

FESTIVAL DE NATAÇÃO WOS TEAM

15:30-17:00

FESTIVAL DE NATAÇÃO

17:00-18:00

COMUNHO

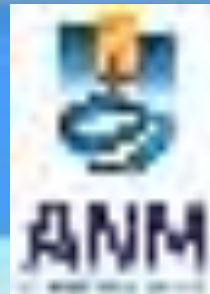
18:00

SANTO

TEMAS :

5 ANOS 12 ANOS

PAROQUIA DE SANTA CRUZ
RUA DE SANTA CRUZ, 1000
13000-000
FONE: (11) 4781-1111



PECIOLA DE SANTA CRUZ
23 DE JUNHO



FESTIVAL DE NATAÇÃO WHS TEAM 23 DE JUNHO



Data: 23/06/2018 – Sábado

Horário: 15:30-17:00 – Festival; 17:00-19:00 - Convívio

Local: Santa Cruz e recinto nas imedia es

Objetivos

- i) Proporcionar uma atividade demonstrativa das capacidades dos alunos inseridos nos grupos de forma o – níveis iniciais em autonomia pertencentes ao Programa Portugal a Nadar
- ii) Demonstra o das valências aprendidas de duas formas distintas – gincana + prova 25m
- iii) Proporcionar um momento de convívio adjacente ao Torneio com atividades familiares
- iv) Familiariza o de uma prova de competi o, através da Câmara de Chamada, Partida e saída da água com a divisão por g nero

Regulamento

1. Participa o:

- a) Poderão participar os nadadores dos grupos de forma o, cadetes b e c, pertencentes aos Clubes da região e associados   ANM e ao programa Portugal a Nadar, com idade compreendida entre os 5 e os 12 anos, inclusive
- b) Todos os participantes deverão realizar pelo menos um percurso de 25 metros em autonomia - sem auxílio de material
- c) Todos os participantes estão automaticamente inscritos na gincana aquática respetiva (Gincana 1 – 5 aos 9 anos; Gincana 2 – 10 aos 12 anos)
- d) De forma a garantir a segurança e qualidade do festival, haverá um limite de participa o de 120 participantes (60 por grupo)
- e) Caso o número limite seja ultrapassado, a sele o dos participantes será feita pela ordem de recep o das inscri es



f) De forma a garantir a possibilidade de todos os clubes estarem representados, as equipas que enviaram as suas inscrições dentro do prazo limite, poderão estar sujeitos a uma redução até 20% da sua participação, e os clubes com inscrições tardias limitados a 50% dos participantes, informação esta lançada até 72 horas antes do início do Festival;

2. Programa de Provas:

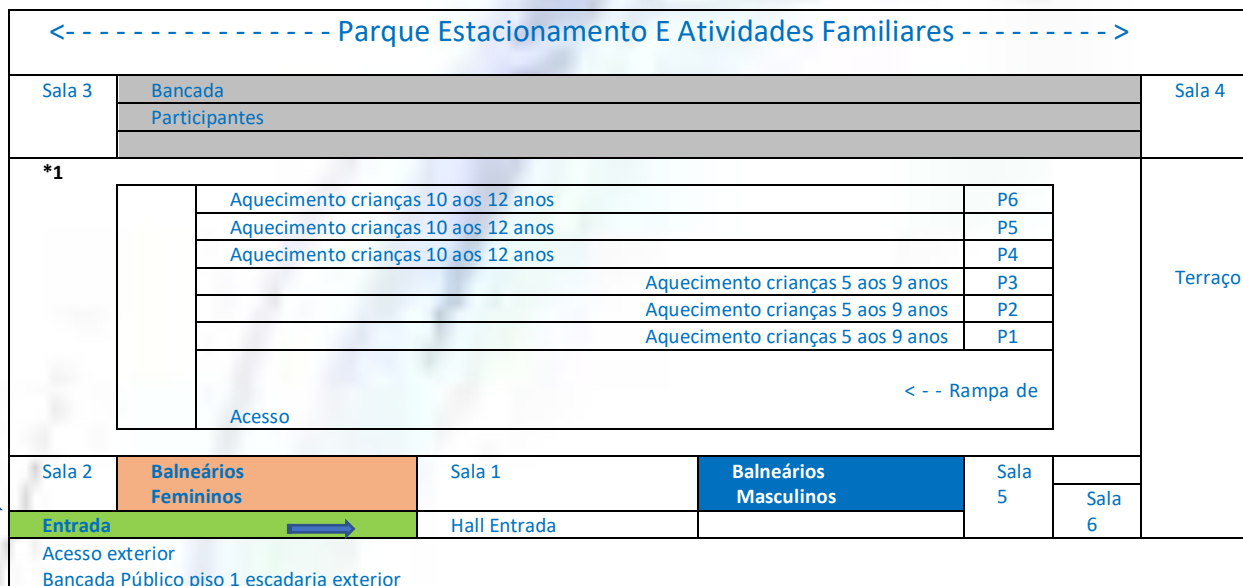
Nº	Horário	Atividade	Observações
1	15:30	Recepção participantes e aquecimento	Aquecimento é efetuado já com o material da gincana
2	15:50-15:55	Saída da água e “boas-vindas”	-----
3	15:55-15:59	Apresentação das Equipas	Ao ser apresentada, equipa respetiva saúda público
4	16:00-16:03	Demonstração das Gincanas	Dois atletas mais velhos exemplificam exercícios
5	16:05-16:20	Início das Gincanas	2 elementos em simultâneo com partida a cada 15 segundos
6	16:25-16:27	Preparação das séries	Concentração Junto à Câmara de Chamada
7	16:28-16:36	25L F	A cada 45s há uma partida para nova série
8	16:37-16:44	25L M	
9	16:45-16:52	25C F	
10	16:53-17:00	25C M	
11	17:00-17:05	Final das Provas	Agradecimentos
12	17:05-19:00	Jogos Tradicionais, Convívio e Sorteio no exterior	

Notas.:

- 1) Poderá haver alguma divergência na duração da atividade, procurando acima de tudo ser mais curta e não mais demorada
- 2) Todos os professores, participantes e Staff deverão estar entrosados para a partida a cada 45seg onde a grande maioria já concluiu os 25 metros, embora os alunos mais atrasados possam ainda estar a concluir o percurso e os voluntários terão um papel fundamental ao perceber e ajudar na aceleração do ritmo da prova

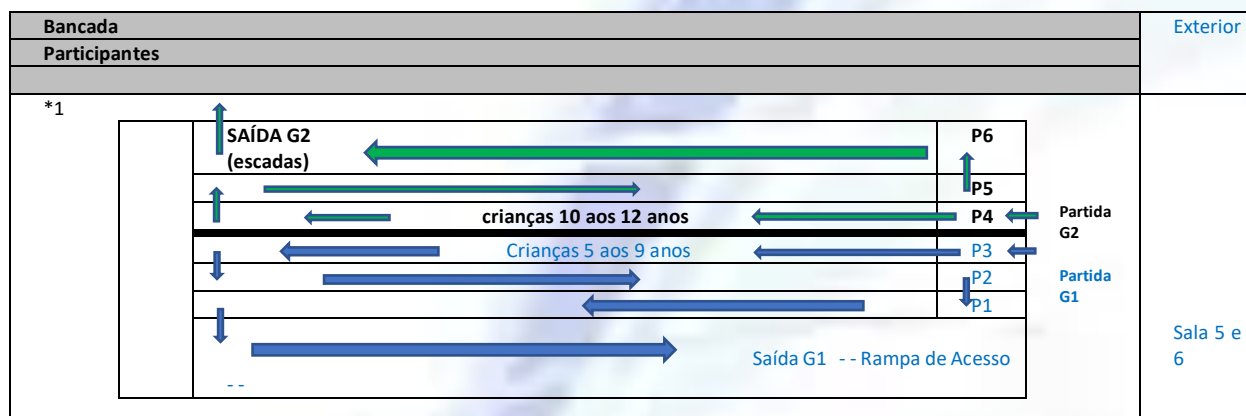
Esquemas Representativos das Atividades

Aquecimento – 15:30-15:50



*1 Câmara de Chamada para organização dos participantes antes de cada atividade

Representação Inicial da circulação da Gincanas em Conjunto (Grupo 1 e Grupo 2)



Descrição dos exercícios da Gincana 1

GRUPO 1 (G1) - 5 aos 9 anos

1º exercício - pista 3 – nível de dificuldade – fácil:

salto com prancha + 12,5m pr L; 12,5m pr C com tábua. Ao chegar à parede deixa a tábua em cima do muro e passa por baixo da corda para a pista do lado

2º exercício - pista 2 dificuldade intermédia:

golfinhos esparguetes presos - cima/baixo (10 metros) + passagem obstáculos (colchões – 15 metros) – entre cada colchão os participantes poderão realizar nado livre. Ao chegar à parede, passam por baixo da corda para a pista seguinte, retirando ou não uma prancha (opcional)

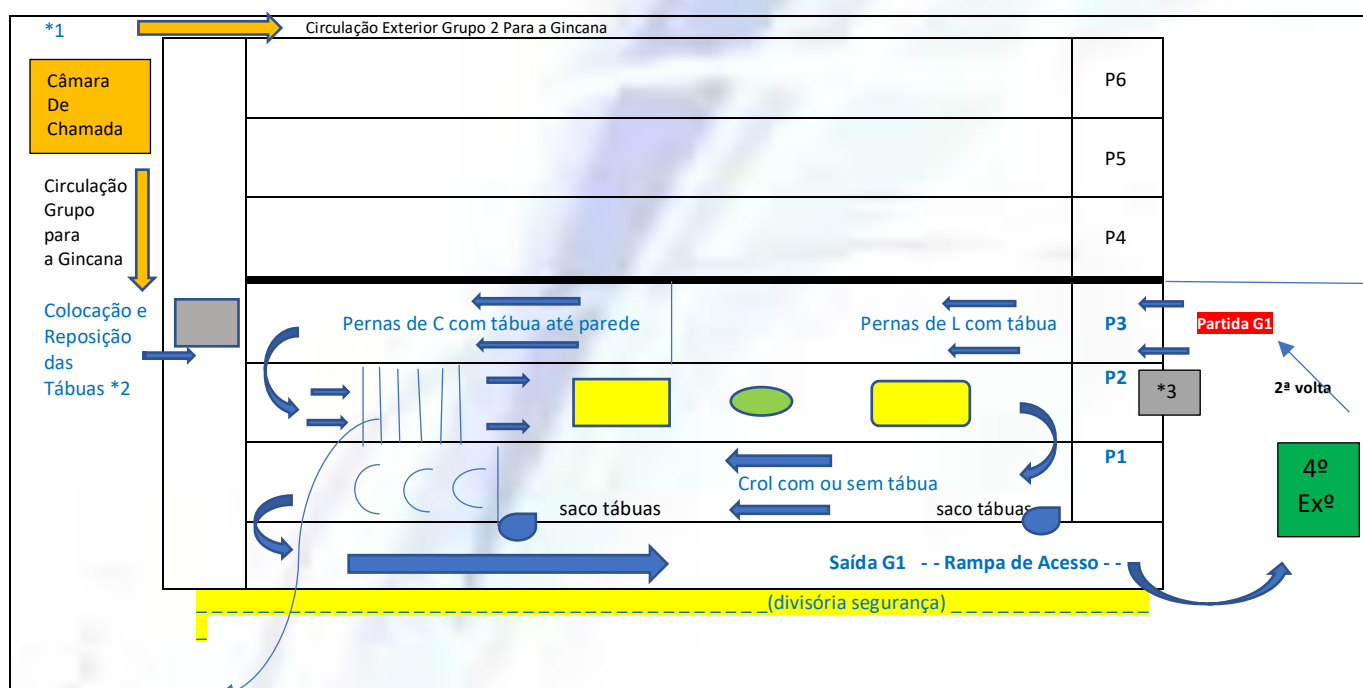
3º exercício - pista 1 - dificuldade acrescida:

15 metros Crol com tábua + 10 metros - metros - passagem pelo interior dos arcos laranjas no fundo da piscina (reposição das pranchas junto ao varão da rampa de acesso)

4º exercício (fora da água):

após saída pela rampa de acesso haverá um jogo/atividade didática ou filme com a duração de 3-5', apresentado no dia do Festival

Representação Na Piscina



Descrição:

6 esparguetes presos às cordas – 1º esparguete passa por cima, 2º por baixo e assim sucessivamente (idêntico ao exercício de “golfinhos”) + 3 colchões presos às cordas onde deverão rastejar ou andando por cima

*2 e *3 caixa para colocar/retirar tábuas

Nota: os alunos que não conseguirem realizar os exercícios deverão ser incentivados na sua concretização e à 2ª tentativa que não o consigam, avançam ao longo da pista para o próximo exercício)

Descrição dos exercícios da Gincana 2

Grupo 2 (10 aos 12 anos)

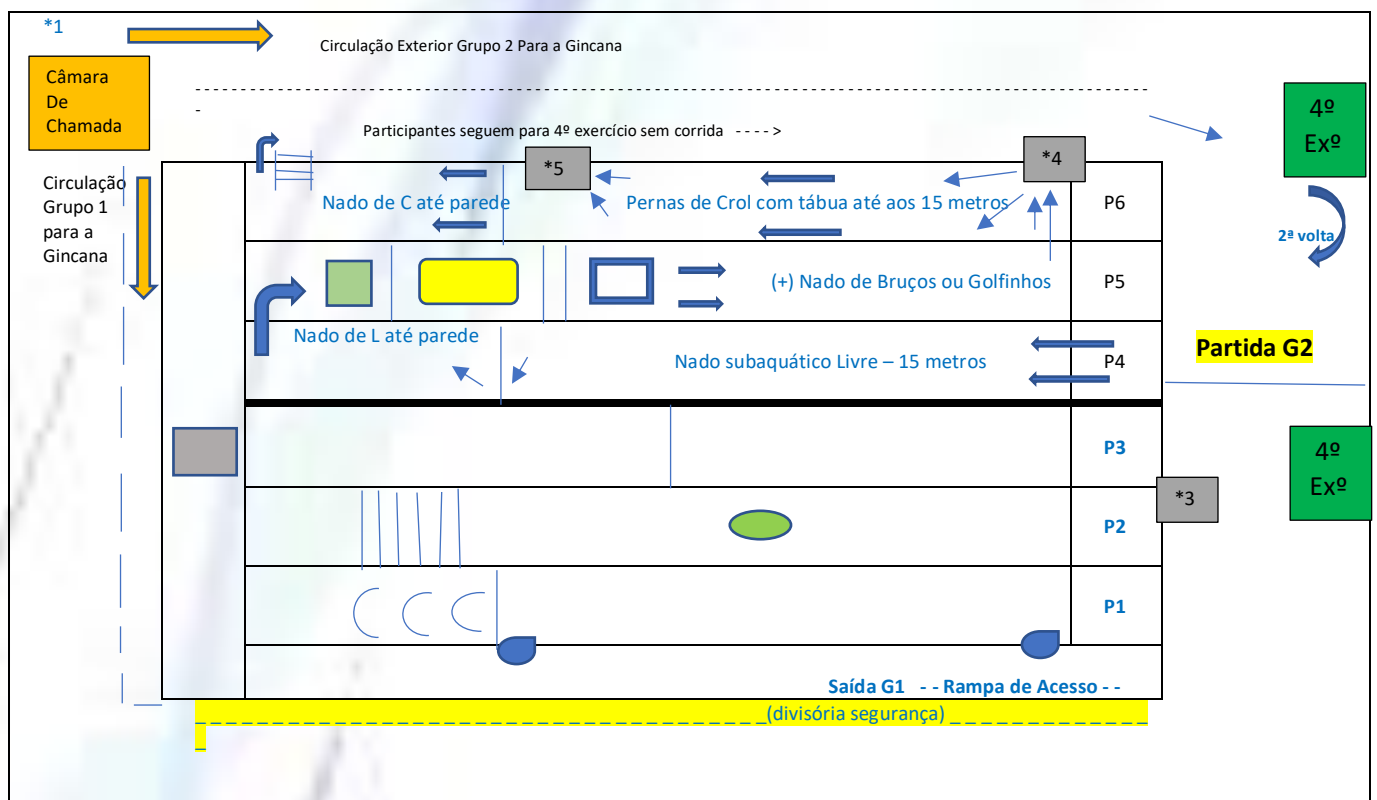
1º exercício – pista 4 - salto + nado subaquático livre (15 metros) + 10 metros nado de Crol até tocar na parede + passar por baixo da corda

2º exercício – pista 5 – ultrapassar obstáculos – 10 metros + 15 metros nado de Bruços ou golfinhos até parede + passar por baixo da corda

3º exercício – pista 6 - batimento de pernas de Crol com tábua + 10 metros nado de Costas até à parede sem tábua + saída pelas escadas e a andar até 4º exercício fora da água

4º exercício (fora da água):

após saída pela rampa de acesso haverá um jogo/atividade didática ou filme com a duração de 3-5', apresentado no dia do Festival



* Caixas de colocação / reposição das tábuas

(os alunos que não conseguirem realizar os exercícios deverão ser incentivados na sua concretização e à 2ª tentativa que não o consigam, avançam ao longo da pista para o próximo exercício)

Organização das Gincanas

- 1) A Organização da ordem dos participantes far-se-á pelo tamanho por ordem decrescente
- 2) Partirão 2 elementos na pista 3 na Gincana 1 e outros 2 na pista 4 na Gincana 2
- 3) O participante que partir do lado direito da pista deverá assumir sempre o lado direito na 1ª, 2ª e 3ª pista e o participante do lado esquerdo, sempre o lado esquerdo. Na segunda volta, os participantes trocam o lado de partida e prevalência. No entanto, nos exercícios em que ambos terão que se situar no meio, não existirá nenhuma prioridade senão a habilidade, evitando o contacto físico. Reinarão os valores que todos defendemos no desporto e perante uma situação de indecisão/decisão, sendo esta uma situação corrida “saudável”
- 4) Serão dadas partidas a cada 15 segundos, podendo os participantes ultrapassar outros participantes caso sejam mais rápidos somente dentro da água
- 5) O Tempo total estimado para os 60 participantes realizarem cada uma das gincanas é igual 7 minutos e 30 segundos cada grupo
- 6) No fim da 1ª volta da gincana, os participantes seguem para a 4ª atividade (fora da água) e após a mesma, regressam à gincana, realizando a segunda volta pela mesma ordem de chegada da 1ª volta
- 7) Haverá um corredor estreito com fitas balizadoras de forma a que os participantes estejam agrupados 2 a 2 e não haver corridas fora da água ou ultrapassagens fora da mesma
- 8) Para diferenciar a troca de exercício nos 12,5 metros ou nos 10/15 metros será colocada uma corda divisória onde os alunos terão que a ultrapassar por baixo da mesma
- 9) A Gincana terá a duração limite de 15 min, sendo que ao apito final, os alunos deverão sair da água pela parede mais próxima e dirigirem-se para a bancada dos atletas

- 10) A intenção será a grande maioria dos participantes realizar a Gincana 2x, embora existirão participantes que ao apito final dos 15 minutos estarão ainda a realizar exercícios e estes terão que ser encaminhados para a saída ao apito final.

Provas de 25 metros

1. Tal como nas provas federadas, os nadadores serão agrupados por género
2. A organização das séries será de forma regressiva, 1ª série com os piores tempos e assim sucessivamente, tal como nas provas federadas
3. No compasso de espera para a próxima prova, os nadadores poderão estar no recinto de Jogos (4º exercício demonstrado na gincana), sendo o seu professor responsável por organizar os participantes à próxima prova
4. Todos os nadadores poderão participar nas 3 provas disponíveis (Gincana + 25L + 25C)
5. As fichas Onomásticas respetivas seguem na última folha

Atividades Exteriores

Todos os professores, nadadores e familiares estão convidados a participar nas atividades e convívio, onde pretendemos um ambiente de alegria e interação dos envolvidos. Teremos uma barraquinha com comes e bebes, Jogos Tradicionais e familiares e um sorteio no final.

Inscrições

- a) As inscrições deverão dar entrada na ANM até ao dia 18/06/2018, através da folha onomástica devidamente preenchida para os e-mails:
geral@anatacaodamadeira.pt e para vitorpereira@anatacaodamadeira.pt
- b) Todos os participantes estão automaticamente inscritos na gincana aquática respetiva (Gincana 1 – 5 aos 9 anos; Gincana 2 – 10 aos 12 anos)

FESTIVAL DE NATAÇÃO WHS TEAM 29 DE ABRIL



- c) Nas provas de 25 metros Costas e 25 metros Crol haverá um limite de participação de 60 inscritos por grupo (60 – 5 aos 9 anos + 60 – 10 aos 12 anos)
- d) Nas provas de 25 metros Crol e 25 metros Costas os nadadores terão que ser inscritos com tempo de inscrição
- e) A seleção dos participantes será feita pela ordem de recepção das inscrições e caso ultrapasse o limite, os clubes serão informados da limitação dos participantes e nº de vagas existentes
- f) De forma a todos os clubes poderem estar representados, os clubes que enviaram as suas inscrições dentro do prazo limite poderão estar sujeitos a uma redução até 20% da sua participação, informados até 72 horas antes do início do Festival

FESTIVAL DE NATAÇÃO WOS TEAM 23 DE JUNHO



FICHA ONOMÁSTICA – ESCOLAS (ANEXO 1)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Desportivo Wos Team	23 / 06 / 2018	
NOME DO CLUBE →			

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	25L	25C
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	6?	Tempo inscrição ao segundo	(por exemplo) 25s, 30s, 35s
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	8?		
3	- Do nadador mais novo para o nadador mais velho!	11?		
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

NOME DO TREINADOR(ES) QUE ACOMPANHAM OS NADADORES	CONTACTO (TELEMÓVEL)
1.	
2.	

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

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

ASS. RESPONSÁVEL: _____

