

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

15H20

ABERTURA DA PISCINA
AQUECIMENTO

15H30-15H50

FESTIVAL DE NATAÇÃO

16H00-17H00

CONVÍVIO

17H05-19H00

SORTEIO

IDADES :
5 ANOS 12 ANOS

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL: 933952856 | 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA Nº42



PISCINA DE SANTA CRUZ
8 DEZEMBRO



FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO



Sábado

Objetivos

- i) Proporcionar uma atividade demonstrativa das capacidades dos alunos inseridos nos grupos de formação – níveis iniciais em autonomia pertencentes ao Programa Portugal a Nadar
- ii) Demonstração das valências aprendidas de duas formas distintas – gincana + prova 25m
- iii) Proporcionar um momento de convívio adjacente ao Torneio com atividades familiares
- iv) Familiarização de uma prova de competição, através da Câmara de Chamada, Partida e saída da água com a divisão por género



WoS Team[®]

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO

Participação



- 1) Poderão participar os nadadores dos grupos de formação, cadetes b e c, pertencentes aos Clubes da região e associados à ANM e ao programa Portugal a Nadar, com idade compreendida entre os 5 e os 12 anos, inclusive
- 2) Todos os participantes deverão realizar pelo menos um percurso de 25 metros em autonomia - sem auxílio de material
- 3) Todos os participantes estão automaticamente inscritos na gincana aquática respetiva (Gincana 1 – 5 aos 8 anos; Gincana 2 – 9 aos 12 anos)
- 4) De forma a garantir a segurança e qualidade do festival, haverá um limite de participação de 120 participantes
- 5) Caso o número limite seja ultrapassado, a seleção dos participantes será feita pela ordem de receção das inscrições
- 6) De forma a garantir a possibilidade de todos os clubes estarem representados, as equipas que enviaram as suas inscrições dentro do prazo limite, poderão estar sujeitos a uma redução até 20% da sua participação, e os clubes com inscrições tardias limitados a 50% dos participantes, informação esta lançada até 72 horas antes do início do Festival. No entanto, a organização, juntamente com a ANM, reservam-se no direito de não aceitar inscrições fora do tempo limite.



WoS Team[®]

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR 1010-10

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO



Inscrições

- a) As inscrições deverão dar entrada na ANM até as 18:00 do dia 30/11/2018, sexta-feira, através da folha onomástica devidamente preenchida para os e-mails: geral@anatacaodamadeira.pt e para vitorpereira@anatacaodamadeira.pt
- b) Todos os participantes estão automaticamente inscritos na gincana aquática respetiva (Gincana 1 – 5 aos 8 anos; Gincana 2 – 9 aos 12 anos), logo, consideram-se inscritos todos os participantes nas provas de 25 metros
- c) **Nas provas de 25 metros Crol e 25 metros Costas os nadadores deverão ter uma referência nas observa es se se inserem num nível mais avançado, intermédio ou mais recuado de forma a facilitar e equilibrar as séries**
- d) Salienta-se a importância para os participantes realizarem o aquecimento de reconhecimento das gincanas e os jogos, de forma a evitar a desorienta o dos participantes
- e) Todos os participantes, treinadores e pais estão convidados a participar no convívio e atividades familiares que terão início imediatamente após o fim do Festival e nas imedia es da piscina



WoS Team[®]

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LINDA L2

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO



	Nº	Horário	Atividade	Observações
P	1	15:20-15:30	Abertura da Piscina e Receção dos participantes	Aquecimento é efetuado já com o material da gincana
	2	15:30 – 15.50	Aquecimento	Entrada e circulação no sentido da Gincana
	3	15:50-15:57	Apresentação das Equipas	Ao ser apresentada, equipa respetiva saúda público
	4	15:57-15:59	Demonstração das Gincanas	Dois atletas mais velhos exemplificam exercícios
	5	16:00-16:15	Início das Gincanas	2 elementos em simultâneo com partida a cada 15 segundos
	6	16:25-16:27	Preparação das séries	Concentração Junto à Câmara de Chamada
	7	16:28-16:36	25L F	A cada 45s há uma partida para nova série
	8	16:37-16:44	25L M	
	9	16:45-16:52	25C F	
	10	16:53-17:00	25C M	
	M	11	17:00-17:05	Final das Provas
12		17:05-19:00		Convívio e Sorteio no exterior



WoS Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

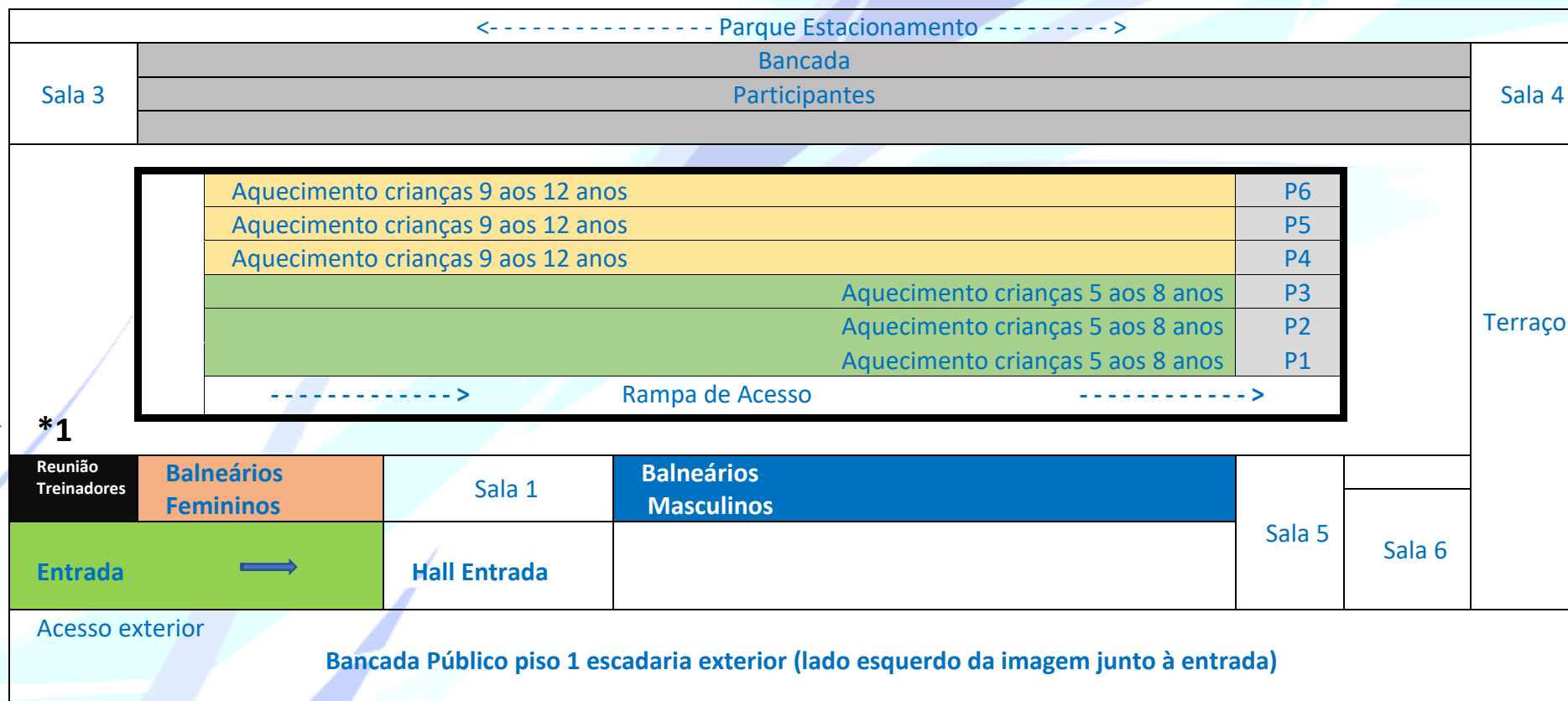
WOS TEAM

8 DEZEMBRO



Esquema Representativo do Aquecimento

15:30-15:50



*1 Câmara de Chamada para organização dos participantes antes de cada atividade



WoS Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

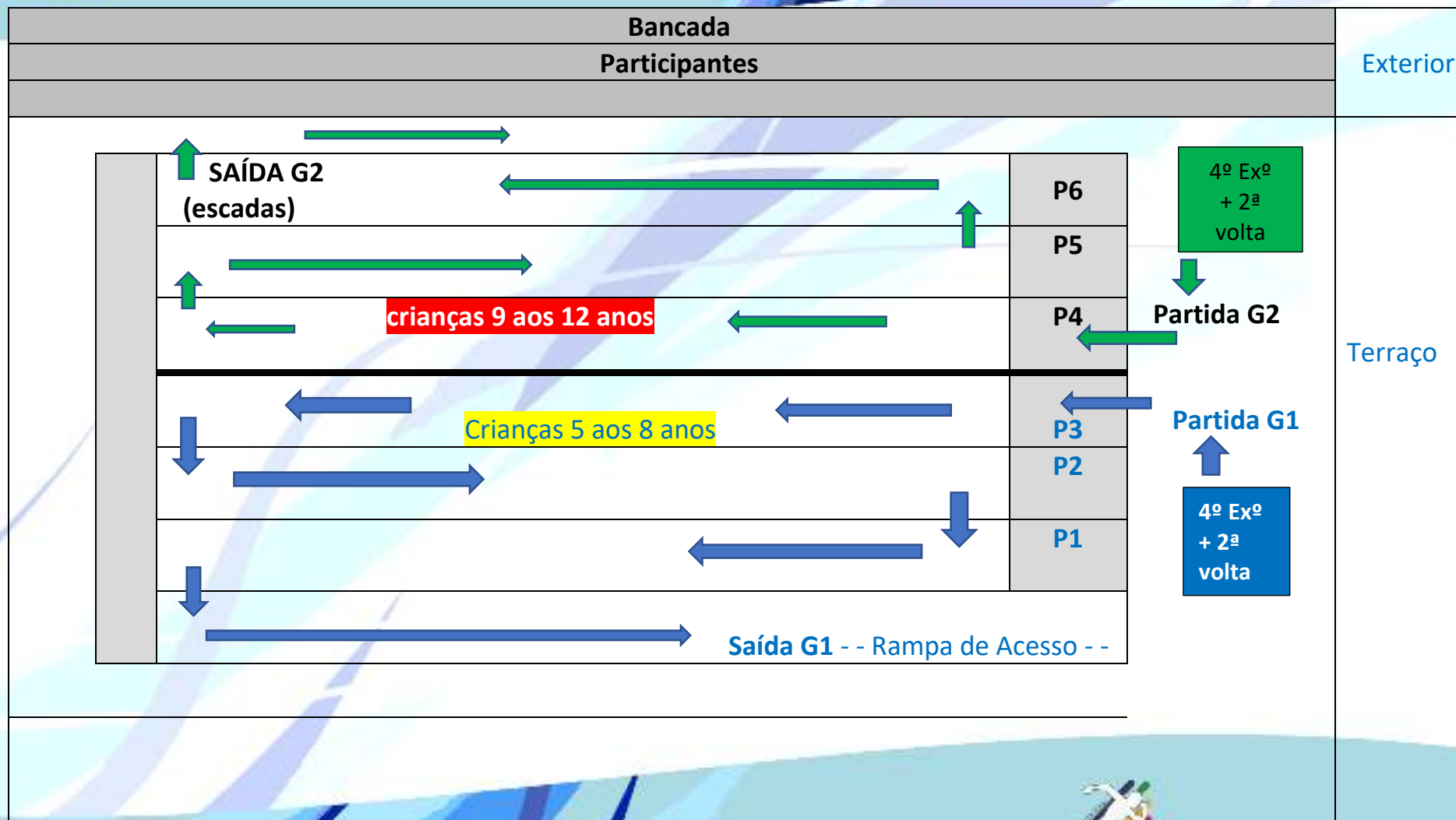
CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO

Representação Inicial da Direção da circulação da Gincanas em Simultâneo (Grupo 1 e Grupo 2) – 16:00-16:15



WoS Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

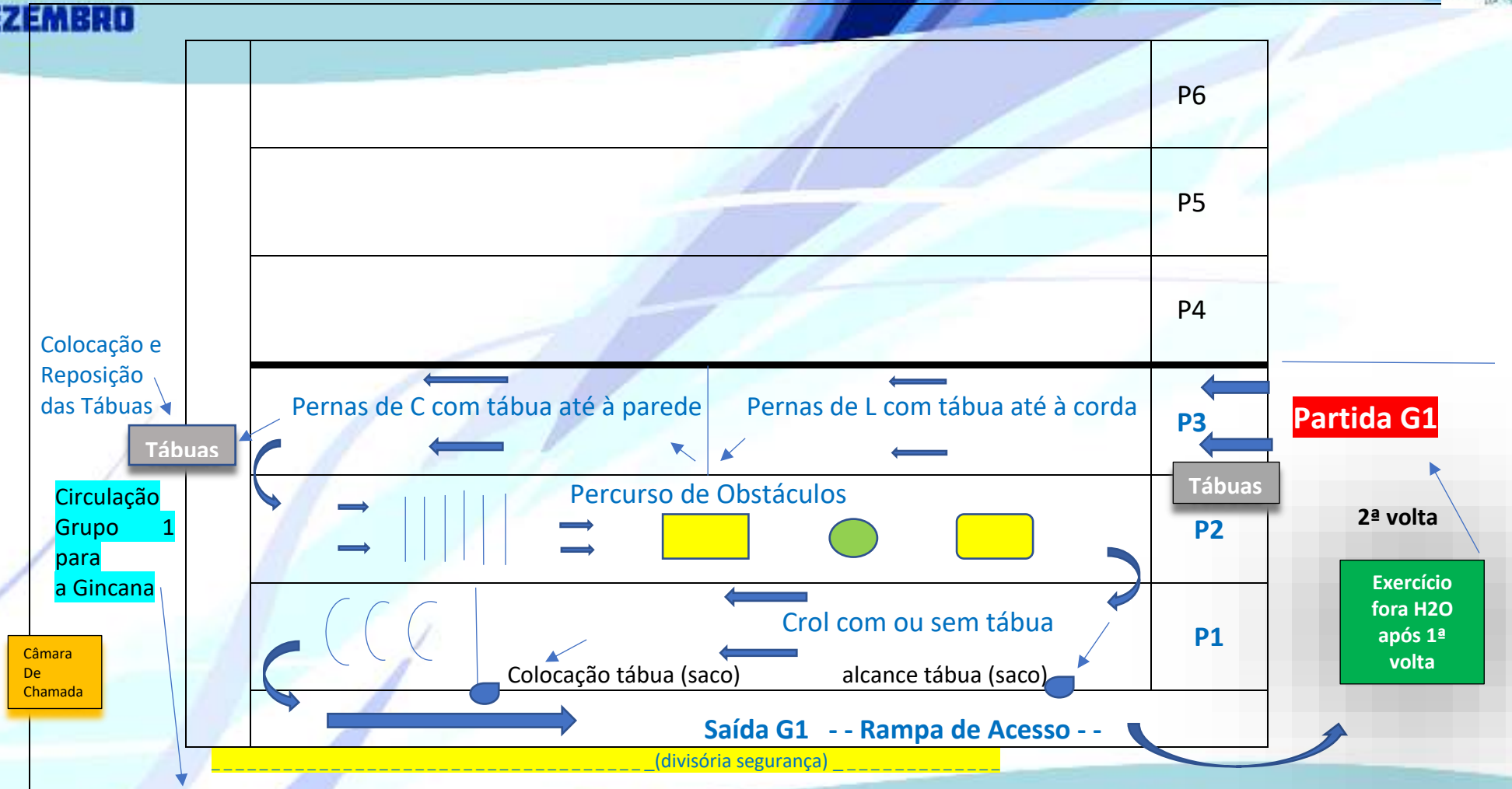
CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO

Representação da Gincana do Grupo 1 (5 aos 8 anos)



(Descrição exercícios página seguinte)



WoS Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO



Descri o dos exercícios da Gincana do Grupo 1

5 aos 8 anos

- 1º exercício - pista 3 – nível de dificuldade – fácil:
Salto com prancha + 12,5 metros pernas de Crol. No meio da piscina haverá uma corda, através da qual os participantes deverão ultrapassá-la por baixo. Nos 12,5 metros seguintes - > pernas de Costas com tábuas. Ao chegar à parede deixam a tábuas em cima do muro/caixa de reposi o de tábuas e passam por baixo da corda para a pista do lado, seguindo para o próximo percurso
- 2º exercício - pista 2 - dificuldade interm dia:
Golfinhos através dos 6 esparguetes presos às cordas – passar alternadamente por cima/ por baixo (10 metros) + passagem pelos obstáculos (colchões – restantes 15 metros) – entre cada colchão os participantes poderão realizar nado livre. Ao chegar à parede, passam por baixo da corda para a pista seguinte, retirando ou não uma prancha (opcional)
- 3º exercício - pista 1 - dificuldade acrescida:
15 metros Crol com ou sem tábuas + 10 metros - metros - passagem pelo interior dos arcos laranjas “decathlon” no fundo da piscina (antes dos mesmos há uma corda onde deverão passar novamente por baixo e reposi o da prancha junto ao varão da rampa de acesso)
- 4º exercício (fora da água):
após sa da pela rampa de acesso haverá um jogo/desafio com dura o aproximada de 3 a 5 minutos, situado nas imedia es dos blocos - apresentado no dia do Festival

Nota(s):

- 1) Haverão diversos voluntários situados dentro da água que auxiliarão os participantes
- 2) os participantes que não conseguirem realizar os exercícios deverão/serão incentivados na sua concretiza o e se à 2ª tentativa não conseguirem atravessar o obstáculo os voluntários informarão e auxiliarão os participantes na passagem para o exercício seguinte



WoS Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

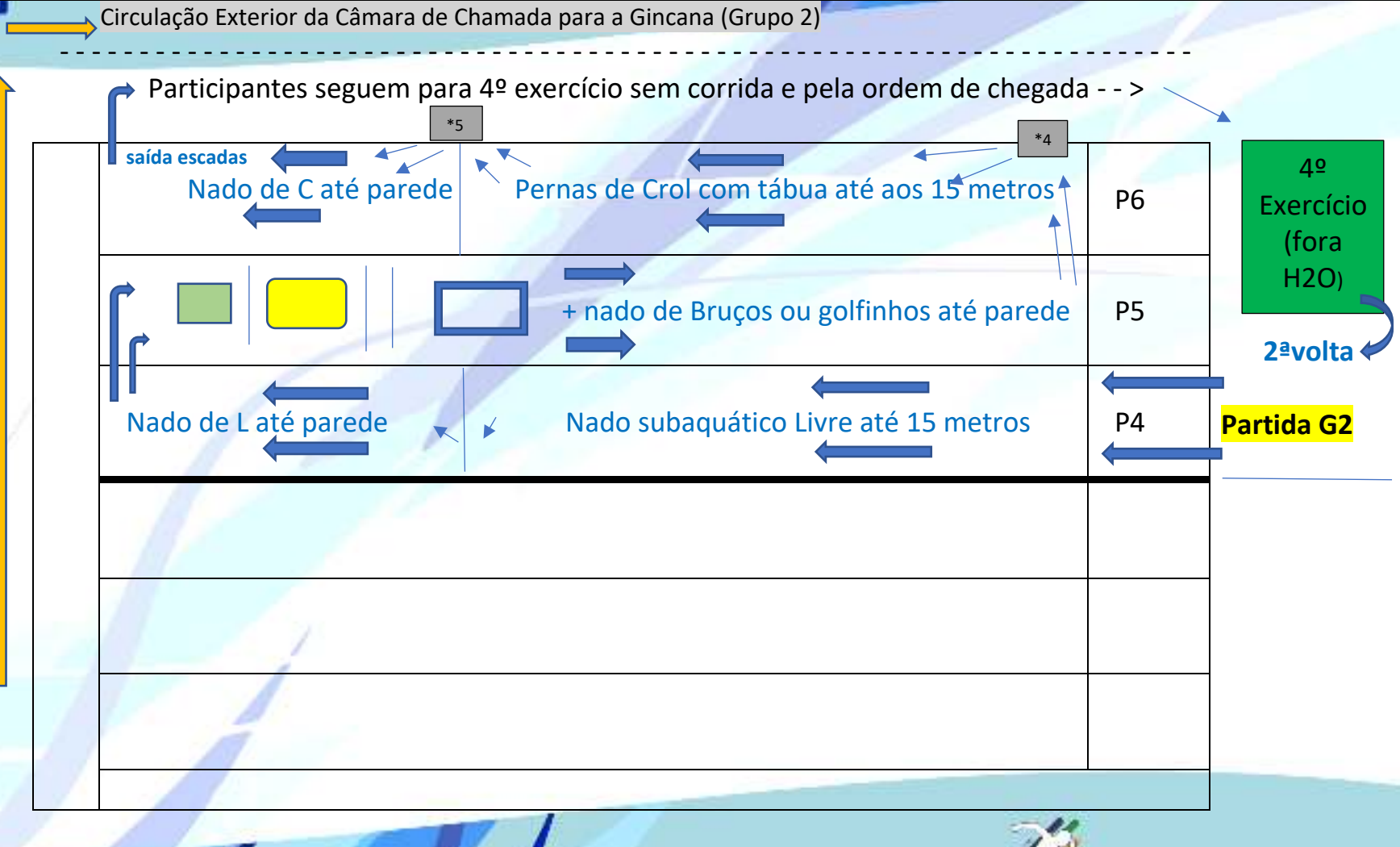
FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

Representação da Gincana do Grupo 2 (9 aos 12 anos)



8 DEZEMBRO



Caixas de colocação / reposição das tábuas.



(Descrição dos exercícios página seguinte)



WoS Team

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

- **1º exercício – pista 4:** salto + nado subaquático livre até aos 15 metros). Nos 15 metros há uma corda separadora onde deverão passar por baixo e restantes 10 metros nado de Crol até tocar na parede. Ao tocar na parede, passar por baixo da corda para a pista 5
- **2º exercício – pista 5:** percurso de obstáculos durante 10 metros – nos esparguetes realizar golfinhos (cima/baixo alternadamente) e nos colchões, rastejar ou andar por cima dos mesmos. Restantes 15 metros nado de Bruços ou golfinhos até parede. Ao tocar nesta, passar por baixo da corda para a pista 6
- **3º exercício – pista 6:** Retirar uma prancha situada na caixa/saco na berma da piscina e realizar batimento de pernas de Crol com tábua até aos 15 metros. Haverá uma corda sinalizadora onde deverão deixar a prancha dentro da caixa/saco na berma da piscina, passar por baixo da corda e realizar os 10 metros finais em nado de Costas sem material. Ao tocar na parede, sair pelas escadas e regresso ao local de partida para o exercício número 4
- **4º exercício (fora da água):** haverá um jogo/desafio com a duração de 3 a 5 minutos, apresentado no dia do Festival

Nota(s):

- 3) Haverão diversos voluntários situados dentro da água que auxiliarão os participantes
- 4) os participantes que não conseguirem realizar os exercícios deverão/serão incentivados na sua concretização e se à 2ª tentativa não conseguirem atravessar o obstáculo os voluntários informarão e auxiliarão os participantes na passagem para o exercício seguinte



WoS Team

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO

Organização das Gincanas



- 1) A Organização da ordem dos participantes far-se-á pelo tamanho por ordem decrescente ou sob indicação do responsável do clube pela ordem decrescente de velocidade dos seus alunos (mais rápidos à frente e de forma a evitar o atraso dos restantes participantes)
- 2) Partirão 2 elementos na pista 3 na Gincana 1 e outros 2 na pista 4 na Gincana 2
- 3) O participante que partir do lado direito da pista deverá assumir sempre o lado direito na 1ª, 2ª e 3ª pista e o participante do lado esquerdo, sempre o lado esquerdo. Na segunda volta, os participantes trocam o lado de partida e prevalência. No entanto, nos exercícios em que ambos terão que se situar no meio, não existirá nenhuma prioridade senão a habilidade, evitando o contacto físico. Reinarão os valores que todos defendemos no desporto e perante uma situação de indecisão/decisão, sendo esta uma situação de corrida “saudável”
- 4) Serão dadas partidas a cada 15 segundos aproximadamente, podendo os participantes ultrapassar outros participantes caso sejam mais rápidos (somente dentro da água). Caso se justifique, a partida dos próximos 2 participantes será atrasada de forma a evitar um aglomerado de crianças excessivo, com especial incidência para o Grupo 1 (alunos mais novos)
- 5) O Tempo total estimado para os 60 participantes realizarem cada uma das gincanas é igual 7 minutos e 30 segundos cada grupo
- 6) No fim da 1ª volta da gincana, os participantes seguem para a 4ª atividade (fora da água) e após a mesma, regressam à gincana, realizando a segunda volta pela mesma ordem de chegada da 1ª volta
- 7) Haverá um corredor estreito com fitas balizadoras de forma a que os participantes estejam agrupados 2 a 2 e não haver corridas fora da água ou ultrapassagens fora da mesma
- 8) A Gincana terá a duração limite de 15 minutos, sendo que ao apito final, os alunos deverão sair da água pela parede mais próxima e dirigirem-se para a bancada dos atletas
- 9) A intenção será a grande maioria dos participantes realizar a Gincana 2x, embora existirão participantes que ao apito final dos 15 minutos estarão ainda a realizar exercícios e estes terão que ser encaminhados para a saída ao sinal



WoS Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO



Provas de 25 metros

1. Tal como nas provas federadas, os nadadores serão agrupados por g nero
2. A organiza o das séries será de forma regressiva - 1  série com os nadadores com mais dificuldades e por a  em diante até aos nadadores mais avançados / mais velhos
3. As pistas das pontas serão exclusivas a nadadores que por alguma razão no dia da prova não consigam realizar o percurso de 25 metros em autonomia (nadadores que necessitem de tábua)
4.   de extrema importância os treinadores reforçarem o modo como as partidas serão dadas e a permanência atrás dos blocos até ao primeiro apito de subida para o mesmo, o sinal de “aos seus lugares” e partida são ao 2  apito mais forte
5. As partidas serão dadas a cada 30/45 segundos (aproximadamente), podendo haver alguns participantes ainda a executar os 25 metros quando a próxima série inicia a sua prova – dura o do festival!
6. Em virtude do acima exposto, será fundamental a saída rápida da água pela parede mais próxima e este reforço prévio por parte dos responsáveis, existindo igualmente alguns voluntários para o efeito
7. No compasso de espera para a próxima prova, os nadadores deverão dirigir-se para a Câmara de Chamada e passando pela bancada de atletas, este tempo deverá ser breve, já que o intervalo entre cada prova será curto
8. Todos os nadadores poderão participar nas 3 provas disponíveis (Gincana + 25L + 25C)
9. As fichas Onom sticas respetivas seguem nas próximas páginas



WoS Team[®]

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO

FICHA ONOMÁSTICA – ESCOLAS (ANEXO 1)



Festival Madeira a Nadar	NOME DO FESTIVAL	DATA	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Desportivo Wos Team	08 / 12 / 2018 - Sábado	
NOME DO CLUBE →			

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	25L	25C
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	6?	(x)	(Assinalar com uma cruz)
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	8?		
3	- Do nadador mais novo para o nadador mais velho!	11?		
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				



Wos Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42

FESTIVAL DE NATAÇÃO

WOS TEAM

8 DEZEMBRO



	NOME DO FESTIVAL	DATA	RESPONSÁVEL
Festival Madeira a Nadar	Festival do Clube Desportivo Wos Team	08 / 12 / 2018 - Sábado	(continuação)

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	25L	25C
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

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

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

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

ASS. RESPONSÁVEL: _____



Wos Team®

WOSTEAM.GERAL@GMAIL.COM

TEL.: 933952856 291221613

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAR LOJA 42