



REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO FESTIVAL PORTUGAL/MADEIRA A NADAR DA ANM:

AD CAMPANÁRIO

**ORGANIZADO PELA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO CAMPANÁRIO EM PARCERIA
COM A ASSOCIAÇÃO NATAÇÃO DA MADEIRA**

RIBEIRA BRAVA, SÁBADO 09 DE MARÇO DE 2019

**COMPLEXO DE PISCINAS DA RIBEIRA BRAVA:
PISCINA DE 25 METROS (6 PISTAS) + TANQUE DE APRENDIZAGEM**

ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019



- FESTIVAL PORTUGAL A NADAR
- II FESTIVAL AD CAMPANÁRIO
- RIBEIRA BRAVA, 09 DE MARÇO DE 2019
DAS 10:00 ÀS 12:00



REGULAMENTO A - PORTUGAL A NADAR (CRIANÇAS DOS 3 AOS 5 ANOS)

1. PARTICIPAÇÃO

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

1.2 Pretende-se neste festival proporcionar momentos de convívio lúdico a crianças dos **3 AOS 5 ANOS** que se encontrem numa fase de familiarização e adaptação ao meio aquático;

1.3 A atividade será organizada em circuito de três estações com diferentes tarefas no tanque de aprendizagem e um período final lúdico aberto a todos os participantes. Os participantes serão divididos em três escalões etários, nomeadamente: 1º. **TRÊS ANOS**; 2º. **QUATRO ANOS** e 3º. **CINCO ANOS**. No início da atividade o 1º escalão ocupará a 1ª estação (procura de objetos no fundo da piscina), o 2º escalão ocupará a 2ª estação (saltos) e o 3º escalão ocupará a 3ª estação (deslocação individual e coletiva com ajuda de flutuadores). Cada escalão etário será constituído por grupos de três crianças. Após o fim da realização da tarefa estabelecida, executa a tarefa, na mesma estação o seguinte grupo de três crianças e assim sucessivamente até que todos os elementos de cada escalão etário tenham concluído a sua participação na realização das tarefas de cada estação. Verificando-se isto em todas estações, os escalões etários rodam para a seguinte estação até perfazer por completo o circuito de três estações;

1.4 As crianças dos 3 aos 5 anos devem usar preferencialmente os respetivos balneários infantis feminino e masculino do tanque de aprendizagem, e os nadadores mais crescidos, da piscina de 25m, exclusivamente os balneários respetivos, masculino e feminino. Em função do nº de participantes no dia serão indicadas e sinalizadas as opções disponíveis. O vestuário, sacos e objetos deverão ser guardados nos cacifos disponíveis solicitando a chave na receção. Os mais novos são os primeiros a se equiparem e também a saírem para o balneário, e os mais velhos os segundos a se equiparem e também os últimos a saírem das piscinas;

1.5 Se o nº de inscritos se justificar, o evento poderá ser concentrado numa só hora de atividades aquáticas, e neste caso o horário será das 11h00 às 12h00, com receção nos balneários a partir das 10h15.

2. INSCRIÇÕES (inclui inscrição para o convívio da “macarronada”)

2.1 As inscrições são efetuadas em formulário próprio, anexado a este regulamento, cada clube deverá fazer uma **pré-inscrição** quantitativa e nominal das crianças com quem pretende participar. A data limite para fazer a supradita pré-inscrição é até sexta-feira, dia 1 de março, 18h00;

2.2 As inscrições são efetuadas através de ficha própria (ANEXO 1), e enviadas para os seguintes endereços eletrónicos: <vitorpereira@anatacaodamadeira.pt> com o CC de <geral@anatacaodamadeira.pt>;

2.3 Na ficha de inscrição deve indicar se a criança vai ao almoço. **O almoço (macarronada) tem um custo de 1€/elemento para todos os nadadores e treinadores** e para os **pais/acompanhantes tem um custo de 2,50€/pessoa**. Este valor tem de ser entregue no ato de inscrição ou, no limite, ATÉ 04 DE MARÇO, junto da sede da ANM;

2.4 O deferimento da ficha de inscrição apresentada por cada um dos clubes só será efetuado após verificação da inscrição Portugal a Nadar.

3. PROGRAMA

ATIVIDADE NO TANQUE DE APRENDIZAGEM		
HORÁRIO	ATIVIDADE/TAREFA	ORGANIZAÇÃO
09:15*	ABERTURA DA PISCINA	Entrada e muda de roupa. Preparação para apresentação dos clubes presentes. Crianças do tanque e nadadores da piscina de 25m. Crianças dos 3 aos 6 anos devem usar o balneário do tanque de aprendizagem.
09:30*	REUNIÃO TÉCNICA	Cais de acesso às Piscinas
09h45*	CLUBES À VOLTA DA PISCINA.	Todos os clubes com a sua placa identificadora, à volta da piscina de 20m. Será feita apresentação por ordem sonora da Abertura do festival.
10h00*	FAMILIARIZAÇÃO COM O MEIO AQUÁTICO	Sob a tutela dos professores, as crianças dos clubes participantes ingressam no tanque de aprendizagem. Cada grupo dispõe de 5' para fazer adaptação/familiarização.
<p>A atividade será de cariz Lúdico organizada em circuito com três grupos e três estações com diferentes tarefas no tanque de aprendizagem. Os participantes serão divididos em três escalões etários, nomeadamente: 1º. Três anos; 2º. 4 anos e 3º. 5 anos (subdivididos em dois grupos). Cada escalão etário será constituído por grupos de três crianças. Após o fim da realização da tarefa estabelecida, executa a tarefa, na mesma estação o seguinte grupo de três crianças e assim sucessivamente até que todos os elementos de cada escalão etário tenham concluído a sua participação na realização das tarefas de cada estação. Verificando-se isto em todas estações, os escalões etários rodam para a seguinte estação até perfazer por completo o circuito de três estações. Disponibiliza-se para a execução de cada estação aproximadamente dez minutos.</p>		
1º ESCALÃO ETÁRIO: CRIANÇAS DOS 3 ANOS ←		
10h10*	1ª ESTAÇÃO DO CIRCUITO: “Introdução à respiração e apanha de objetos na água”	São feitas 2 tarefas com 2 graus de dificuldade, podendo dividir-se em dois subgrupos, primeiro subgrupo: 1) Passam por baixo do esparguete que se encontra à superfície ou em forma de arco; segundo subgrupo: 2) apanham objetos ou garrafas de água com pedrinhas que se encontram no fundo da piscina ou a meia profundidade.
2º ESCALÃO ETÁRIO: CRIANÇAS DOS 4 ANOS ←		
10:25*	2ª ESTAÇÃO DO CIRCUITO: “Saltos”	Ao sinal, os participantes organizados em grupos de três elementos executam 3 tipos de saltos: 1. (cabeça); 2. (Pés); 3. (“bomba”).
3º ESCALÃO ETÁRIO: CRIANÇAS DOS 5 ANOS ←		
10:40*	3ª ESTAÇÃO DO CIRCUITO: “Deslocação com ajuda de flutuadores”	- Ao sinal, os participantes organizados em grupo de três elementos realizam a tarefa: 1. Deslocação individual com ajuda da prancha. 2. Três crianças em cada esparguete, com os braços estendidos, fazem batida de pés de crol. 3. Nado Crol ± 20m sem apoios.
11:00**	ATIVIDADE LIVRE NO TANQUE DE APRENDIZAGEM	Sob a supervisão dos professores, cada clube dispõe dum espaço nas piscinas para realizar “brincadeiras”, salvaguardando a segurança das crianças. Ficam interditos os saltos com corrida, mortais frontais e à retaguarda, ou qualquer um outro tipo de salto que possa por em causa a integridade física das crianças.
11:15	FIM DAS ATIVIDADES DA PISCINA	Na companhia dos seus responsáveis, as crianças dirigem-se ordeiramente para os balneários. Na receção, ao professor responsável lhe será entregue uma lembrança de participação.

NOTAS:

* Ao horário acresce 1 hora, se o nº de inscritos implicar concentração dos 2 grupos;

** Fim das atividades se houver concentração dos grupos.

Devido ao facto de o complexo de piscinas da Ribeira Brava não possuir bancada, a Associação Desportiva do Campanário procurará disponibilizar imagens das atividades em direto através da rede social: **Facebook da Associação Desportiva do Campanário** (evento Festival de Natação do Campanário).

Também sugerimos um passeio/visita na localidade, sendo proporcionado 1 cartão de **acesso gratuito ao Museu Etnográfico da Madeira**.

O almoço será a partir das 12h30 na sede da AD Campanário, à saída do nó da Via-rápida no Campanário (saída nº 2).

REGULAMENTO B - PORTUGAL A NADAR (CRIANÇAS DOS 6 AOS 11 ANOS)

1. PARTICIPAÇÃO

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

1.2 Dependendo do número de inscritos podem ser aceites inscrições de Cadetes C e B desde que o nível de competência se adeque ao programa de atividades do festival e estejam devidamente filiados;

1.3 Pretende-se neste festival proporcionar momentos de convívio lúdico e desportivo a crianças dos **6 AOS 11 ANOS** com um nível de domínio básico ou avançado das técnicas de natação desportiva;

1.4 As atividades serão organizadas por idade e grau de dificuldade. Porém, não devem ser aceites inscrições em provas de 25 e 50 metros de crianças que ainda não tenham pleno domínio da coordenação das componentes respiratórias aquáticas (inspiração e expiração), associada à propulsão.

2. INSCRIÇÕES (inclui inscrição para o convívio da “macarronada”)

2.1 As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia 1 de março, sexta-feira, 18h00.

2.2 As inscrições são efetuadas através de ficha própria (ANEXO 2) e enviadas para os seguintes endereços de correio eletrónico: <vitorpereira@anatacaodamadeira.pt> com o CC de <geral@anatacaodamadeira.pt>;

2.3 Na ficha de inscrição deve indicar se a criança vai ao almoço. **O almoço (macarronada) tem um custo de 1€/elemento para a organização, todos os nadadores e treinadores e para os pais/acompanhantes tem um custo de 2,50€/pessoa**. Este valor tem de ser entregue no ato de inscrição ou, no limite, até 4 de março, junto da sede da ANM;

2.4 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.

3. APRESENTAÇÃO E BOAS VINDAS AOS CLUBES PARTICIPANTES

3.1 As crianças que se vestem sozinhas devem usar os balneários adultos. Os que precisam da ajuda dos pais podem usar o balneário infantil, neste caso, independentemente do sexo. A cerimónia de abertura do festival é realizada através de uma apresentação 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. A Associação Desportiva do Campanário finalizada com declaração de boas vindas e de abertura do festival.

4. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE

ATIVIDADE NA PISCINA DE 25m.		
09h45*	ABERTURA DOS BALNEÁRIOS	Entrada e muda de roupa. Preparação para apresentação dos clubes presentes.
10h15*	CLUBES À VOLTA DA PISCINA	Todos os clubes com a sua placa identificadora, à volta da piscina de 25m. Será feita apresentação por ordem sonora da Abertura do festival
10h25*	ACLIMATAÇÃO COM O MEIO AQUÁTICO	Os participantes dispõem de 5 minutos para aclimatar-se ao meio aquático da piscina.
10:35*	FIM DA ACLIMATAÇÃO	Os participantes saem da piscina. Estando fora são ordenados em grupos homogéneos de 10 elementos de acordo com a idade de forma que cada grupo seja constituído, dentro do possível, por dois elementos de cada escalão etário /6,7,8,9,10,11)
10:50*	ESTAFETA: 25M CROL PERNAS COM TÁBUA	Os grupos de 10 elementos são subdivididos em subgrupos de 5 elementos. Numa pista, na ala oeste da piscina, fica um subgrupo de 5 elementos de cada escalão etário por ordem crescente (o primeiro nadador é o mais novo). Na ala este, colocasse a outra coluna de 5 elementos de cada escalão etário, também por ordem crescente. Ao sinal o primeiro elemento da ala oeste inicia a estafeta. Repete-se o mesmo para outros grupos de 10 em cada uma das pistas sobrantes: máximo de 5 séries de 10 elementos por pista.
11:05*	ESTAFETA: 25 M CROL/COSTAS	- Idem anterior. Obs.: As crianças mais novas podem usar a prancha.
11:20*	50M LIVRES	Nadadores que já dominem a técnica global de locomoção no estilo Livre, com viragem de “sino” (cambalhota) ou de “pêndulo”.
11.35	ATIVIDADE LIVRE NA PISCINA DE 25M E NO TANQUE DE APRENDIZAGEM	Sob a supervisão dos professores, cada clube dispõe dum espaço nas piscinas para realizar “brincadeiras”, salvaguardando a segurança das crianças. Ficam interditos os saltos com corrida, mortais frontais e à retaguarda, ou qualquer um outro tipo de salto que possa por em causa a integridade física das crianças.
11:50**	FIM DAS ATIVIDADES NA PISCINA	Na companhia dos seus responsáveis, as crianças dirigem-se ordeiramente para os balneários. Na receção, ao professor responsável ser-lhe-á entregue uma pequena lembrança.

NOTA:

* Ao horário acresce 35 minutos, se o nº de inscritos implicar concentração dos 2 grupos;

** 12H00 - Fim das atividades se houver concentração dos grupos.

Devido ao facto de o complexo de piscinas da Ribeira Brava não possuir bancada, a Associação Desportiva do Campanário procurará disponibilizar imagens das atividades em direto através da rede social: **Facebook da Associação Desportiva do Campanário** (evento Festival de Natação do Campanário). Também sugerimos um passeio/visita na localidade, sendo proporcionado 1 cartão de **acesso gratuito ao Museu Etnográfico da Madeira**.

O almoço será a partir das 12h30 na sede da AD Campanário, à saída do nó da Via-rápida no Campanário (saída nº 2).

5. CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

5.1 Não haverá classificação oficial, serão reforçados e valorizados a competência do saber fazer e dentro das regras e objetivos definidos;

5.2 Será oferecido uma pequena lembrança de participação.

6. ORGANIZAÇÃO

6.1 A organização terá DEZ ou mais voluntários responsáveis mais três técnicos a coordenar a sequência e cumprimento do programa de atividades. Os clubes poderão colaborar na execução e coordenação das atividades previstas.

RESPONSÁVEIS ORGANIZATIVOS:

1. Organização **Associação de Natação da Madeira**: Prof. Jorge Soares - 962 566 517
 2. Organização **Associação Desportiva do Campanário**: Mónica Góis - 966 359 732
 3. Diretor Técnico Regional da **Associação de Natação da Madeira**: Vítor Pereira - 968 572 027
-



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO CAMPANÁRIO / ANM

GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – PORTUGAL A NADAR DOS 3 AOS 5 ANOS (ANEXO 1)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
		II FESTIVAL AD CAMPANÁRIO	9 DE MARÇO 2019
NOME DO CLUBE →	---		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente!)	IDADE	OBSERVAÇÃO	Almoço participante (1€) (S/N) *	Almoço para pais ou acompanhantes (2.50€/p.p.)* - indicar nº
1	Exemplo: NOME COMPLETO!	3?	Apenas Portugal a Nadar	Ex: S	Ex: 3 pessoas
2	Inscrições incompletas não serão admitidas!	4?	Portugal a Nadar	Ex: N	---
3	Ordenas do mais novo para o mais velho!	5?	Portugal a Nadar	Ex: S	Ex: 5 pessoas
4	Alguma condição especial, deficiência?	6?			
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

NOTA: Deve ser pago à ANM (Sr.ª Fátima Balau) e levantar a senha, na receção, no dia do evento (envelope por clube c/ lista e senha).

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): ____/____/____



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO CAMPANÁRIO / ANM

GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS e Cadetes

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – PORTUGAL A NADAR DOS 6 AOS 11 ANOS (ANEXO 2)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	II FESTIVAL AD CAMPANÁRIO	9 DE MARÇO 2019	---
NOME DO CLUBE →	---		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente!)	IDADE	OBSERVAÇÃO	Almoço participante (1€) (S/N) *	Almoço para pais ou acompanhantes (2.50€/p.p.)* - indicar nº
1	Exemplo: NOME COMPLETO!	6?	Portugal a Nadar	Ex: S	Ex: 3 pessoas (não repetir as do anexo 1)
2	Inscrições incompletas não serão admitidas!	7?	Portugal a Nadar	Ex: N	---
3	Ordenas do mais novo para o mais velho!	9?	Portugal a Nadar	Ex: S	Ex: 5 pessoas
4	Alguma condição especial, deficiência?	11?			
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

NOTA: Deve ser pago à ANM (Sr.ª Fátima Balau) e levantar a senha, na receção, no dia do evento (envelope por clube c/ lista e senha).

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): ____/____/____
