



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

V FESTIVAL MADEIRA A NADAR

II FESTIVAL DE NATAÇÃO "SPEEDY GONZALEZ"

Comemoração do 12^o Aniversário do **CLUBE ESCOLA O LICEU**

Funchal, 10 de Fevereiro de 2018

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

 poca Desportiva 2017 / 2018

V FESTIVAL PORTUGAL A NADAR

FESTIVAL DO CLUBE ESCOLA O LICEU

- FUNCHAL, 10 DE FEVEREIRO DE 2018

- DAS 16H00 ÀS 18H00



PROGRAMA A - 3 A 5 ANOS - TANQUE INFANTIL

1. PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2017/2018 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;

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 2018, 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**.



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

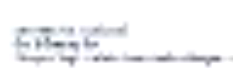
+351 912 898 330



3. PROGRAMA

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.
16h00	DESFILE (à volta da piscina de 25m)	Todas as crianças e nadadores acompanhadas 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". As crianças ficam em U à volta da piscina viradas pra a bancada.
16h30	FAMILIARIZAÇÃO	As crianças dos 3/5 anos descem para o Tanque e as restantes 6/9 anos ficam na P25m. Cada grupo dispõe de 10' para fazer adaptação/familiarização.
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.		
16h40	JOGO 1 - PERNAS CROL	Com esparguetes ou prancha, grupos de 6/7 crianças, a partir da posição de agachados, realizam salto de pés e batem pernas de crol até a separação – ir e voltar.
16h50	JOGO 2 - PERNAS COSTAS	Idem, mas agora pernas de costas .
17h00	JOGO 3 - NADO LIVRE	Nadar livremente (crol, nadar à "cão", costas) até à separação (com ou sem material) – Ir e vir.
17h10	JOGO 4 - CAÇA AO TESOURO	- Apanhar arcos pequenos e tubos.
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.
16h50 - - 17h30	PINTURA LIVRE EM PAINEL	Tema livre sobre a natação... os melhores desenhos serão publicados no <i>SITE</i> da Associação de Natação da Madeira.
17h30	RETORNO À CALMA	Retorno à Calma – Dão as mãos e cantam a canção do Macaco
17h35	SAÍDA	O Macaco distribui às crianças um chupa-chupa e um balão. Os professores dão o diploma e a medalha de participação.

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



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



PROGRAMA B - 6 A 10 ANOS - PISCINA DE 25 METROS

1. PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2017/2018 pela Federação Portuguesa de Natação, pertencentes ao projeto “**PORTUGAL A NADAR**”, **ESCOLAS**;

1.2 A atividade pretende satisfazer meninos ou meninas com idades compreendidas entre os **[6 e os 10 ANOS]** que estão numa fase de Aprend. das Técnicas da Natação;

1.3. Os cadetes C e B poderão participar, caso venha a haver vagas disponíveis. Na ficha de inscrição deve ser registado se é ou não cadete C ou B.

1.4 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 2018, 18h00;

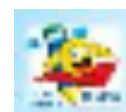
2.2 As inscrições são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 2**), e enviadas para:
- vitorpereira@anatacaodamadeira.pt com o CC de geral@anatacaodamadeira.pt;

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;

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.



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

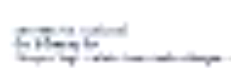
+351 912 898 330





4. 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 25 metros.
16h00	DESFILE (à volta da piscina de 25m)	Todas as crianças e nadadores acompanhadas pelo macaco da FLOW (piscina de 25 m).
16h10	AQUECIMENTO	Aquecimento exterior na piscina de 25 metros. - Exercícios de ativação geral dados pelo macaco da FLOW - jogo da "imitação". As crianças ficam em U à volta da piscina viradas pra a bancada.
16h30	ESTAÇÃO 1 - IMPULSÃO NA PAREDE COM PASSAGEM NO ARCO SUBAQUÁTICO	PISTAS 0, 1 E 2, LADO SUL São organizadas 3 a 4 filas fora da água, ao sinal do apito entram na piscina e encostam-se à parede. Depois do apito imergem a cabeça e na posição hidrodinâmica empurram a parede com os pés, deslizam e passam por entre o arco que se encontra a 3 metros. Fila da direita regressa pelo lado direito e a da esquerda pelo lado esquerdo. Pode incluir apanha de objeto no final da tarefa. Cada criança deve realizar duas vezes a tarefa.
16h40	ESTAÇÃO 2 - PÉS DE CROL E CROL (NADO)	PISTAS 5 E 6 Nas pernas a partida é feita no plano da água, com mão na parede outro na prancha. Ao sinal do apito arranca com batimento de pernas de mariposa.
16h50	ESTAÇÃO 3 - PINTURA OU FILME	FORA DE ÁGUA
17h00	ESTAÇÃO 4 - 25m PERNAS DE COSTAS E COSTAS	PISTAS 7 E 8 Podem ser realizados 4 corredores, dois em cada pista, podem usar ou não a prancha. Cada criança deve realizar apenas 1x25m
17h10	ESTAÇÃO 5 - Coordenação com bola	PISTA 9 Diversos Exercícios de coordenação e ritmo com bola de rítmica, no lugar.
17h20	ESTAÇÃO 6 - 25m PERNAS À ESCOLHA; - 25m LIVRES	PISTAS 3 E 4 Podem ser realizados 4 corredores, dois em cada pista, podem usar ou não a prancha, conforme a necessidade. Cada criança deve realizar apenas 1x25m
17h30	ESTAÇÃO 7 - SALTOS DIVERSOS	PISTAS 0, 1 E 2. Saltos de pés, de cabeça e salto respingão. Sair para a frente e depois para a direita.



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



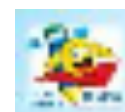
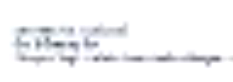
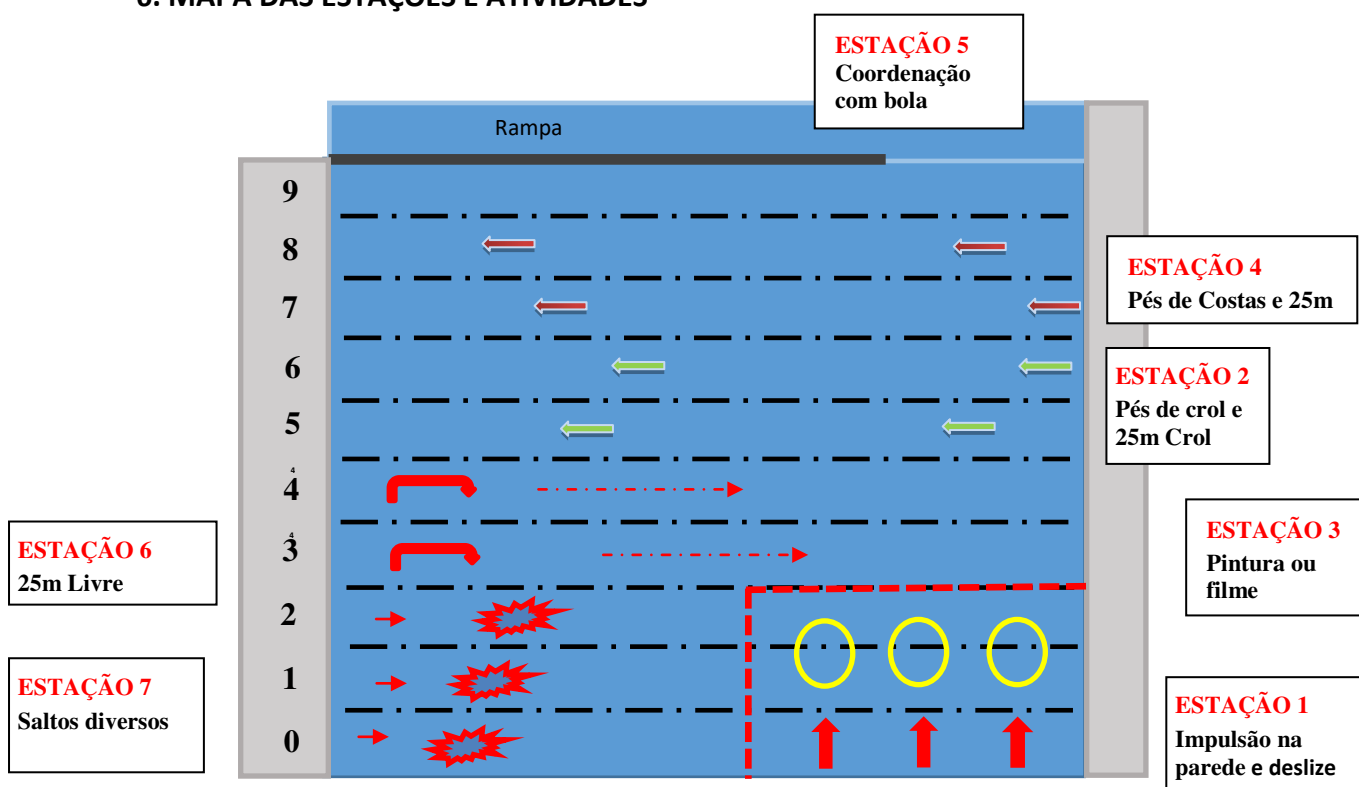
OBSERVAÇÃO: Após o encerramento das atividades programadas há a possibilidade de ficar mais uns minutos na piscina a fim de evitar a aglomeração de pessoas nos balneários.

No final do evento será oferecido uma medalha e um diploma a todos os participantes. Será entregue a cada responsável (professor) um saco com os prémios e um pequeno lanche. Os clubes receberão um troféu como lembrança do 12º Aniversário do Clube Escola O Liceu.

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 DAS ESTAÇÕES E ATIVIDADES



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



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	10 / 02 / 2018	
NOME DO CLUBE →			

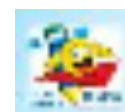
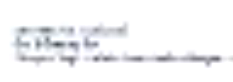
	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	3?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	4?	ex. Seguro Próprio?
3	- Do nadador mais novo para o nadador mais velho!	5?	OBS.: Serão aceites nadadores Cadetes C e B se houver vagas disponíveis. Deve indicar se é Cadete B ou C (e nº filiação)
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): ____/____/____

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





ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA
GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS

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	10 / 02 / 2018	
NOME DO CLUBE →			

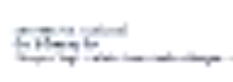
	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	6?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	8?	ex. Seguro Próprio?
3	- Do nadador mais novo para o nadador mais velho!	10?	OBS. Não são permitidos nadadores FEDERADOS!
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): ___/___/___

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

