calendario della squadra Acquarama, subordinando naturalmente il suo impegno al rendimento scolastico. Lo swimmer continua a frequentare gli orari della scuola nuoto e partecipa almeno una volta agli orari settimanali di allenamento:**

**La squadra Acquarama Master si compone di swimmers Over 20 e partecipa a manifestazioni che prevedono risultati e classifiche suddivise per categorie determinate dall'età del nuotatore. Nello specifico ogni categoria racchiude gli atleti nati nell'arco di 5 anni ( per esempio 21 - 25; 26 - 30 ecc, ecc). Lo swimmer Acquarama Master vede convivere insieme coloro i quali hanno trascorsi da agonista, sono o erano istruttori di nuoto, partecipano ai corsi adulti o più semplicemente sono amatori che frequentano il nuoto libero. Il nuoto Acquarama Master è l'occasione perfetta per trovare nuovi stimoli a livello di allenamenti, come sfida personale a superare i propri limiti, con l'opportunità di arricchirsi attraverso nuove amicizie.**

---

**Qualunque sia il tuo obiettivo la Piscina Acquarama sarà felice di averti tra le fila delle proprie squadre, per rendere il tuo percorso nel meraviglioso mondo del nuoto agonistico piacevole, formativo, gratificante ma soprattutto divertente.**