



ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA



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

III FESTIVAL MADEIRA A NADAR
FESTIVAL DE NATAÇÃO
CLUBE DESPORTIVO NACIONAL

Funchal, 19 de Janeiro de 2019

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal / PISCINA DE 25 METROS

Época Desportiva 2018/2019

FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DO CLUBE DESPORTIVO NACIONAL

- FUNCHAL, 19 DE JANEIRO DE 2019

PISCINA DE 25 METROS DO CPOF / DAS 15H45 ÀS 18H00



1. OBJETIVOS

- 1.1. Proporcionar experiências de habilidades específicas de natação que sejam relevantes para a aprendizagem das técnicas: pernas de bruços com e sem prancha; pernas de mariposa, nado subaquático com dois deslizes e diferentes graus de dificuldade; saltos e progressões para partidas;
- 1.2. Contribuir para a demonstração dos progressos técnicos de nado dos jovens nadadores em atividade festiva;
- 1.3. Demonstrar as técnicas avançadas de nado aos mais novos através da equipa principal e de todos os nadadores disponíveis: sprints, estafeta de estilos e estafeta de apneia, 18 metros subaquáticos;
- 1.4. Incentivar os cuidados de prevenção e de segurança no mar;
- 1.5. Promover o convívio em ambiente festivo;
- 1.6. Alcançar a participação mínima de 6 clubes e de 120 jovens nadadores.

2. PARTICIPAÇÃO

- 2.1. O clube participante é conhecedor do Guião Específico de Natação - Escolas;
- 2.2. Poderão participar nadadores inscritos no projeto do “PORTUGAL A NADAR” na época 2018/2019, com idades compreendidas entre os [6 e os 11 ANOS] e CADETES C e B que estejam numa fase de transição para o nível competição. Podem ainda ser



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



Associação de Nataçao da Madeira
Instituição de Utilidade Pública



madeira islands



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 ESTAÇÕES**.

3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia **14 DE JANEIRO DE 2018**, segunda-feira, 18h00;

3.2. Os clubes devem **CONFIRMAR A PARTICIPAÇÃO** das crianças que se encontram inscritas até 48 horas antes do evento (17 de janeiro, 16h00), sob pena de serem penalizados com falta de comparência;

3.3. As inscrições são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 1**), 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.



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



Departamento Regional de Educação
 Centro Regional de Atividades Desportivas



madeira islands



5. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE (EM CIRCUITO)

| HORÁRIO | ATIVIDADES / TAREFAS | ORGANIZAÇÃO | RESPONSÁVEIS |
|---|--|--|--|
| 15h15 | ABERTURA DA PISCINA | Entrada e muda de roupa. Preparação para o Desfile. | Professor de cada clube. Voluntários podem ajudar a orientar: Diana e Andreia |
| 15h50 | REUNIÃO TÉCNICA E CONTROLO DE PRESENÇAS | Registo de presenças e faltas – Só pode participar quem estiver devidamente inscrito! | Todos os treinadores e organização. |
| 16h00 | DEMONSTRAÇÃO DAS TÉCNICAS DE NADO | CDN – Nadadores mais experientes treinam e demonstram as habilidades enquanto as crianças observam as técnicas de nado. | Colocar música ambiente. Voluntários preparam o desfile: Joni e Cristiano |
| 16h15 | DESFILE DE NADADORES + DECLARAÇÃO DE ABERTURA | Voluntários da ANM prepararam a ordem do desfile. (Na altura do desfile os nadadores devem estar alinhados por trás dos blocos de partida a dar as boas vindas) | Colocar música e dar as boas vindas pelo diretor do clube. Explicação da estafeta: Tomás Freitas ou Nuno Franco |
| 16h20 | ESTAFETA DE DEMONSTRAÇÃO DE ESTILOS + 50m EM APNEIA | Nadadores experientes do Clube Desportivo Nacional e Treinadores | Nuno Franco e Tomás Freitas |
| 16h30 às 16h40: organização de grupos de 12 a 16 nadadores segundo a idade para a estação 1: grupo das crianças dos 6 e 7 anos mais novos, para a estação 2 grupo das crianças dos 7 anos, para a estação 3 grupo das crianças dos 8 anos... | | | |
| 16h45 - 16h50 | ESTAÇÃO 1 - 6 ou 12 metros subaquáticos + resto a crol | PISTAS 0 e 1, LADO SUL. Partida na água, junto à parede, procura a <u>posição hidrodinâmica fundamental</u> e empurra a parede para deslizar a 6 ou 12 metros (pode ajudar com pernada de mariposa e/ou de crol e início do nado de crol para perfazer 25m. Cada criança deve realizar 2x a tarefa. Responsável da estação: Miguel Ferreira JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: | |



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



Financiamento e apoio
do Município do Funchal
Financiamento e apoio
do Município do Funchal



madeira islands



| | | |
|------------------|---|---|
| 16h52 - 16h57 | ESTAÇÃO 2 - 25 COSTAS SEM OU COM PRANCHA | PISTA 3, LADO SUL Idêntico ao anterior com exceção da partida que é feita na água com mãos no cais Responsável da estação: Andreia e Cristiano JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: |
| 16h59 - 17h04 | ESTAÇÃO 3 - GOLFINHO ENTRE OS ARCOS + NADAR 12M DE MÃOS DADAS COM COLEGA | PISTA 5: LADO SUL São organizadas duas filas, uma nada à direita, outra à esquerda. A partida é feita na água com mão no cais, passar uma vez por cima/entre o arco por baixo/entre o arco x3, após passar o último arco dar a mão ao colega e nadar até final de mão dadas em crol ou bruços. Responsável da estação: Vera Aguilar JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: |
| 17h06 - 17h11 | ESTAÇÃO 4 - SEGURANÇA NO MAR | JUNTO AOS ARMÁRIOS DO MATERIAL DE NATAÇÃO. Jogo de prevenção e segurança no mar: – ORGANIZADO PELA FRENTE MAR FUNCHAL. Responsável da estação: FRENTE MAR FUNCHAL JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: |
| 17h13 - 17h18 | ESTAÇÃO 5 - TRANSPORTAR E RECONSTRUIR BONECO | PISTA 7, LADO SUL. 2 equipas entre 6 a 8 elementos em jeito de estafeta, cada um tem de levar uma peça do boneco para a outra margem e reconstruir o mesmo formato do boneco: esparguete pequeno, bola, prancha, barbatana, <i>pullbuoy</i> , tubo pequeno, arco pequeno. Quando nadador coloca peça do outro lado, o colega de cá salta e começa a sua prova. ALTERNATIVA: para as crianças mais pequenas: 5 aos 7 anos, explorar a caça ao tesouro. Responsável da estação: Joni Pereira e Madalena Dória JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: |
| 17h20 - 17h25 | ESTAÇÃO 6 - DANÇA COM ESPARGUETE... PANDA E AMIGA... | PISTAS 8 e 9, LADO SUL Com esparguete dançar ao som e ritmo do Panda e da amiga... Responsável da estação: Marília Andrade e Joana Castro JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: |
| 17h27 - 17h32 | ESTAÇÃO 7 - PARTIDAS E PASSAR ENTRE O ARCO | PISTAS 8 e 9, LADO NORTE Explorar progressões para partidas de crol e costas no bloco com passagem entre o arco na posição hidrodinâmica fundamental, nadar crol ou costas até 12 metros. Responsável da estação: Vítor Moura JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: |



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



Financiada pelo Município de Funchal
Financiada pelo Município de Funchal



madeira islands



| | | |
|-----------------|---|--|
| 17h34- 17h39 | <p>ESTAÇÃO 8 - 25m PERNAS DE CROL E COSTAS</p> | <p>PISTA 6, LADO NORTE Partida é feita na água com uma prancha na mão, outra no cais. Cada criança deve realizar apenas 1x25m de costas e 1x25m de crol</p> <p>Responsável da estação: Tomás Freitas JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR:</p> <hr/> |
| 17h41- 17h46 | <p>ESTAÇÃO 9 - PERNAS DE BRUÇOS OU DE MARIPOSA</p> | <p>PISTA 4, LADO NORTE São organizadas duas filas, uma nada à direita, outra à esquerda. A partida é feita no cais ou no bloco. Cada criança deve realizar 2x a tarefa A prancha pode ser usada para as crianças com mais dificuldades. TER UM NADADOR VOLUNTÁRIO NA ÁGUA PARA AJUDAR</p> <p>Responsável da estação: Catarina Abreu JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR:</p> <hr/> |
| 17h48- 17h53 | <p>ESTAÇÃO 10 25 CROL SEM OU COM PRANCHA</p> | <p>PISTA 2, LADO NORTE. São organizadas duas filas, uma nada à direita, outra à esquerda. A partida é feita no cais ou no bloco. Cada criança deve realizar 2x a tarefa A prancha pode ser usada para as crianças com mais dificuldades.</p> <p>Responsável da estação: Diana JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR:</p> <hr/> |
| 17h55 | <p>Encerramento e recolha de lanche após o duche</p> | <p>O lanche será entregue à saída da piscina através dos respetivos treinadores</p> <p>Entrega: Diana e Andreia</p> |

OBSERVAÇÃO: ESTE PROGRAMA ESTARÁ PREPARADO PARA RECEBER UM MÁXIMO DE **160 CRIANÇAS** (16 CRIANÇAS POR ESTAÇÃO). EM CADA **5 MINUTOS** RODAM POR ORDEM NUMÉRICA.



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



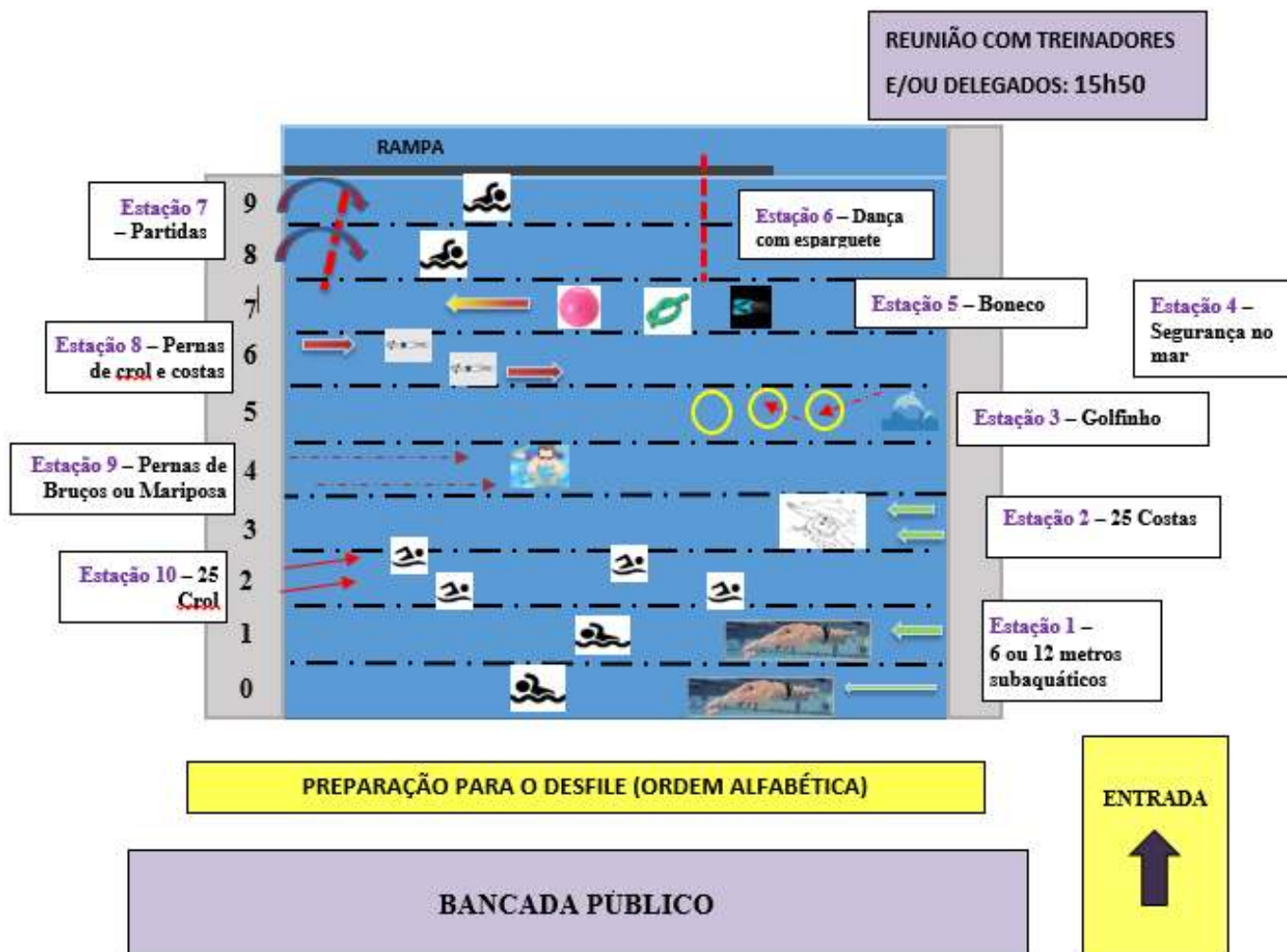
Financiamento
do Município de Funchal



madeira islands



6. MAPA DE ATIVIDADES DO FESTIVAL (circuito de 10 estações, cada grupo roda em sentido contrário ao do relógio a cada 5 minutos).



6. ORGANIZAÇÃO

- A organização deverá ter 1 a 2 responsáveis por cada uma das estações e mais dois técnicos a coordenar a sequência e cumprimento do programa de atividades.



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



Município de Funchal
Serviço Municipal de Educação
Educação Local de Inovação e Apoio



madeira islands





ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA
 GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS
 FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – ESCOLAS (**ANEXO 1**)

| FESTIVAL PORTUGAL A NADAR | NOME DO FESTIVAL | DATA DO EVENTO | RESPONSÁVEL |
|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------|
| | Festival do Clube Desportivo Nacional | 19 Janeiro 2019 | |
| NOME DO CLUBE → | | | |

| | NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente) | IDADE | OBSERVAÇÃO |
|----|---|-------|--|
| 1 | Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR! | 6? | OBS. Só podem ser admitidos cadetes B e C desde que estejam em fase de transição pra a competição |
| 2 | - Inscrições com informações incompletas não serão admitidas | 8? | |
| 3 | - Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho | 9? | |
| 4 | - Alguma condição especial, deficiência? | 11? | |
| 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): ____/____/____



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 Escolas da
 Região da Madeira



madeira islands

