

REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DE NATAÇÃO DO **C. D. SÃO ROQUE**

V FESTIVAL MADEIRA A NADAR **CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE**

Funchal, 13 de Maio de 2023

**COMPLEXO DE PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL
(PENTEADA)**

Época Desportiva 2022 / 2023

V FESTIVAL MADEIRA A NADAR

CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

FUNCHAL, 13 DE MAIO DE 2023 | 16.00h às 18.00h

CPOF: PISCINA DE 25 METROS



1. OBJETIVOS DA ATIVIDADE

1.1. O Clube Desportivo São Roque em parceria com a Associação de Natação da Madeira, irá organizar um festival para alunos de escolas de natação da R.A.M., estando o mesmo integrado no programa “Portugal a Nadar”. **DESTINADO A ALUNOS DOS 6 AOS 10 ANOS DE IDADE**, tem o seu cerne na natação e nas habilidades aquáticas, concretizando-se na prática efetiva no meio aquático. O programa proposto pressupõe uma abrangência que nos permite entrar noutros domínios, apelando a uma versatilidade por parte dos alunos. Assim, a realização deste festival contempla várias atividades as quais deverão cumprir objetivos de natureza diversa:

- Promover a natação junto dos alunos e das respetivas famílias;
- Proporcionar mais uma experiência competitiva / recreativa aprazível aos alunos das escolas de natação dos clubes;
- Incentivar a aquisição de conhecimentos relacionados com a natação;
- Estimular capacidades condicionais e coordenativas de forma multilateral;
- Proporcionar momentos de convívio e de diversão aos alunos e respetivas famílias;
- De entre todos os objetivos que possamos ter com este tipo de organizações – e todos são pertinentes - o mais importante é, sem dúvida, fazer destes eventos espaços de diversão para os alunos cativando-os cada vez mais para a nossa modalidade.

2. INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO

2.1. Por razões de segurança e por limitações de espaço, o **PROGRAMA DE ATIVIDADES ACEITA ATÉ UM MÁXIMO DE 100 PARTICIPANTES**;

2.2. Confirmado o número de alunos participantes, cada clube deve enviar para a Associação de Natação da Madeira e para o clube organizador a ficha de inscrição nominal até o dia **8 DE MAIO DE 2023** às 13h00: <geral@anatacaodamadeira.pt> com o CC de <vitorpereira@anatacaodamadeira.pt> e de <formacao.cdsr@gmail.com>.

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

RESPONSÁVEIS ORGANIZATIVOS:					
	Mercês Costa (MC) 965 083 287		Joana Novo (JN) 925 227 440		Diogo Vicente (DV) 926241 760
1	Duarte Neves (DN)	2	Joana Pereira (JP)	3	João Castro (JC)
4	Jorge Miguel Andrade (JM)	5	Marcelo Monteiro (MM)	6	Martim Rodrigues (MR)
7	Milton Amaro (MA)	8	Simão Camacho (SC)	9	10 Voluntários do CDSR (V)

3. PROGRAMA (notas explicativas prévias):

3.1. Os alunos realizam um aquecimento / familiarização com a piscina, após o qual, terá lugar o desfile. Depois do desfile todos os alunos são organizados em 8 grupos, tanto quanto possível, homogéneos no que concerne ao nível de habilidades;

3.2. Na piscina ficam 8 grupos, que correspondem a 8 estações as quais funcionarão em sistema de circuito. Em cada estação haverá exercícios específicos adequados para o nível dos alunos havendo transição de uma estação para outra ao fim de 8 minutos e de acordo com o sinal (apito) emitido pela organização. Cada uma destas estações deverá ter um ou dois elementos do clube, a decidir na reunião geral, que serão responsáveis pela gestão da atividade e darão o apoio que for necessário;

3.3. Para encerrar a atividade na piscina, realizar-se-ão estafetas com todos os alunos - cada equipa de estafeta deverá ser organizada aleatoriamente, com alunos de várias idades e de diferentes clubes.

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
15.30h às 15.45h	AQUECIMENTO / FAMILIARIZAÇÃO	Monitores / voluntários. Entrada na piscina para adaptação ao espaço.
15.45h	REUNIÃO GERAL	Reunião da organização com os treinadores, monitores, voluntários: - Explicação da atividade e definição da responsabilidade da tarefa de guia / apoio.
15.55h	PREPARAÇÃO DO DESFILE - Os clubes serão posicionados por ordem alfabética e com placa identificadora (o último clube é o organizador). - Cada clube dispõe os alunos por ordem crescente da altura.	Organização e voluntários: Os elementos 3 e 4 (DV e JN) preparam a ordem e entregam a placa a cada clube, o elemento 4 (JN) segue à frente como guia impondo o ritmo, o elemento 6 (MR) mantém e controla o ritmo da marcha (acompanha a meio), o elemento 7 (SC) fecha o desfile.

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

16.00h	<p align="center">DESFILE</p> <p>- À volta da piscina, cada aluno, de fato de banho, estando o primeiro com a placa identificadora do clube que é disponibilizada pela ANM.</p>	<p>Dar a volta à piscina no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, ao som do hino do clube. À entrada deve parar para a saudação e depois continua.</p> <p>Um responsável pela organização anuncia os clubes participantes e controla o microfone para entregar à entidade que declara a abertura, em sincronia com o responsável da música/som. Os alunos ficam dispostos e “U”, virados para a plateia (bancada do público).</p> <p>Declaração de abertura do festival (breve discurso por parte da direção do clube organizador).</p>
16.10h às 16.20h	<p align="center">Estação 0</p> <p>- Fora d'água - Aquecimento geral</p>	<p>Deque da piscina (à volta da piscina e, se necessário, na bancada dos nadadores).</p> <p>Todos os voluntários ajudam a distribuir os alunos à volta da piscina, seguindo as indicações da organização; o aquecimento é orientado pela Prof. Joana Pereira (JP) – mobilidade articular ao ritmo da música.</p>

TRABALHO EM CIRCUITO:

- São organizados 8 grupos de alunos, (cada grupo com 12 ou 13 alunos) tendo como principal critério o nível de desenvolvimento nas habilidades aquáticas e, como segundo critério, a idade;
- O ajustamento do grau de dificuldade das tarefas em cada estação será da responsabilidade dos professores e voluntários responsáveis pela mesma. Por exemplo, nas estações 1 e 5, os alunos com dificuldades em cumprir tarefas a Mariposa / Bruços, poderão fazê-lo a crol. Não se trata de deturpar o regulamento, mas sim de criar situações de diferente grau de complexidade para que todos experienciem um grau de dificuldade/sucesso q.b. por forma a adequar cada tarefa a níveis motivacionais elevados nos alunos.

16.20h às 16.30h	<p align="center">Estação 1</p> <p>- Pistas 0 e 1 - SALTOS</p>	<p>SALTOS:</p> <p>- Os alunos mais aptos / mais velhos no lado dos blocos de partida e os menos aptos / mais novos, no outro topo da piscina (lado oposto ao dos blocos de partida);</p> <p>Exercício 1 - Joga a bola e apanha-a no ar após salto de pés; Exercício 2 - Salta de pés e vai buscar objeto ao fundo; Exercício 3 - Bomba; Exercício 4 - Salto de cabeça.</p>
16.30h às 16.40h	<p align="center">Estação 2</p> <p>- Pista 2 - MARIPOSA</p>	<p>MARIPOSA (M):</p> <p>Exercício 1 - 25 metros pernas mariposa (ou a pernas crol para quem não consegue a Mariposa); Exercício 2 - 25 metros golfinhos; Exercício 3 - 25 metros mariposa nado completo ou para os que têm dificuldade, c/ uma (1) prancha ou a crol.</p>

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

16.40h às 16.50h	Estação 3 - Pista 3 - IMERSÃO	IMERSÃO: Exercício 1 (ida) - atira o arco pequeno pelo ar, para a frente e apanha-o em imersão antes deste tocar no fundo; Exercício 2 (volta) - com uma argola numa das mãos, passa por dentro de um ou mais arcos grandes, que podem estar num plano de água médio ou profundo.
16.50h às 17.00h	Estação 4 - Pista 4 - COSTAS	COSTAS: Exercício 1 - 25 metros pernas costas sem prancha (braços ao longo do corpo ou no prolongamento do corpo); Exercício 2 - 25 metros pernas com prancha (sobre os joelhos ou à frente da cabeça, com braços em extensão); Exercício 3 - 25 metros costas nado completo ou com o apoio de uma (1) prancha (no caso do aluno ter dificuldade).
17.00h às 17.10h	Estação 5 - Pista 5 - IMPULSO NA PAREDE E DESLIZE	IMPULSO E SUBAQUÁTICO (EMPURRAR A PAREDE COM OS 2 PÉS) E DESLIZE NA POSIÇÃO HIDRODINÂMICA FUNDAMENTAL (PHF): Exercício 1 - Impulso ventral com deslize na Posição Hidrodinâmica Fundamental (PHF); Exercício 2 - Impulso dorsal com deslize na PHF; Exercício 3 - Impulso ventral e, na fase de deslize em PHF, passa pelo meio de 1 ou 2 “semi-arcos” no plano de água profundo.
17.10h às 17.20h	Estação 6 - Pista 6 - BRUÇOS	BRUÇOS: Exercício 1 - 25 metros pernas bruços com prancha (ou crol para quem tem dificuldade); Exercício 2 - 25 metros com braços de bruços e pernas de crol; Exercício 3 - Bruços nado completo (quem tem dificuldade só Braços com esparguete no peito (braços de sapo) ou crol.
17.20h às 17.30h	Estação 7 - Pistas 7 e 8 - VIRAGENS	VIRAGENS (exercícios introdutórios): Dos dois lados das pistas 7 e 8 (do lado dos blocos e do lado oposto): Exercício 1 - Fazer o enrolamento à frente com a corda na cintura (pista separadora que está entre a pista 7 e a pista 8); Exercício 2 - Empurrar a parede / deslizar e fazer o enrolamento à frente; Exercício 3 - Enrolamento normal à frente ou à retaguarda (corpo engrupado).
17.30h às 17.40h	Estação 8 - Pista 9 - CROL	CROL: Exercício 1 - 25 metros pernas crol com prancha; Exercício 2 - 25 metros crol “catch-up” bilateral ou com respiração só para um lado ou a frente (para os menos aptos) Exercício 3 - 25 crol nado completo (respiração bilateral ou não, consoante o nível do aluno)

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

17.40h às 17.50h	<u>ESTAFETAS DE 25M</u> <u>NADO COMPLETO E</u> <u>PERNAS</u>	As 10 pistas da piscina (25 metros) - Percursos de 25 metros com todos os nadadores. Organização: Treinadores e monitores.
17.50h às 18.00h	<u>BALNEÁRIOS</u>	- Tomar banho e vestir-se para a saída.
18.00h	<u>SAÍDA</u>	- Os alunos recebem um pequeno lanche e uma lembrança alusiva ao festival.



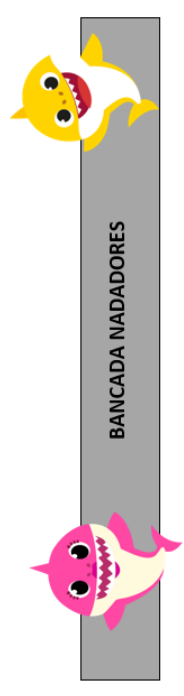
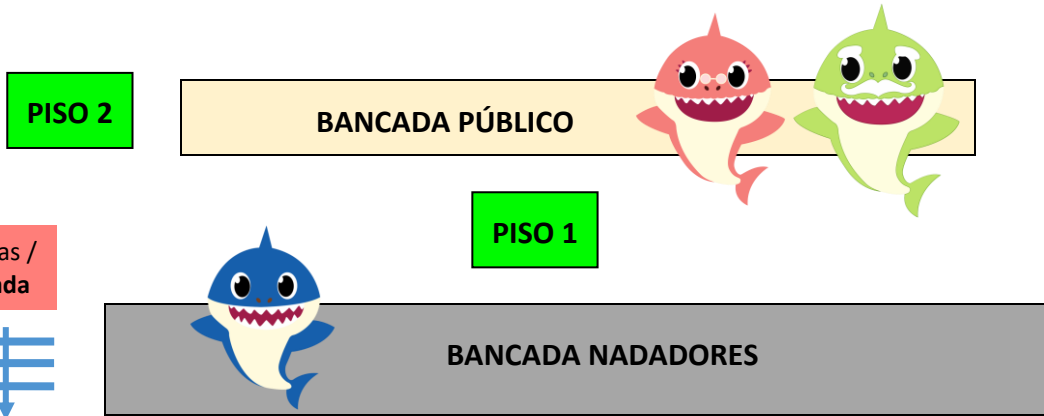
Croqui da atividade na página seguinte...

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

4. ANEXO 1

CROQUI DA ATIVIDADE – PISCINA DA PENTEADA (25 metros)



0	Estação 1 a)	Estação 1 b)	0
1			1
2	Estação 2		2
3	Estação 3		3
4	Estação 4		4
5	Estação 5		5
6	Estação 6		6
7	Estação 7 a)	Estação 7 b)	7
8			8
9	Estação 8		9
	Rampa		

AQUECIMENTO

AQUECIMENTO

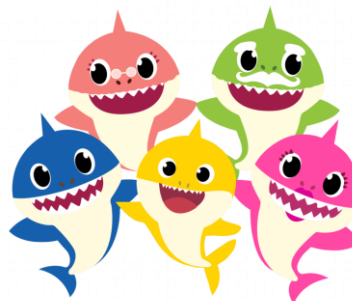
AQUECIMENTO



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. ANEXO 2 FICHA DE INSCRIÇÃO

FESTIVAL DO CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA
GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS



FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Desportivo São Roque	13 de maio 2023	...
NOME DO CLUBE →	...		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	7?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	8?	ex. Federado? Nº de Licença?
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho.	9?	
4	- Alguma condição especial, deficiência?	10?	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

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 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