



**ANM**  
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO  
DA MADEIRA



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

**III FESTIVAL MADEIRA A NADAR**

**IV FESTIVAL DE NATAÇÃO “SPEEDY GONZALEZ”**

Comemoração do 14<sup>o</sup> Aniversário do **CLUBE ESCOLA O LICEU**

Funchal, 8 de Fevereiro de 2020

**CPOF** / PISCINA DE 25 METROS

 poca Desportiva 2019 / 2020

### III FESTIVAL PORTUGAL A NADAR

### IV FESTIVAL DO CLUBE ESCOLA O LICEU

- FUNCHAL, 8 DE FEVEREIRO DE 2020

- DAS 15H30 ÀS 17H30



## 1. OBJETIVOS

SÃO OBJETIVOS DO FESTIVAL:

- 1.1. Evidenciar as progressões das crianças fase de Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e introdução às técnicas alternadas de nado;
- 1.2. Proporcionar experiências de habilidades de natação que sejam relevantes para a aprendizagem dos jovens nadadores;
- 1.3. Promover o convívio em ambiente festivo e comemorar o aniversário do **CEOL**;
- 1.4. Alcançar a participação mínima de **8** clubes e **90** crianças;
- 1.5. Envolver a equipa de competição no apoio às atividades das crianças e demonstrar aos mais novos as habilidades dos nadadores mais experientes.

## 2. PARTICIPAÇÃO

- 2.1. O clube participante é conhecedor do “Guião Específico de Natação – Escolas”;
- 2.2. Poderão participar os nadadores inscritos no projeto do “**PORTUGAL A NADAR**” na época 2019/2020, com idades compreendidas entre os **[6 E OS 11 ANOS] + CADETES C E CADETES B** que estejam numa fase de transição para o nível competição; Podem ainda ser admitidas crianças de 5 anos desde que estejam num nível de aprendizagem capaz de nadar 25 metros crol autonomamente;
- 2.3. 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;
- 2.4. As atividades serão lúdicas e recreativas organizadas em forma de **CIRCUITO DE HABILIDADES AQUÁTICAS ORGANIZADAS POR 7 ESTAÇÕES**.



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



### 3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia **31 DE JANEIRO DE 2020**, sexta-feira às 18h00;

3.2. Os clubes devem **CONFIRMAR A PARTICIPAÇÃO** das crianças que se encontram inscritas até 48 horas antes do evento (16h00 do dia 5 de fevereiro de 2020), sob pena de serem penalizados com falta de comparência;

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

- <[vitorpereira@anatacaodamadeira.pt](mailto: ritorpereira@anatacaodamadeira.pt)> e para o <[geral@anatacaodamadeira.pt](mailto: geral@anatacaodamadeira.pt)>.

### 4. DESFILE DOS CLUBES PARTICIPANTES

4.1. A abertura do festival ou das atividades é feita através de um desfile de todos os clubes participantes ordenados por ordem alfabética, com exceção do Clube coorganizador que segue em último, cada qual com a sua placa identificadora disponibilizada pela Associação de Natação da Madeira. É finalizada com declaração de boas vindas e respetiva abertura do Festival;

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

### 5. PROGRAMA

- **DAS 15H30 ÀS 17H30 + LANCHE CONVIVIO** (PISO 3 do CPOF)

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	RESPONSÁVEIS
15h30	<b>ABERTURA DA PISCINA</b>	Entrada e muda de roupa. Preparação para o Desfile. - Crianças e nadadores da piscina de 25m. Devem usar o balneário do tanque de aprendizagem e o balneário da piscina de 25m.	- Professor de cada clube. - Voluntários podem ajudar a orientar.
15h45	<b>REUNIÃO TÉCNICA E CONTROLO DE PRESENCAS</b>	Registo de Presenças e Faltas: - Só pode participar quem estiver devidamente inscrito!	- Todos os treinadores e organização: Jorge Soares e Ana Afonso.



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



15h50	<p><b>APRESENTAÇÃO DE ATIVIDADES DO CEOL NO ÂMBITO DO SEU 14º ANIVERSÁRIO</b></p> <p><b>RECEÇÃO DOS CONVIDADOS</b></p>	<p><u>APENAS, DURANTE A CHEGADA DAS CRIANÇAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar música e receber e dar as boas-vindas aos representantes do CEOL/ESJM, ANMAD, DRJD e CMF;</li> <li>- Em vídeo projetado na parede</li> </ul> <p>*** Apresentação das várias atividades do CEOL, relacionadas com a Natação.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios / Skills – realizados pela equipa de competição do CEOL orientada pelo treinador Duarte Neves.</li> </ul> <p>Quando inicia o Desfile os atletas saem da piscina e colocam-se atrás dos blocos de partida.</p>	<p>Tiago Câmara (CEOL)</p> <p>- Técnicos da SRE/ Multimédia</p> <p>- Prof. Duarte Neves (treinador CEOL)</p>
15h55	<b>CHEGADA DO MACACO DA FLOW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar as boas vindas ao Macaco da Flow e à animadora da Flow, Natália Bonito.</li> <li>- Voluntários do clube e a ANM preparam a ordem do desfile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Natália Bonito e “Macaco”</li> <li>- João Marques ou Rita Bernardo</li> </ul>
16h00	<b>DESFILE DOS NADADORES + DECLARAÇÃO DE ABERTURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as crianças e nadadores acompanhados pelo <b>MACACO DA FLOW</b>;</li> <li>- Posteriormente, a equipa de Natação do CEOL faz uma estafeta para demonstrar o nado (1’ a 2’);</li> <li>- Declaração Abertura: *** Boas Vindas ao Festival e breve discurso dos responsáveis pelas entidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as crianças e treinadores monitores;</li> <li>- Atletas de competição do CEOL;</li> <li>- Representante ou Diretor Regional da Juventude e Desporto (Dr.º David Gomes);</li> <li>- Representante ou presidente da CMF (Dr. Miguel Gouveia);</li> <li>- Representante do Clube e Escola (Prof.ª Ana Afonso e Prof.º Odílio Freitas)</li> <li>- Representante da ANMAD.</li> </ul>
16h10	<b>AQUECIMENTO</b>	<p>Aquecimento exterior na P25 metros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios de ativação geral dados pelo <b>MACACO DA FLOW - Jogo da “imitação”</b> (5’). As crianças ficam em “U” à volta da piscina viradas para a bancada.</li> </ul>	

**16h15 às 16h20:**

**\*\*\* Organização de grupos de 10 a 14 nadadores, segundo a idade e nível para as estações - 1,2,3 e 4.**



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



16h25	<b>ESTAÇÃO 1</b>  <b>SALTOS DIVERSOS E DESLIZE NA POSIÇÃO HIDRODINÂMICA BÁSICA</b>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p><b>PISTAS 0, 1 e 2, LADO SUL.</b></p> <p>Em duas filas saltos de pés ou cabeça, usando um <b>colchão</b>, um <b>elástico</b> e um <b>arco, depois deve deslizar na PHB</b>. Cada criança realiza 3 vezes. Organizar a tarefa com dois graus de dificuldade, saltos de pés e passagem por entre o arco; saltos de cabeça com passagem entro o arco na PHF.</p> <p>Responsável da estação: Jorge Soares e Angel Gama</p>
16h31	<b>ESTAÇÃO 2</b>  <b>25 METROS PERNAS COM PRANCHA (CROL OU BRUÇOS OU MARIPOSA)</b>	<p><b>PISTAS 3 e 4, LADO SUL.</b></p> <p>São organizadas 2 filas, uma em cada pista. A partida é feita no cais ou no bloco. Cada criança deve realizar cada tarefa 1 vez (3x25 pernas), sendo ambas diferentes.</p> <p>Responsável da estação: João Marques e Francisca Oliveira</p>
16h37	<b>ESTAÇÃO 3</b>  <b>PERNAS COSTAS COM COPO NA TESTA</b>	<p><b>PISTAS 7 e 8, LADO SUL.</b></p> <p>São organizadas 2 filas, uma em cada pista. A partida é feita no plano de água, sem prancha, realizar 25m batendo pés de costas sem deixar o copo cair (podem encher com água):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- As crianças com mais dificuldades, cada vez que o copo cai, o(s) ajudante(s) ajuda(m) a colocar novamente na testa.</li> <li>- Os mais velhos tentam fazer SEM ajuda.</li> </ul> <p>Responsável da estação: Margarida + Maria + Filipa</p>
16h43	<b>ESTAÇÃO 4</b>  <b>25 METROS COSTAS</b>	<p><b>PISTA 9, LADO NORTE.</b></p> <p>São organizadas 2 filas A partida é feita no cais ou no bloco. As crianças fazem 25m COSTAS, lado a lado.</p> <p>Responsável da estação: Isabel Cró</p>
16h49	<b>ESTAÇÃO 5</b>  <b>25 OU 50 METROS (CROL OU BRUÇOS/CROL)</b>	<p><b>PISTAS 5 e 6, LADO NORTE.</b></p> <p>São organizadas 2 filas, uma em cada pista. A partida é feita no cais ou no bloco. Dependendo do grupo e do nível das crianças, fazem 25 metros CROL ou 50 metros crol com viragem ou bruços/crol).</p> <p>Responsável da estação: Duarte Neves</p>

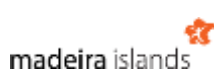


Secretaria Regional  
de Educação  
Direção Regional de Juventude e Desporto



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



16h55	<b>ESTAÇÃO 6</b> <b>CAÇA AO TESOURO</b>	<b>PISTAS 0, 1 e 2, LADO NORTE</b> <p>- As crianças fazem a RESPIRAÇÃO (5) e ao sinal, mergulham na água e apanham vários arcos, pedras e outros objetos no fundo da piscina. A contagem dos pontos deve ser diferenciada, conforme o tipo de objeto.</p> <p>Responsável da estação: Luís Ferreira + Madalena + Martim</p>
17h01	<b>ESTAÇÃO 7</b> <b>POSIÇÃO</b> <b>HIDRODINÂMICA</b> <b>FUNDAMENTAL+</b> <b>SUBAQUÁTICO</b>	<b>PISTAS 0, 1 e 2, CENTRO.</b> <p>A partida é feita no plano de água, imerge e cabeça e empurra a parede na PHF, desliza passando um arco preso ao fundo da piscina. O exercício tem 2 níveis de dificuldade, os mais novos fazem PHF e os mais velhos PHF + Subaquático.</p> <p>Responsável da estação: Volodymyr, Alexandre e Sofia.</p>
17h15	<b>Atividade livre (dança)</b> <b>para grupo que pretender</b> <b>ficar mais 10 minutos</b>  (evitar aglomeração no balneário)	<p>Nadadores espalhados na piscina cada qual com um <b>esparguete</b> e vão dançar e saltar ao som do Macaco e do convidado (Joana ou Marília);</p> <p>Pais podem acompanhar na bancada.</p>
17h40	<b>LANCHE CONVÍVIO NO</b> <b>BAR DO CPOF</b>	<p>As crianças dirigem-se para os balneários e os monitores / professores;</p> <p>Posteriormente são encaminhadas para o bar onde haverá um <b>CONVÍVIO</b> (bolo de aniversário do CEO Liceu) e onde será distribuído um “Kit de participação” a cada criança (medalha + brinde) e o respetivo troféu ao clube.</p> <p>Responsável Distribuição: Ana Afonso, Marco Rebelo, Carlos Pontes, Tiago Câmara.</p>



Secretaria Regional  
de Educação  
Direção Regional de Juventude e Desporto

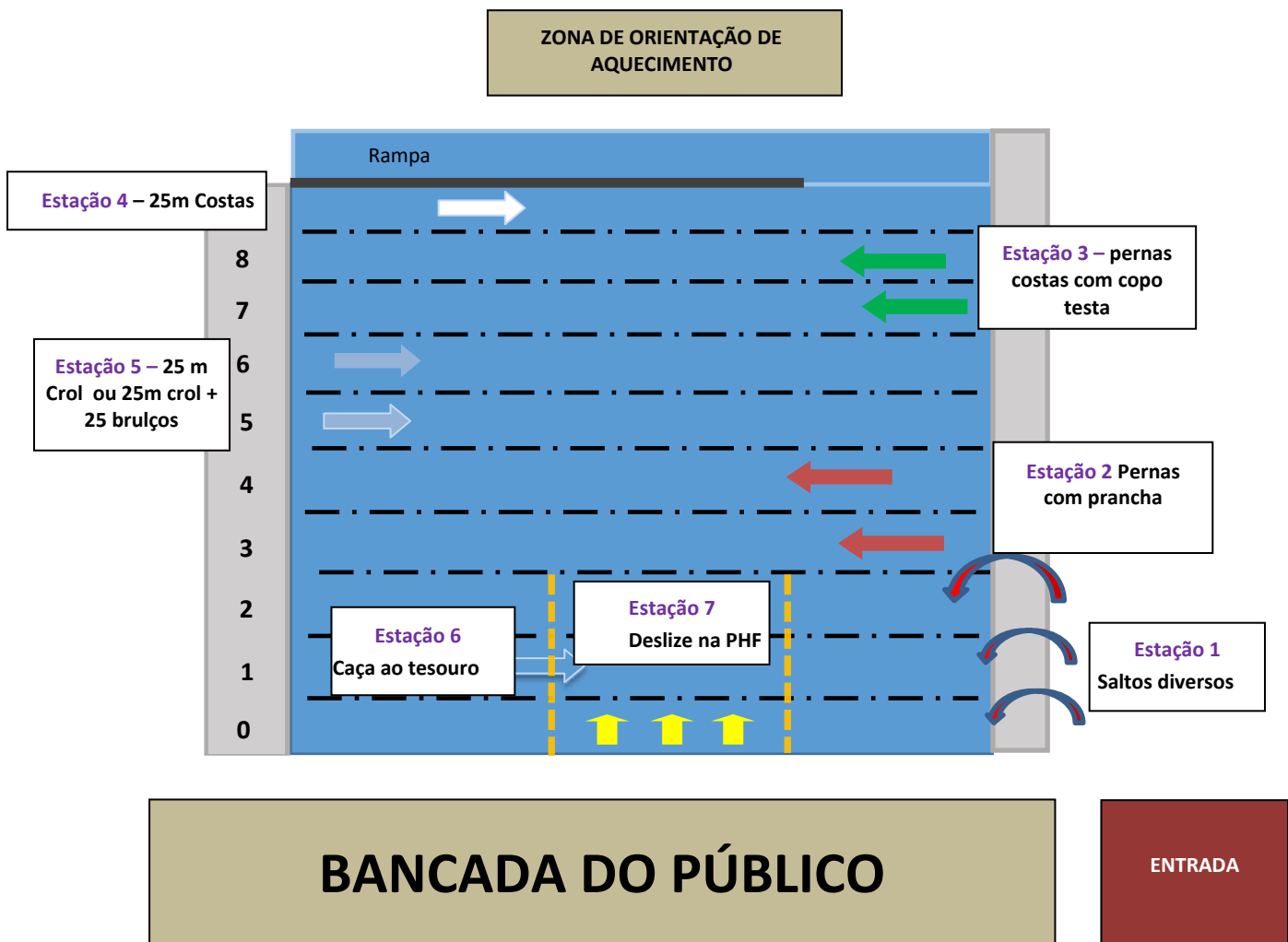


Associação de Natação da Madeira

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



## 6. MAPA DA PISCINA DE 25 METROS (CPOF)

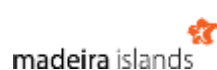


Secretaria Regional  
de Educação  
Direção Regional de Juventude e Desporto



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



FICHA DE INSCRIÇÃO PARA O **PISCINA DE 25 METROS**

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Escola O Liceu	8 / 02 / 2020	...
NOME DO CLUBE →	...		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	<b>Exemplo: NOME COMPLETO!</b> Ou nome igual ao Ficheiro <b>P. NADAR!</b>	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?	<b>OBS. FEDERADOS?</b> <b>Número federativo?</b>
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

