



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

NADA COM OS MAKOS NESTE INVERNO!!

TEMPORADA DE INVERNO 2022-2023!

DATAS DE INSCRIÇÃO: A partir de 14 de novembro e durante toda a temporada.

Datas da temporada de inverno: 28 de Novembro a 24 de Fevereiro

O Mako Swim Club é a equipe de natação competitiva YMCA of Martha's Vineyards para idades de 6 a 18 anos. A natação com a equipe oferecerá treinos vigorosos com foco em técnica e resistência para melhorar a habilidade natatória. Os nadadores terão a oportunidade de competir em competições domésticas e de viagem ao longo do ano. A equipe Makos é dividida em dois grupos de exercícios diferentes com base na idade e habilidade do nadador.

Consulte as descrições do nível de habilidade para obter os requisitos mínimos de participação.

Dias: segunda, terça, quarta e/ou sexta

Horários: -GOLD (avançado) combinado com treino do time do colégio MVRHS 15:15-16:45 (90 minutos)

-Bronze/Prata (Iniciante/Intermediário) 16h45-18h (75 minutos)

Honorários: Membros: \$ 12/prática/semana Público: \$ 17/prática/semana

Segundas - (8 práticas) Membros: \$ 96 Público: \$ 136

Terças, quartas e/ou sextas-feiras- (10 práticas) Membros: \$ 120 Público: \$ 170

Se você se registrar para as 10 semanas completas, 4 dias por semana:

Membros: \$ 418 (\$ 11 / por prática)

Público: \$ 608 (\$ 16 por prática)

SEM PRÁTICA:

-12/19- 06/01 Férias de inverno (reinício segunda-feira 09/01)

-Segunda-feira 16/01 Dia MLK

-Segunda-feira, 20/01, Dia do Presidente

Inscreva-se online ou na recepção (508-696-7171ext. 0 frontdesk@ymcamv.org) de 14/11 a 5/12. A partir de 6/12, você deve entrar em contato com jenp@ymcamv.org para se registrar.

Equipe de Natação Makos

Descrições dos níveis de habilidade

Bronze:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 25 metros de costas, peito, estilo livre e um pouco de borboleta.

Exemplo de conjunto de exercícios: 6 x 25 descanso de estilo livre: 20 entre cada.

Vamos trabalhar o aprendizado do borboleta e aumentar a resistência e velocidade nos outros estilos. Vamos nos concentrar em largadas e viradas abertas/invertidas também.

Prata:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 50 metros de nado borboleta, costas e peito, bem como 100 metros de estilo livre.

Exemplo de conjunto de exercícios: 5 x 50 nado livre em um intervalo de 1:30 ou 2:00 Os nadadores continuarão a melhorar a mecânica da braçada, a resistência e a velocidade em todas as quatro braçadas competitivas, além de desenvolver uma compreensão das largadas e viradas legais.

Ouro: Aberto a nadadores da 7ª à 12ª série (alunos da 5ª e 6ª séries com permissão da treinadora Jen)

Os nadadores devem estar confortáveis com todos os quatro estilos competitivos.

Exemplo de conjunto de exercícios: 10 x 50 nado livre em intervalo de 50 ou 1:00

Os nadadores continuarão a trabalhar na mecânica, resistência e velocidade em todos os quatro estilos competitivos, além de melhorar a potência/velocidade nas largadas e curvas.

*Os nadadores devem ser capazes de completar pelo menos a descrição do nível bronze para praticar com os Makos. Entre em contato com Jen Passafiume, diretora de esportes aquáticos e treinadora principal, em Jenp@ymcamv.org, 508-696-7171 ext. 129 com qualquer dúvida.

A prática será realizada segunda, terça, quarta e/ou sexta-feira. Os nadadores podem escolher 1-4 dias.

Temporada de inverno: 10 semanas de prática de 28 de novembro de 2022 a 24 de fevereiro de 2023.

SEM PRÁTICA:

-12/19- 06/01 Férias de inverno (reinício segunda-feira 09/01)

-Segunda-feira 16/01 Dia MLK

-Segunda-feira, 20/01, Dia do Presidente