

Nuoto agonistico

Il nuoto agonistico è la continuazione del corso di scuola nuoto, attraverso il quale il ragazzo cerca di migliorarsi, cerca **nuovi stimoli**, si confronta con gli altri attraverso gli **allenamenti** e le **gare**.

Frequentando gli allenamenti, gli atleti sono continuamente spronati al **miglioramento** nella tecnica delle nuotate, e vengono seguiti nelle loro attitudini personali e peculiarità per far sì che ognuno abbia i migliori risultati durante le prestazioni ufficiali.

Nel nuoto agonistico è importante la continuità e la serietà nell'impegno, ed è altrettanto importante lo **spirito di squadra**, il **confronto** e la condivisione con i propri compagni.

Tutti gli allenamenti sono programmati e studiati secondo le tecniche più moderne e tenuti da allenatori abilitati dalla Federazione Italiana Nuoto e sempre aggiornati.

Gli atleti, al momento delle gare, sono suddivisi in **categorie**, maschili e femminili:

- **Poropaganda** : 6-8 maschili 6-7 femminili
- **Esordienti B** : 9-10 anni maschili; 8-9 anni femminili
- **Esordienti A** : 11-12 maschili; 10-11 femminili
- **Ragazzi** : 13-14-15 maschili; 12-13 femminili
- **Juniores** : 16-17 maschili; 14-15 femminili
- **Cadetti** : 18-19 maschili; 16-17 femminili
- **Seniores** : >20 maschili; >18 femminili