



ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA



REGULAMENTO E GUIÃO DE
ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DE
NATAÇÃO DO CEOL / ANM

a

IV FESTIVAL MADEIRA A NADAR

III FESTIVAL DE NATAÇÃO "SPEEDY GONZALEZ"

Comemoração do 13º Aniversário do **CLUBE ESCOLA O LICEU**

Funchal, 9 de Fevereiro de 2019

CPOF / PISCINA DE 25 METROS (B) & TANQUE INFANTIL (A)

Época Desportiva 2018 / 2019

IV FESTIVAL PORTUGAL A NADAR

III FESTIVAL DO **CLUBE ESCOLA O LICEU**

- FUNCHAL, 9 DE FEVEREIRO DE 2018

- DAS **15H30 ÀS 17H30**



PROGRAMA A - 3 A 5 ANOS - TANQUE INFANTIL

1. PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2018/2019 pela Federação Portuguesa de Natação, pertencentes ao projeto “**PORTUGAL A NADAR**”, **ESCOLAS**;

1.2 A atividade pretende satisfazer meninos e meninas com idades compreendidas entre os **[3 e os 5 ANOS]** que estão numa fase de Adaptação ao Meio Aquático. **O Tema do Programa A é a “RESPIRAÇÃO”!**

1.3 A atividade será organizada em dois grupos de crianças em duas zonas distintas: 3 e 4 anos numa metade da piscina, e na outra metade de 4 e 5 anos, podendo haver ajustamentos devido ao nível de aprendizagem da criança.

2. INSCRIÇÕES

2.1 Cada clube deverá fazer uma pré-inscrição indicando os nomes e o número de participantes que pretende levar a participar, não devendo ser superior a **6 CRIANÇAS** por clube. A data limite para pré-inscrição é a 31 de Janeiro de 2019, através de formulário próprio, em anexo no regulamento;

2.3 As inscrições são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 1**), e enviadas para:
- vitorpereira@anatacaodamadeira.pt com o CC de geral@anatacaodamadeira.pt;

2.5 A aceitação das inscrições definitivas está sujeita a verificação da inscrição no **PORTUGAL A NADAR**.



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.



Associação de Nataçao 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



madeira islands





3. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO
15h15	ABERTURA DA PISCINA	Entrada e muda de roupa. Preparação para o Desfile. - Crianças do tanque e nadadores da piscina de 25m. Crianças dos 3 aos 5 anos devem usar o balneário do tanque de aprendizagem e as restantes o balneário da piscina de 25m.
15h30	Apresentação de Atividades do CEOL no âmbito do seu 13º Aniversário	<u>APENAS, durante a chegada das crianças:</u> 1. Em vídeo projetado na parede – Apresentação das várias atividades do CEOL, relacionadas com a Natação. 2. Demonstração de nado.
16h00	DESFILE (à volta da piscina de 25m)	Todas as crianças e nadadores acompanhados pelo MACACO DA FLOW (piscina de 25 metros).
16h10	AQUECIMENTO	Aquecimento exterior na piscina de 25 metros. - Exercícios de ativação geral dados pelo MACACO DA FLOW - jogo da “imitação” (5’). As crianças ficam em U à volta da piscina viradas pra a bancada.
16h20	FAMILIARIZAÇÃO	As crianças dos 3/5 anos descem para o Tanque, acompanhadas pelo MACACO DA FLOW (mascote). As restantes 6/11 anos ficam na P25m (poderão fazer um breve aquecimento/ familiarização com o meio aquático) e em seguida deslocam-se para a Câmara de Chamada.
PROGRAMA “A” - <u>TANQUE DE APRENDIZAGEM</u>		
NOTA: A atividade será organizada em dois grupos de crianças em duas zonas distintas: 3 e 4 anos numa metade da piscina, e na outra metade de 4 e 5 anos. As crianças são convidadas a brincar através de JOGOS.		



Secretaria Regional de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.



Associação de Nataçao 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



madeira islands



16h30	JOGO 1 - RESPIRAÇÃO	As crianças sopram a bola e conduzem-na com o nariz / testa, metendo a cara na água e fazendo bolhinhas, objetivo é ver quem é que chega primeiro à outra margem.
16h40	JOGO 2 - GOLFINHOS	As crianças fazem vários tipos de golfinhos a) Brinçalhão, b) Saltitão, c) Campeão (salto e deslize na PBH) d) Passar por baixo de tapete flutuador para ver quem vai mais longe por baixo da água (para crianças mais experientes)
17h00	JOGO 3 - SALTAR E NADAR (3x)	1ª Saltar, agarrar a bola e bater pernas de crol; 2ª Saltar, agarrar a bola e bater pernas de costas; 3ª Saltar e nadar livremente (sem nada).
17h15	JOGO 4 CAÇA AO TESOURO	- As crianças fazem a RESPIRAÇÃO (5) e ao sinal, mergulham na água e apanham arcos pequenos, bonecos e tubos. (quem apanhar mais vence a partida).
17h20	JOGO 5 - BATALHA DAS BOLAS	- Ao sinal, ambas as equipas (6/7 elementos cada) atiram as bolas para o outro lado da piscina. No final, a equipa que tiver menos bolas no seu campo ganha.
17h25	RETORNO À CALMA	Retorno à calma – Dão as mãos e cantam a canção do Macaco ou outra suave.
17h30	SAÍDA	As crianças dirigem -se para os balneários e os monitores / professores, na RECEPÇÃO OU NO BAR, distribuem o “Kit de participação” a cada criança: Medalha + Brinde + Lanche.

(* **NOTA: No caso de haver muitas crianças**, avançamos com a **Pintura Livre** (PLANO B) fora da água, cujo TEMA é: “**RESPIRAÇÃO**” na natação”.

Os melhores desenhos serão publicados no *SITE* da Associação de Natação da Madeira!

Será dada preferência a ordem de chegada de inscrição e as crianças de idade mais avançada. Não serão aceites mais do que **35 PARTICIPANTES**.



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.



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



madeira islands



PROGRAMA B - 6 A 11 ANOS - PISCINA DE 25 METROS

1. PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2018/2019 pela FPN, pertencentes ao projeto “**PORTUGAL A NADAR**”, **ESCOLAS**;

1.2 A atividade pretende satisfazer meninos ou meninas com idades compreendidas entre os **[6 e os 11 ANOS]** que estão numa fase de Aprendizagem das Técnicas da Natação. Poderão ainda participar os nadadores federados, Cadetes C.

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;

2. INSCRIÇÕES

2.1 As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia 31 de janeiro de 2019, 18h00;

2.2 Cada clube tem direito a um máximo de 15 inscrições para a piscina de 25m, exceto o clube organizador. Mais inscrições estão sujeitas a aceitação;

2.3 As inscrições são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 2**), e enviadas para:

- vitorpereira@anatacaodamadeira.pt com o CC de geral@anatacaodamadeira.pt;

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. O **CEOL** é o último a desfilar. O desfile é finalizado com declaração de boas vindas e de abertura do festival, ficando a animação a cargo da **FLOW**.

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

3.3 O mesmo que o ponto “3.1” para o encerramento do encontro, sempre que houver tempo disponível e prémios de participação para entregar.



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.



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



madeira islands





4. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE

HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO
15h15	ABERTURA DA PISCINA	Entrada e muda de roupa. Preparação para o Desfile. - Crianças do tanque e nadadores da piscina de 25m. Crianças dos 3 aos 5 anos devem usar o balneário do tanque de aprendizagem e as restantes o balneário da piscina de 25m.
15h30	Apresentação de Atividades do CEOL no âmbito do seu 13º Aniversário	<u>APENAS, durante a chegada das crianças:</u> 3. Em vídeo projetado na parede – Apresentação das várias atividades do CEOL, relacionadas com a Natação. 4. Demonstração de nado.
16h00	DESFILE (à volta da piscina de 25m)	Todas as crianças e nadadores acompanhados pelo MACACO DA FLOW (piscina de 25 metros). O Desfile é projetado no ecrã em direto!
16h10	AQUECIMENTO	Aquecimento exterior na piscina de 25 metros. - Exercícios de ativação geral dados pelo MACACO DA FLOW - jogo da “imitação” (5’). As crianças ficam em U à volta da piscina viradas pra a bancada.
16h20	Na câmara de chamada, ao lado dos armários são organizados grupos/séries de 10 nadadores. São encaminhados para os blocos de partida. Os nadadores mais experientes ajudam as crianças e explicam as partidas nos blocos.	
16h30	Saltar e realizar 25m Pernas com Prancha. (Crol, Costas ou bruços)	Ao sinal de partida, as crianças realizam um percurso de <u>25m com prancha</u> . E saem pelas laterais, de preferência.
16h40	Saltar e realizar 25m Nado Completo (Crol ou Bruços)	Ao sinal de partida, as crianças realizam um percurso de <u>25m nado alternado, crol</u> ou bruços e saem pelas laterais, de preferência.
16h50	Saltar e realizar 25m Nado Completo (Costas, com partida regulamentar)	Ao 1º apito, as crianças sobem para o cais ou bloco. Ao 2º apito, saltam para a água e agarram o ferro. Após o sinal de partida, realizam um percurso de <u>25m nado de costas</u> . <u>No final devem tocar a parede na posição dorsal</u> e saem pelas laterais, de preferência.



Secretaria Regional de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.



Associação de Nataçao 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



madeira islands



17h	<p>RETORNO À CALMA</p> <p>(música suave) - Marisa “Melhor de Mim”</p>	<p>Por fim, dirigem-se todas ao mesmo tempo para a água, ao longo das pistas (0, 1, 2 e 3). Os mais baixos ficam na pista 0 ou na rampa. Novamente o jogo da Imitação com o MACACO DA FLOW, mas agora para fazer alongamentos “lúdicos” (exemplo: agarra o pé com a perna esticada) e terminam batendo PALMAS!</p>
17h10	<p>SAÍDA / RECEÇÃO</p>	<p>As crianças dirigem-se para os balneários e os monitores / professores, na RECEÇÃO OU NO BAR, distribuem o “Kit de participação” a cada criança: Medalha + Brinde + Lanche.</p> <p>Os professores recebem ainda o troféu “Speedy Gonzalez” para a Escola (oferta CEOL)</p> <p><u>Patrocinadores do evento:</u> DRJD, SER/ Multimédia CMF, ECM, Pingo Doce, Padaria Mariazinha, Santoqueijo, NP).</p>

OBSERVAÇÃO: Após o encerramento das atividades programadas há a possibilidade de ficar mais uns minutos na piscina a fim de evitar a aglomeração de pessoas nos balneários.

No final do evento será oferecido uma medalha e um diploma a todos os participantes. Será entregue a cada responsável (professor) um Kit com os prémios de participação e um pequeno lanche. Os clubes receberão um troféu como lembrança do **13º Aniversário do Clube Escola O Liceu**.



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.



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

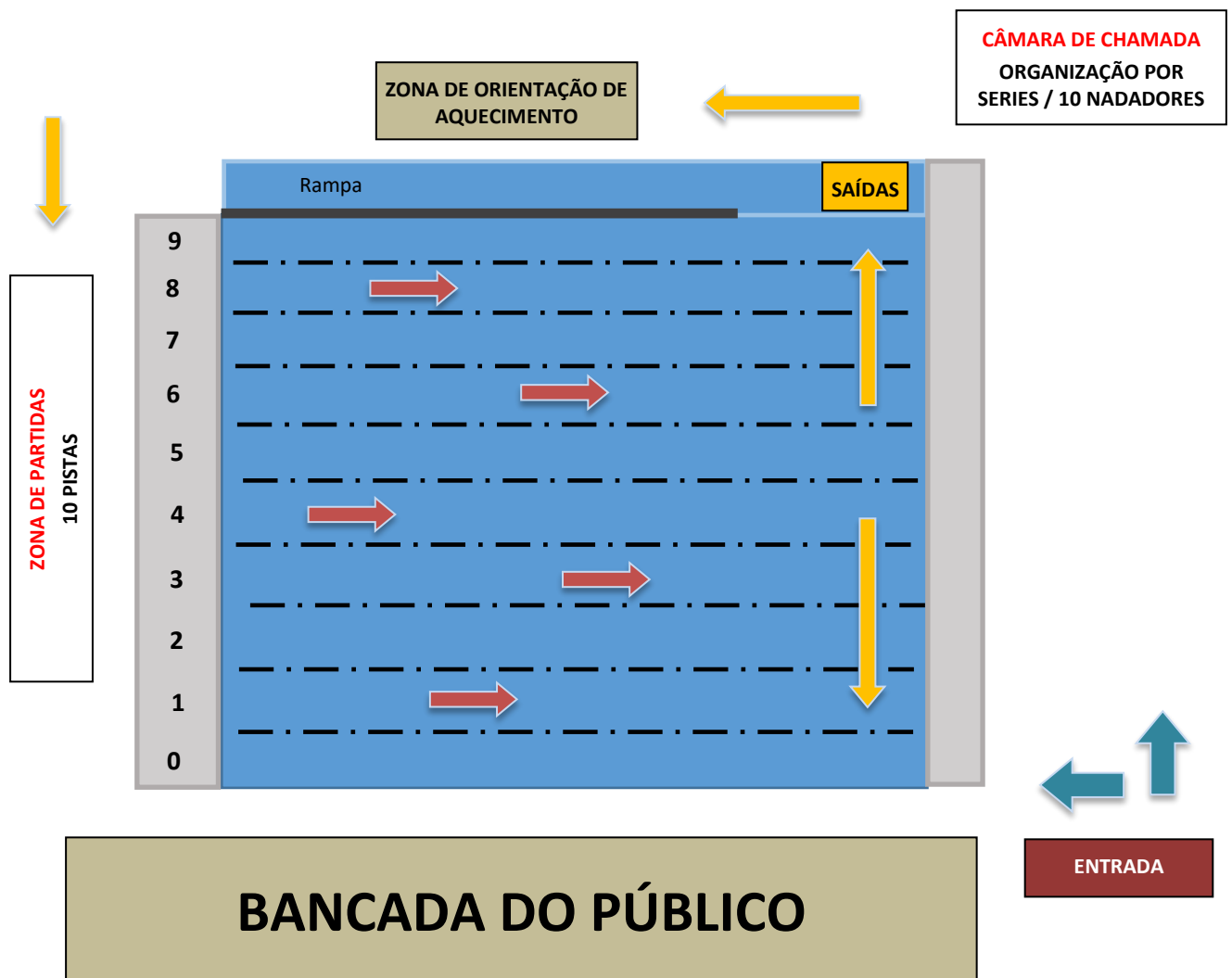
+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



5. ORGANIZAÇÃO

A organização deverá ter quatro a seis responsáveis mais dois técnicos a coordenar a sequência e cumprimento do programa de atividades. Os clubes poderão colaborar na execução e coordenação das atividades previstas em cada uma das pistas, especialmente no concurso.

6. MAPA DA PISCINA DE 25 METROS (CPOF)



Secretaria Regional de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.



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



madeira islands



FICHA DE INSCRIÇÃO PARA O **TANQUE INFANTIL** (ANEXO 1)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Escola O Liceu	09 / 02 / 2019	...
NOME DO CLUBE →	...		

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

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

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

ASS. RESPONSÁVEL:

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

Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.

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



madeira islands



FICHA DE INSCRIÇÃO PARA O **PISCINA DE 25 METROS** (ANEXO 2)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Escola O Liceu	9 / 02 / 2019	...
NOME DO CLUBE →	...		

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

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

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

ASS. RESPONSÁVEL:

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

Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto.

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



madeira islands

