








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

IX FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DE NATAÇÃO

CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

Câmara de Lobos, 4 de Maio de 2019

PISCINA DO CURRAL DAS FREIRAS

Época Desportiva 2018 / 2019

IX FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DO CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

- CÂMARA DE LOBOS, 4 DE MAIO DE 2019 / - 16h00 às 18h30 -

PISCINA DO CURRAL DAS FREITAS

1. OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Na sequência das ações que constam do calendário de eventos da Associação de Natação da Madeira (ANM), cabe ao Clube Desportivo São Roque, em parceria com a ANM, organizar o próximo festival para alunos de escolas de natação, estando o mesmo integrado no programa "Portugal a Nadar". **DESTINADO A ALUNOS DOS 7 AOS 10 ANOS DE IDADE**, tem o seu cerne na natação e nas habilidades aquáticas, concretizado na prática efetiva na água, o programa proposto pressupõe uma abrangência tal que nos permite entrar noutros domínios apelando a uma versatilidade por parte dos alunos. 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, dentro e fora de água;
- Proporcionar momentos de convívio e de diversão aos alunos e respetivas famílias.

2. INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO

Por razões de segurança e de espaço reduzido o **PROGRAMA DE ATIVIDADES ACEITA ATÉ UM MÁXIMO DE 120 PARTICIPANTES**. Neste sentido, os clubes que pretendem participar devem contactar os responsáveis do CDSR para manifestar interesse e indicar o número de vagas pretendidas.

Confirmado o número de vagas de participação, o clube deve enviar para a ANM a ficha de inscrição nominal até o dia **29/Abril** às 13h00: <vitorpereira@anatacaodamadeira.pt>
Contactos para confirmar o número de participantes:

- Prof. Derek Freitas Contacto: 962647324 Endereço: <dereklewisfreitas@gmail.com>
- Prof.ª Mercês Costa Contacto: 965083287 Endereço: <costamerces@gmail.com>

3. JANTAR DA ATIVIDADE

A organização está a preparar um jantar convívio para todos os participantes, incluindo os pais, mas sujeito a inscrição prévia. Brevemente será anunciado o local, a ementa e o preço por pessoa.

PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE

RESPONSÁVEIS ORGANIZATIVOS:
Derek Freitas (962647324)
Joana Novo (925227440)
Joana Pereira (969321745)
Jorge Soares (962566517)
Mercês Costa (965083287)
Osvaldo Mateus (963942227)
Vítor Pereira (968572027)
Fátima Balau (ANMAD)
+ 4 Voluntários da ANMAD

NOTAS EXPLICATIVAS:

1. Depois do desfile, na piscina, todos os alunos realizam o aquecimento e, posteriormente, são organizados em 8 grupos, tanto quanto possível, homogéneos, no que respeita às idades;
2. Na piscina ficam 6 grupos, distribuídos por 6 estações e no ginásio ficam 2 grupos, um em cada estação. A transição de uma estação para outra faz-se por ordem numérica, ao fim de 7 minutos e de acordo com o sinal de "troca", enviado pela organização. Cada grupo deverá ter um ou dois treinadores (dos clubes), a decidir na reunião geral, que o acompanhará e dará o apoio que for necessário;
3. As crianças dos grupos que acabam a sexta ou sétima estação na piscina, devem secar-se e vestir uma "t-shirt" antes de se dirigirem para o ginásio.

4. PROGRAMA

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
15h45 às 16h00	**FAMILIARIZAÇÃO**	- Treinador.
16h00	**REUNIÃO GERAL**	Reunião da organização com os treinadores: - Explicação da atividade e definição da responsabilidade da tarefa de guia/apoio.
16h10	**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 **( )**.
16h15	**DESFILE** - à volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM (o clube organizador encerra o desfile).	Dar a volta à piscina no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Deve parar para a saudação e depois continua. Um responsável pela organização controla o microfone para entregar à entidade que declara a abertura, em sintonia com o responsável da música/som. Os alunos ficam dispostos e "U", virados para a plateia. Declaração de abertura de festival (breve discurso por parte da direção do clube organizador).
16h25 às 16h35	**Estação 0** **- Aquecimento:**	Deque da piscina (à volta da piscina e, se necessário, na bancada dos nadadores). Todos os voluntários ajudam a distribuir os nadadores à volta da piscina, seguindo as indicações da organização; o aquecimento é orientado pela Prof. Joana Pereira – mobilidade articular ao ritmo da música.

TRABALHO EM CIRCUITO:

a) São organizados 8 grupos de 12 a 13 nadadores, organizados em função da idade;

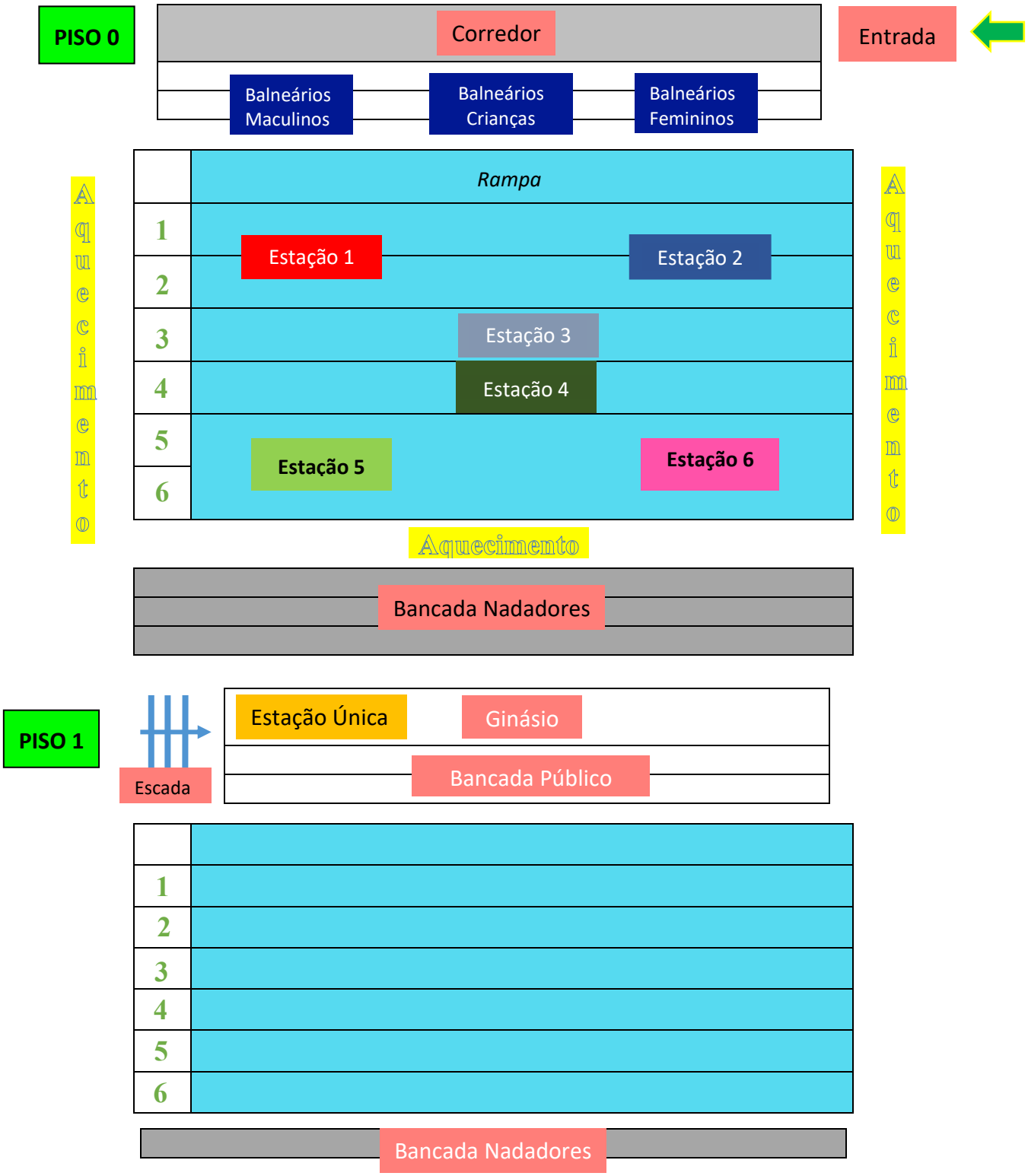
b) O ajustamento do grau de dificuldade das tarefas em cada estação será da responsabilidade dos professores e voluntários responsáveis pela estação. Devem ser criadas situações de diferente grau de complexidade para que todos tenham dificuldade/sucesso, o quanto baste.

PISCINA - GRUPO I – 1ª PARTE (VER ANEXO 1)		
16h40 às 16h46	**Estação 1** **– Pistas 1 e 2** (blocos de partida)	**SALTOS PARA A ÁGUA** (variados - altura, comprimento, respingão, piruetas, etc.). **Voluntários: X ; Y ; Z.** **Professor responsável pela estação:**

16h48 às 16h54	**Estação 2** – **Pistas 1 e 2** (lado oposto aos blocos de partida)	**APANHAR OBJETOS QUE SE ENCONTRAM NO FUNDO DA PISCINA**: Mais ou menos com dificuldade: distâncias entre objetos, nº de objetos a apanhar, com ou sem apoio. **Voluntários:** **Professor A (responsável pela estação):**
16h56 às 17h02	**Estação 3** – **Pista 3**	**BATIMENTOS DE PERNAS CROL e CROL NADO COMPLETO:** **Partem aos pares –** batimentos com ou sem a prancha. Deve ficar um voluntário a acompanhar na pista e outro no final para apoiar e recolher a prancha. Percursos de 25m. Saem da piscina e voltam a pé ao início. **Ser der tempo fazer 25 metros bruços**. **Voluntários:** **Professor B (responsável pela estação):**
17h04 às 17h10	**Estação 4** – **Pista 4**	**BATIMENTOS DE PERNAS COSTAS e COSTAS NADO COMPLETO:** **Partem aos pares –** Com ou sem a prancha. Deve ficar um voluntário a acompanhar na pista e outro no final para apoiar e recolher a prancha. Percursos de 25m. Saem da piscina e voltam a pé ao início. **Voluntários:** **Professor C (responsável pela estação):**
17h12 às 17h18h	**Estação 5** – **Pistas 5 e 6** (sem corda separadora) - na lateral da piscina, no lado dos blocos de partida.	Realizar deslizes partindo da parede lateral da piscina, até à corda separadora da pista 3. Mais ou menos com dificuldade: profundidade do deslize, distância percorrida, tempo de apneia. **Voluntários: Professor Jorge Soares (responsável pela estação)**
17h19 às 17h25	**Estação 6** – **Pistas 5 e 6** (sem corda separadora) – no lado oposto aos blocos de partida	Realizar enrolamentos ou rotações sobre o eixo corporal transversal / longitudinal. Mais ou menos c/ dificuldade: rolamento à frente ou à retaguarda, nº de rolamentos consecutivos, etc. **Voluntários: Professor (responsável pela estação)**
17h27 às 17h33	**Estação 7** **– GINÁSIO**	**GINÁSTICA RÍTMICA – MANEJO DE ARCO:** - Lateralidade, coordenação, ritmo, etc. **Voluntários:** **Professor Joana Pereira (responsável pela estação)**
17h35 às 17h41	**Estação 8** **– GINÁSIO**	**KARATÉ:** – Equilíbrio / desequilíbrio, orientação espaço-temporal, etc. **Voluntários:** **Professora Carla Correia (responsável pela estação)**
18h50 às 18h05	**PISCINA TODA**	**HIDROGINÁSTICA PARA TODOS:** **Voluntários :** **Professor Joana Pereira (responsável pela estação)**
18h10 / 18h20	**BALNEÁRIOS**	- Tomar banho e vestir-se para a saída.

5. ANEXO 1

PLANTA DA ATIVIDADE – PISCINAS DO CURRAL DA FREIRA **(**1ª PARTE**)**



6. ANEXO 2

PLANTA DA ATIVIDADE – GINÁSIO DA PISCINA

ESTAÇÃO 7 - KARATÉ

ESTAÇÃO 8 – GINÁSTICA RÍTMICA

7. 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	4 de Maio 2019	…
NOME DO CLUBE →	…		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

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): ____/____/____ _____