



ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA



Salesianos Funchal - Colégio



REGULAMENTO E GUIÃO DE
ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DE
NATAÇÃO DA ANM / **JACL**

VIII FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DE NATAÇÃO

JUVENTUDE / SALESIANOS DO FUNCHAL

Funchal, 6 de Abril de 2019

PISCINA DOS SALESIANOS

Época Desportiva 2018 / 2019

VIII FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DO JUVENTUDE ATLÂNTICO CLUBE / SALESIANOS DO FUNCHAL

- FUNCHAL, 6 DE ABRIL DE 2019 / - 16h00 às 18h30 -

PISCINA DOS SALESIANOS | Telefone: 291200459

Correio eletrónico: piscinas.esao@funchal.salesianos.pt



1. PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente federados na época 2018/2019 pela Federação Portuguesa de Natação, pertencentes ao projeto “**PORTUGAL A NADAR**”, escolas de natação;

1.2 A atividade pretende satisfazer meninos ou meninas com idades compreendidas entre os **[6 e os 12 anos]**, sendo que irá existir dois programas:

PROGRAMA A (6 aos 8 anos): Os meninos ou meninas deverão ser capazes de dominar o meio aquático (sem pé) associado à propulsão, pelo menos com os membros inferiores (Crol e Costas). **Ficha de inscrição ANEXO 1.**

PROGRAMA B (9 aos 12 anos): Crianças que nadem de forma rudimentar os estilos Crol e Costas. Podem ser aceites cadetes B e C desde que apresentem num nível de competência que se enquadre no programa de atividades. **Ficha de inscrição ANEXO 2.**

2. INSCRIÇÕES

2.1 As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia 1 de abril de 2019, segunda-feira, 18h00;

2.2 As inscrições para a categoria escolas são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 1**), e enviadas para:

<vitorpereira@anatacaodamadeira.pt> com o CC de <geral@anatacaodamadeira.pt>



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 A (6 A 8 ANOS)

TANQUE E PISCINA DE 25M (SEM PÉ)

HORÁRIO	ATIVIDADE/TAREFAS	RESPONSÁVEL/ORGANIZAÇÃO
15h30	CHEGADA À PISCINA	- Entrada e muda de roupa. - Preparação para o desfile.
15h50	PREPARAÇÃO DO DESFILE por ordem alfabética com placa identificadora	Organização e voluntários: o voluntário 1 prepara a ordem e entrega a placa, o voluntário 2 segue à frente para guiar, o voluntário 3 mantém e controla o ritmo da marcha, o voluntário 4 fecha o desfile.
16h00	DESFILE à volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM.	Dar a volta à piscina ao contrário do sentido do relógio. Deve parar para a saudação e depois continua. O voluntário 5 controla o micro para entregar à entidade que declara a abertura, em sintonia com o responsável da música/som. Declaração de abertura de festival
TRABALHO EM CIRCUITO:		
<p>a) São organizados 5 grupos com número idêntico em cada uma das estações;</p> <p>b) No entanto, caso haja um grupo de nadadores muito jovens do mesmo clube, poderão manter-se juntos de forma a beneficiarem do apoio do seu professor /treinador;</p> <p>c) O ajustamento do grau de dificuldade do jogo em cada estação será da responsabilidade do voluntário responsável pela estação.</p>		
16h10 às 16h20	GINCANA AQUÁTICA (Tanque)	Com o objetivo recreativo e de testar as habilidades aquáticas, os alunos realizam o seguinte percurso numa piscina com pé: - Bowling na água; - “Golfinho” por dentro de um arco; - Apanha de objetos no fundo da piscina; - Tiro ao alvo com bola; - Pernas de crol com prancha; - Pernas de costas com prancha.
16h20 às 16h30	ESTAFETAS A PERNAS (Piscina de 25m)	Com a ajuda de um “esparguete”, os alunos realizam o batimento de pernas de crol em formato de estafetas.
16h30 às 16h40	BOLAS COLORIDAS (Piscina de 25m)	Duas equipas com o mesmo número de elementos, vão apanhar bolas com uma determinada cor, de acordo com a indicação do professor.
16h40 às 16h50	ESTAFETAS (Piscina de 25m)	Os alunos realizam estafetas nos estilos crol e costas (numa distância de 15/25m).
16h50 às 17h00	SALTOS (Piscina de 25m)	Os alunos (1 de cada vez) saltam com “esparguete” para a água seguido de propulsão através dos Membros Inferiores.
17h05	SAÍDA	Términus do PROGRAMA A . Os alunos deverão tomar duche e cada treinador deverá deslocar-se até à receção e buscar para os seus nadadores o lanche e a respetiva medalha.



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



Funchal, 11 de Junho de 2012
Instituição de Utilidade Pública
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António



madeira islands



4. PROGRAMA B (9 A 12 ANOS)

TANQUE (MINI-PÓLO) E PISCINA DE 25M (SEM PÉ)

HORÁRIO	ESTAÇÕES	ATIVIDADES
15h30	CHEGADA À PISCINA	- Entrada e muda de roupa. - Preparação para o desfile
15h50	PREPARAÇÃO DO DESFILE por ordem alfabética com placa identificadora	Organização e voluntários: o voluntário 1 prepara a ordem e entrega a placa, o voluntário 2 segue à frente para guiar, o voluntário 3 mantém e controla o ritmo da marcha, o voluntário 4 fecha o desfile.
16h00	DESFILE à volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM.	Dar a volta à piscina ao contrário do sentido do relógio. Deve parar para a saudação e depois continua. O voluntário 5 controla o micro para entregar à entidade que declara a abertura, em sintonia com o responsável da música/som. Declaração de abertura de festival.
TRABALHO EM CIRCUITO: <ul style="list-style-type: none"> a) São organizados 2 grupos com nº idêntico para a 1ª parte (Taekwondo e Dança); b) São organizados 5 grupos com número idêntico em cada uma das estações (2ª parte, na água); c) No entanto, caso haja um grupo de nadadores muito jovens do mesmo clube, poderão manter-se juntos de forma a beneficiarem do apoio do seu professor /treinador; d) O ajustamento do grau de dificuldade do jogo em cada estação será da responsabilidade do voluntário responsável pela estação. 		
16h15 às 16h30	TAEKWONDO (Sala de Fitness, piso 0)	Grupo de 9 e 10 anos realizam um conjunto de exercícios orientados pela Instrutora de Taekwondo.
16h35 às 16h50	DANÇA (Sala de Fitness, piso -1)	Grupo 11 e 12 anos realizam um conjunto de exercícios orientados pela Instrutora de Dança.
16h55 às 17h05	----	Os alunos equipam-se/preparam-se para realizar as atividades aquáticas.
17h10 às 17h20	MINI-PÓLO (Tanque)	Duas equipas com o mesmo número de elementos realizam um jogo de Mini-pólo com regras definidas pelo professor responsável pela estação.
17h20 às 17h30	SALTOS COM BOLA (Piscina de 25m)	Os alunos realizam saltos sem e com bola para a piscina, de acordo com a indicação do professor, como por exemplo: - Agarrar a bola com as mãos, antes de entrar na água; - Pontapear a bola antes de entrar na água; - Cabecear a bola antes de entrar na água, etc...



Associação de Natações 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

17h30 às 17h40	ESTAFETAS A COSTAS (Piscina de 25m)	Duas equipas com o mesmo número de elementos realizam estafetas no estilo costas.
17h40 às 17h50	ESTAFETAS A CROL (Piscina de 25m)	Duas equipas com o mesmo número de elementos realizam estafetas no estilo crol.
17h50 às 18h00	SLIDE SUBAQUÁTICO (Piscina de 25m)	Um aluno de cada vez, com ajuda de uma corda tenta realizar o maior número de metros debaixo de água (1 percurso com 7/8 metros e outro mais longo com cerca de 10/12 metros).
18h05	SAÍDA	Términus do PROGRAMA B . Os alunos deverão tomar duche e cada treinador deverá deslocar-se até à receção e buscar para os seus nadadores o lanche e a respetiva medalha.

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 lanche a todos os participantes (na receção do Complexo de Piscinas dos Salesianos).

5. ORGANIZAÇÃO

A organização deverá ter 10 (PROGRAMA A) a 8 (PROGRAMA B) responsáveis distribuídos pelas estações previstas e mais dois técnicos a coordenar a sequência e cumprimento do programa de atividades. Os treinadores dos clubes deverão colaborar na execução e coordenação das atividades previstas em cada uma das estações.



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
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António



madeira islands





GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS E GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – ESCOLAS (ANEXO 1) – PROGRAMA A

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do JA CL	6 de Abril de 2018	---
NOME DO CLUBE →	---		---

	NOME COMPLETO (ORDENAR POR IDADE, ORDEM CRESCENTE)	IDADE (6 AOS 8 ANOS)	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	6?	
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	7?	
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho.	8?	
4	- Alguma condição especial, deficiência?		
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

	NOME DO TREINADOR(ES) QUE ACOMPANHAM OS NADADORES	CONTACTO (TELEMÓVEL)
A		
B		

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

Estrada da Ilha nº 1
do 2.º Arraial
Complexo desportivo de recreação e lazer

madeira islands





GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS E GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – ESCOLAS (ANEXO 2) – PROGRAMA B

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do JA CL	6 de Abril de 2018	---
NOME DO CLUBE →	---		---

	NOME COMPLETO (ORDENAR POR IDADE, ORDEM CRESCENTE)	IDADE (9 AOS 12 ANOS)	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	9?	
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	10?	
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho.	11?	
4	- Alguma condição especial, deficiência?	12?	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

	NOME DO TREINADOR(ES) QUE ACOMPANHAM OS NADADORES	CONTACTO (TELEMÓVEL)
A		
B		

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

Estrada da Ilha de São
do Funchal
Complexo desportivo de recreação e lazer

madeira islands

