



# PROGRESSIVE SURF KIDS

# APRESENTAÇÃO

Já te iniciaste no surf? Tens entre 6 e 14 anos, já participaste em várias aulas de surf, sentes que as aulas de iniciação já não são suficientes para evoluíres, e tens como objetivo destacar-te realmente em cima da prancha? Pretendes melhorar o nível do teu surf de forma significativa e rápida?

O serviço de Progressive Surf Training é exatamente o que precisas para ganhares capacidade de posicionamento no outside, fazer uma melhor escolha de ondas e realizar um melhor aproveitamento das ondas surfadas.

Irás aprender novas técnicas, colmatar lacunas, identificar e superar erros.

Um dos principais pilares do Progressive Surf Kids é ensinar ao aluno todas as ferramentas que lhe permitam passar a ser um surfista autónomo no mar.

Em síntese: sessões de treino personalizadas (treino na água + análise da sessão), orientadas por um treinador experiente e com uma componente de análise vídeo.

**PROGRESSIVE**  
Surf Kids



# KIDS PROGRESSIVE

## METODOLOGIA

### CARACTERÍSTICAS GERAIS:

- Serviço de formação de surf diferenciado, com acompanhamento do Treinador na água, e avaliação e vídeo análise com treinador em terra;
- O passo seguinte à iniciação
- Destinado a jovens (dos 6 aos 14 anos) com o objetivo de melhorar o seu nível de surf
- Funcionamento em regime mensal ou Pack PT 5 aulas
- Requerido nível de "iniciação" e mediante seleção em "aulas de avaliação"

### REQUISITOS DE NATAÇÃO:

O seu filho deve ter confiança na água para participar do Kids Progressive. É nossa expectativa que seu filho possa:

- Boiar / Flutuar sem ajuda
- Mergulhar sem medo (abra os olhos debaixo de água e demonstre controle da respiração, ou seja, sobre bolhas debaixo de água)
- Movimento livre – mover-se com confiança em um ambiente oceânico de forma independente e em uma situação de grupo



# CONTEÚDOS

- Domínio da interpretação do mar, marés, correntes e das regras de segurança (incluir os princípios de consciencialização sobre o mar e segurança na praia) ;
- Acompanhamento personalizado dentro de água;
- Eliminar barreiras;
- Capacidade para posicionamento / outside / Escolha de ondas / aproveitamento de ondas, realizarem as primeiras e principais manobras base do surf;
- Condições do Surf – detalhar os tipos de ondas que um ASCC Grom pode encontrar; como o vento e o clima afetam as condições de surf; como reconhecer agueiros e outras correntes perigosas no surf; entender as regras e o respeito no surf; e como proteger o ambiente da praia para as gerações futuras usufruírem;
- Surf Survival & Ocean Rescue Skills– detalha os perigos que os ASCC Groms provavelmente encontrarão e como minimizar e lidar com esses perigos de forma segura e eficaz. Lidar com a exposição solar e a sobre-exposição ao frio; identificar surfistas e nadadores em dificuldade e o que fazer; e compreender os diferentes avisos e sinais/bandeiras utilizados na praia.
- Consolidação de técnicas básicas e domínio de nível intermédio de surf;
- Vídeo-análise;



# TERMOS E CONDIÇÕES:

## TREINO DE SURF

- 1x/semana, aos Sábados, ou..
- 2x/semana, aos Sábados e Domingos.

INICIO DO TREINO:  
10.00H

FIM DO TREINO:  
12.00H

( O HORÁRIO PODERÁ SER ALTERADO MEDIANTE  
AS CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS )

## LOCAL

- Local do treino específico de surf, na Praia do Norte ou Praia de São João na Costa de Caparica, podendo, no entanto, por razões climatéricas e/ou das condições do mar, contemplar aulas e/ou atividades complementares em outros locais informados previamente. (ex; Fonte da Telha)

## MATERIAL

- Todos os materiais (pranchas) /equipamentos técnicos para treinos e aulas, fornecidos pela ASCC / da prancha de iniciação "softboard" até à introdução da prancha de fibra.

## OPÇÕES DE PAGAMENTO

- Inscrição no Clube / FPS cota e seguro desportivo: **30€ (inscrição paga pelo aluno feita em Janeiro de 2024)**
- Regime mensal: **110€ 1x/semana**, aos Sábados / ou Domingos
- Regime mensal: **180€ 2x/semana**, Sábados e Domingos

NOTA: os treinos não efetuados por ausência do aluno não serão acumulados, apenas os treinos não efetuados por decisão da ASCC, poderão ser acumulados e utilizados durante as férias escolares.

- **Pack Progressive Personal Trainer** - Pack Kids 5 aulas : **300€**
- Personal Trainer para **1 pessoa (Criança até 14 anos)**
- Validade de 6 meses
- Datas dos treinos agendadas diretamente com a ASCC





# EQUIPA ASCC

**Paulo Jacinto**

**Cordenador do projeto**

Surfista Experiente com mais de 30 anos de prática de Surf, ex-competidor, dirigente desportivo e Treinador certificado pela FPS / IPDJ,



**PROFISSIONAIS RESPONSÁVEIS PELO ACOMPANHAMENTO NA ÁGUA, VIDEO ANÁLISE E AVALIAÇÃO**



**Miguel Matos**

Treinador de Surf certificado pela FPS / IPDJ,



**Hélder Mendes**

Treinador de Surf certificado pela FPS / IPDJ,



**Frederico**

Treinador de Surf certificado pela FPS / IPDJ,



**Rui Fernandes**

Treinador de Surf certificado pela FPS / IPDJ,





# CONTACTOS:

---

## ENDEREÇO

Muralha de Praia, Apoio 9,  
Praia de St. António  
2825-391 Costa de Caparica

---

## TELEFONE

(+351) 910 845 624  
(+351) 969 449 052

---

## E-MAIL

[ascc.surfproject@gmail.com](mailto:ascc.surfproject@gmail.com)  
[ascc.caparica@gmail.com](mailto:ascc.caparica@gmail.com)  
[www.ascc.pt](http://www.ascc.pt)

S O M O S   D I F E R E N T E S ,   S O M O S   A S C C