



REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DO CSM

VIII FESTIVAL MADEIRA A NADAR FESTIVAL DE NATAÇÃO **CLUBE SPORT MARÍTIMO**

Funchal, 15 de Julho de 2017

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal / PISCINA DE 25 METROS

Época Desportiva 2016/2017

VIII FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DO CLUBE SPORT MARÍTIMO

- FUNCHAL, 15 DE JULHO 2017

PISCINA DE 25M DO CPOF / - 8H45 às 11H30 -



1. PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente licenciados na época 2016/2017 pela Federação Portuguesa de Natação, pertencentes ao projeto “Portugal a Nadar”, **ESCOLAS** e **GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA** (federados) que estejam numa fase de aprendizagem e evolução, bem como os nadadores dos clubes que sejam detentores de um seguro de acidentes para a atividade.

1.2 A atividade pretende satisfazer meninos ou meninas com idades compreendidas entre os **[5 E OS 11 ANOS]** que estão numa fase de desenvolvimento das técnicas da natação;

1.3 As atividades serão organizadas por idade e grau de dificuldade. Porém, não devem ser aceites inscrições para provas de 25 metros para crianças que ainda não dominam a respiração aquática associada à propulsão;

1.4 As atividades serão lúdicas e recreativas organizadas em circuito, incluindo iniciação às estafetas para as crianças mais experientes.

2. INSCRIÇÕES

2.1 As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia 10 de julho de 2017, segunda-feira, 18h00;

2.2 As inscrições para a categoria escolas são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 1**), e enviadas para:

- vitorpereira@anatacaodamadeira.pt e para o geral@anatacaodamadeira.pt



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012

Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal

+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto



madeira islands



3. DESFILE DOS CLUBES PARTICIPANTES

3.1 A abertura do festival ou das atividades é feita através de um desfile de todos os participantes ordenados por ordem alfabética do nome dos clubes, cada qual com a sua placa identificadora disponibilizada pela Associação de Natação da Madeira (ANM). O Clube Sport Marítimo é último a desfilar. É finalizada com declaração de boas vindas e de abertura do festival;

3.2 Os treinadores e professores deverão acompanhar a sua equipa no desfile.

4. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE (EM CIRCUITO)

HORÁRIO	ATIVIDADE/TAREFAS	RESPONSÁVEL/ORGANIZAÇÃO
08h30 às 09h15	CHEGADA E PREPARAÇÃO: - Demonstração de técnicas por nadadores infantis e juvenis	- Treinador. - Nadadores mais experientes dos mais diversos clubes
09h00	REUNIÃO E PREPARAÇÃO DO DESFILE - Por ordem alfabética com placa identificadora	- Organização e voluntários: o voluntário 1 prepara a ordem e entrega a placa, o voluntário 2 segue à frente para guiar, o voluntário 3 mantém e controla o ritmo da marcha, o voluntário 4 fecha o desfile.
09h15	DESFILE - À volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM.	- Dar a volta à piscina ao contrário do sentido do relógio. Deve parar para a saudação e depois continua; - O voluntário 5 controla o micro para entregar à entidade que declara a abertura, em sintonia com o responsável da música/som; - Declaração de abertura de festival.
09h30	ESTAÇÃO 0: - Aquecimento individual fora da piscina com ajuda do GARRAS	- Deck da piscina: Responsabilidade de um nadador com ajuda do GARRAS (mascote).

Trabalho em **CIRCUITO:**

- São organizados 6 estações, cada uma com **12 a 18 nadadores**, organizadas por idade;
- No entanto, caso haja um grupo de nadadores muito jovens do mesmo clube, poderão manter-se juntos de forma a beneficiarem do apoio do seu professor / treinador;
- O tempo de atividade para a **estação é de 8 minutos**, seguido de 2' de transição;
- O ajustamento do grau de dificuldade do jogo em cada estação será da responsabilidade do voluntário responsável pela estação, com apoio dos professores e treinadores.



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012

Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal

+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto



madeira islands



09h50	ESTAÇÃO 1: - COSTAS - PISTAS 0, 1 e 2, SAÍDA NASCENTE	- Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo usar a prancha ou não. (cada criança poderá fazer até duas vezes)
10h	ESTAÇÃO 2: - JOGOS DE MESA / CHÃO	- Sentados na prancha fazem jogos de mesa.
10h10	ESTAÇÃO 3: - PERNAS: - Crol, costas, mariposa e bruços. - PISTAS 5 e 6, SAÍDA NASCENTE	- Cada criança só faz uma vez cada exercício de pernas. Pode-se usar duas pistas em vez de uma, dependendo do número de participantes.
10h20	ESTAÇÃO 4: - SALTOS PÉS E CABEÇA - PISTAS 7, 8 E 9 (NASCENTE)	- Criar progressões de saltos desde o plano da água e do cais. Usar o elástico no final para os saltos de cabeça. Criar duas a três filas para possibilitar entre quatro a seis saltos, cada um.
10h30	ESTAÇÃO 5: - CAÇA AO TESOURO - PISTAS 8 E 9 (POENTE)	- Primeiro cada criança lança uma pedrinha e tenta apanhar a uma distância pequena; - Na segunda parte faz-se um jogo para ver quem apanha mais pedras / pontos.
10h40	ESTAÇÃO 6: - CROL - PISTAS 3, 4 e 5 (POENTE)	- Devem ser criadas situações de progressão para que todos tenham sucesso, podendo usar a prancha ou não. (cada criança poderá fazer até duas vezes)
10h50	JUNTAR TODOS PARTICIPANTES NAS CADEIRAS E FORMAR DOIS GRANDES GRUPOS: 5 AOS 8 ANOS E 9 AOS 11 ANOS PARA ORGANIZAR AS ESTAFETAS MISTAS, SEXO E CLUBES. AGRUPAR AS SÉRIES POR FILAS DE 4 NADADORES.	
10h50	- ESTAFETA 4X25 CROL -	- Feitas as séries, primeiro agrupam-se os quatro nadadores junto ao bloco, depois explica-se a estafeta e só depois se dividem dois para um lado e dois para o outro, de acordo com a ordem definida.
11h20	DISTRIBUIÇÃO DE LANCHE - À saída da piscina, junto ao <i>hall</i> de entrada (após duche) – entregue ao Professor de cada equipa.	- O lanche para as crianças só deve ser entregue após o duche, seja o lanche individual/clubes seja o que for providenciado pela organização (ANM / CSM).

NOTA: Os jogos poderão ser ajustados ou substituídos por outros conforme o programa específico a adotar pela ANM/CLUBE.



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012

Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal

+351 291 759 833

+351 291 745 384

+351 913 224 100

+351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto

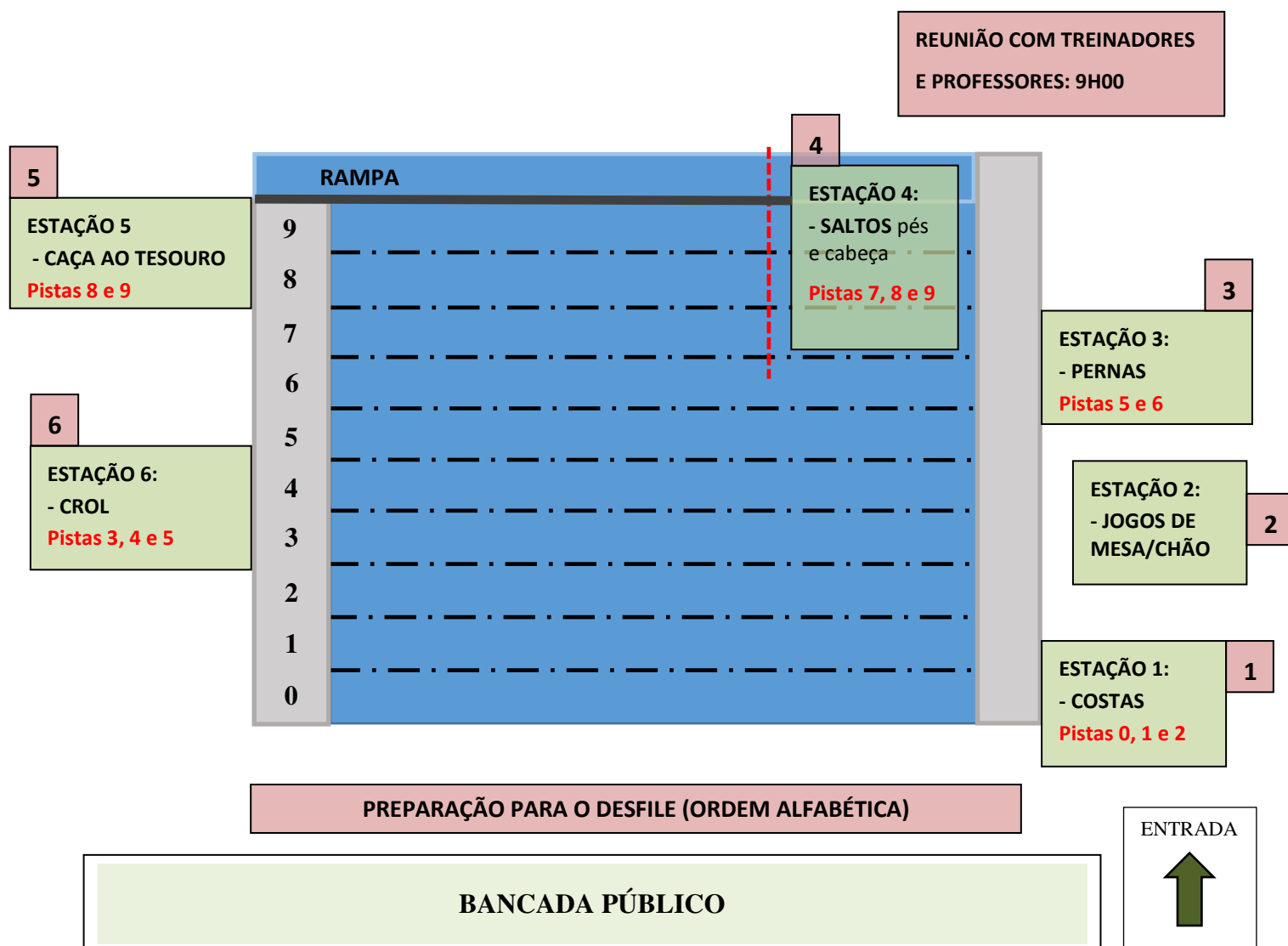


madeira islands



5. PLANTA DA ATIVIDADE

PISCINAS DE 25M DO COMPLEXO DE PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL



6. ORGANIZAÇÃO

A organização deverá ter um a dois responsáveis por cada uma das estações e mais dois técnicos a coordenar a sequência e cumprimento do programa de atividades.



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012

Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal

+351 291 759 833

+351 291 745 384

+351 913 224 100

+351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto



madeira islands





FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – ESCOLAS (ANEXO 1)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Sport Marítimo	15 de Julho 2017	
NOME DO CLUBE →			

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao ficheiro P. NADAR!	5?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	7?	ex. Federado?
3	- Do nadador mais novo para o nadador mais velho.	11?	ex. Seguro próprio?
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

NOME DO TREINADOR(ES) QUE ACOMPANHAM OS NADADORES	CONTACTO (TELEMÓVEL)

Data de envio da inscrição (a preencher pelo Clube): ____/____/____

ASS. RESPONSÁVEL:

Data da receção da inscrição (e preencher pela ANM): ____/____/____



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012

Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos - Santo António 9050-021 Funchal

+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330

Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto

madeira islands

