

# TEMPORADA CURSOS DE NATACIÓN 2024-2025

Las edades que definen cada grupo **son orientativas**, será el nivel inicial de cada niño el que marque el grupo en el que debe iniciar las clases. Siempre trataremos que esté en un grupo con más niños de su misma edad o similar.

## BEBÉS CON PAPIS

- Esta agrupación es para todos los niños en edad de **GUARDERÍA en el curso académico 24-25**. Independientemente de si tiene los tres años cumplidos, si está en guardería en el curso 24-25, le corresponde bebés con Papis.
- Cualquier bebé que quiera ir a los grupos de AL AGUA será previa prueba de nivel.
- **BEBÉS PEQUEÑOS**: aquellos que no caminan "con soltura".
- **BEBÉS GRANDES**: aquellos que caminan de forma autónoma.

## AL AGUA

- Esta agrupación es para todos los niños que estén en **INFANTIL en el COLEGIO en el curso 2024-25 (1º, 2º y 3º de infantil)**. Estos niños son los nacidos en 2019, 2020 y 2021.
- Se imparte en la piscina poco profunda con el profesor dentro del agua en un cuadrado.

**NIVEL INICIACIÓN**: primera experiencia en cursos, un poco de miedo al agua, necesita material auxiliar para atender la clase.

**NIVEL AVANZADO**: Sin miedo, con experiencia previa, entra y sale del agua de forma autónoma, se desplaza de forma autónoma con material auxiliar y mete la cabeza.

## PREBENJAMIN

- Esta agrupación está para aquellos alumnos **NACIDOS en 2018, 2017 y 2016**
- UN NIÑO DE 2018 que necesita material auxiliar debe estar en **AL AGUA AVANZADO**. Mayores de 2018 que necesiten material auxiliar es obligatorio una prueba de nivel.
- Estos alumnos deben nadar sin material auxiliar, controlar la posición tumbados boca arriba y boca abajo, meter la cabeza dentro del agua, iniciado los giros dentro y fuera del agua y saltar sin miedo desde una altura.

**PREBENJAMIN INICIACIÓN 15M (2018-2016)** PISCINA POCO PROFUNDA 15M.: la clase se desarrolla en la piscina poco profunda con el profesor dentro del agua en una calle de 15 metros. Deben realizar desplazamientos sin material boca abajo y de espalda.

**PREBENJAMIN AVANZADO (2018-2016)**: MIXTA ENTRE AMBAS PISCINAS, según necesidad. Deben tener iniciados los estilos crol y espalda y los pies de braza y mariposa. Profesor dentro y fuera del agua, según necesidad.

**PREBENJAMIN AVANZADO 3 DÍAS (2018-2016)**: Son los mismos grupos que el AVANZADO, pero **INCLUYENDO EL VIERNES**.

## ESCUELA

**DOMINANDO EL ESTILO (2015-2013)** estos alumnos deben controlar los estilos de crol y espalda y tener iniciados la braza y la mariposa. Salto de cabeza desde una altura y giros dentro del agua. El curso se desarrolla en piscina deportiva calle interior y profesor fuera del agua.

**PRE-COMPETICIÓN (>2012)** estos alumnos deben controlar los cuatro estilos de natación, saltos de cabeza e iniciados los virajes.

## ADULTOS

**PISCINA POCO PROFUNDA**: las clases se desarrollarán en la piscina poco profunda en calles (15 metros).

- **INICIACIÓN**: miedo al agua, iniciación a los desplazamientos boca abajo y boca arriba, mecánica respiratoria e iniciación al crol, espalda y braza
- **AQUA SALUD-ESPALDA SANA**: personas con cualquier tipo de problema traumatológico o específico de espalda.

**PISCINA PROFUNDA**: las clases se desarrollarán en la piscina deportiva en calles (25 metros) Profesor fuera del agua.

- **INTERMEDIO**: dominio de al menos un estilo de natación. Meter la cabeza sin problema, control de la respiración y aguantar series de dos largos seguidos.
- **TECNIFICACIÓN**: dominio de dos estilos de natación (crol-espalda) y tener iniciada la braza. Aguantar series de 4 largos seguidos
- **MASTER**: dominar tres estilos de natación y conocimiento del cuarto. Virajes. Grupo de entrenamiento para adultos.
- **ESPALDA SANA**: grupo específico para personas con alteraciones de la columna vertebral, pero con dominio del medio acuático.

## NATACIÓN COMPETICIÓN (FEDERADOS)

- La organización de los nadadores en los grupos de entrenamiento se realizará por criterio técnico. Para nuevas inscripciones al club será necesaria una prueba de nivel por parte del equipo técnico.

**+ DE 3 DÍAS A LAS SEMANA**: habrá entrenamiento todos los días de la semana. Grupos alevines, 2º equipo y 1er equipo, incluido el sábado.

**3 DÍAS SEMANA**: Todas las categorías MENOS PRIMER EQUIPO

**2 DÍAS SEMANA**: solo para benjamines y prebenjamines