REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DO CNF

XI FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DE NATAÇÃO

CLUBE NAVAL DO FUNCHAL

Funchal, 8 de Junho de 2019

Complexo Desportivo da Nazaré / PISCINAS DE 20 e 25 METROS

Época Desportiva 2018/2019

XI FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DO CLUBE NAVAL DO FUNCHAL

FUNCHAL, 8 DE JUNHO 2019

COMPLEXO DESP. DA NAZARÉ / 10H00 às 12H00 + CONVÍVIO AR LIVRE

DESTAQUE

1. PISCINA DE 20 METROS:

- PROGRAMA A EM CIRCUITO PARA GRUPOS DOS [5 AOS 7 ANOS]

2. PISCINA DE 25 METROS:

- PROGRAMA B EM CIRCUITO PARA GRUPOS DOS [8 AOS 12 ANOS]

1 - PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente licenciados na época 2018/2019 pela Federação Portuguesa de Natação, pertencentes ao projeto "**PORTUGAL A NADAR**", que estejam numa fase de aprendizagem e evolução, bem como os nadadores dos clubes que sejam detentores de um seguro de acidentes para a atividade;

1.2 A atividade pretende satisfazer meninos ou meninas com idades compreendidas dos **[5 AOS 7 ANOS e dos 8 AOS 12 ANOS]** que estão numa fase de desenvolvimento das técnicas da natação;

1.3 O evento é composto por duas atividades simultâneas, uma na piscina de 25m e outra na piscina de 20m. Para equipas com muitos nadadores e que se fazem representar em ambas as atividades, solicitados dois responsáveis por equipa;

1.4 As atividades serão organizadas por idade e grau de dificuldade. Porém, não devem ser aceites inscrições para o Programa B 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 Maio de 2019, sexta-feira, 18h00;

2.2 As inscrições para as categorias de Federados (**ANEXO 1**) e Escolas (**ANEXO 2**) são efetuadas através de ficha própria presente neste regulamento e enviadas para: <vitorpereira@anatacaodamadeira.pt> com o CC de <geral@anatacaodamadeira.pt>.

2.3 Atendendo à natureza do programa e às condições de segurança poderá haver restrições na aceitação do número de inscritos por clubes. Será dada prioridade aos clubes que se inscreverem antecipadamente.

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 (ANM). O Clube Naval do Funchal é último a desfilar. É finalizada com declaração de boas vindas e de abertura do festival;

3.2 Os treinadores e professores deverão acompanhar a sua equipa no desfile;

---

4 - PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE

4.1 – PROGRAMA A - PISCINA DE 20 METROS

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
09h45 10h00	**RECONHECIMENTO** **FAMILIARIZAÇÃO**	TREINADOR
10h05	**PREPARAÇÃO DO DESFILE** - Por ordem alfabética com placa identificadora	- Organização e preparação por parte dos voluntários. Colaboração por parte dos responsáveis de cada clube. O desfile é feito na piscina de 25 metros juntamente com os outros nadadores.

10h15	**DESFILE** - À volta da piscina, cada clube com a sua placa que é disponibilizada pela ANM.	- Dar a volta à piscina de 25 metros no sentido ao contrário dos ponteiros do relógio. Permanece até a conclusão da declaração de boas vindas por parte da organização.
10h30	**DECLARAÇÃO DE ABERTURA DO FESTIVAL DO CNF**	Deck da piscina: - Responsabilidade do Clube Naval do Funchal
TRABALHO EM <u>CIRCUITO</u> NA PISCINA 20 METROS: **a)** São organizados 4 estações, cada uma com 12 a 14 nadadores, organizadas por idade; **b)** 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; **c)** O tempo de atividade por **<u>ESTAÇÃO É DE 10 MINUTOS</u>**, seguido de 3' de transição; **d)** O ajustamento do grau de dificuldade das atividades em cada estação será da responsabilidade do voluntário responsável pela estação, com apoio dos professores e treinadores.		
10h45	**ESTAÇÃO 1:** **MONTAGEM DE PUZZLE** - ZONA JUNTO PISCINA	- Os nadadores organizam as peças do puzzle e depois montam.
11h00	**ESTAÇÃO 2:** **PERNAS DE CRAWL, COSTAS E GOLFINHOS** - PISTAS 4, 5 e 6	- Os participantes fazem pernas de crawl na pista 4, depois passam para a pista 5 e fazem pernas de costas, de seguida passam para a pista 6 e fazem golfinhos e por fim saem pela rampa de acesso junto a pista 6 voltando ao início do circuito.
11h15	**ESTAÇÃO 3:** **APANHAR BOLAS E COLOCAR NO CÍRCULO** - PISTAS 1, 2 e 3 (meia piscina)	- Os participantes são divididos em duas equipas que terão de apanhar todas as bolas de uma cor (vermelhas ou azuis) e colocar no círculo do lado oposto. Vence a equipa que colocar mais bolas.
11h30	**ESTAÇÃO 4:** **CAÇA AO TESOUSRO E MERGULHOS DE CABEÇA** - PISTAS 1, 2 e 3 (meia piscina)	- Os participantes são divididos em dois grupos. Enquanto um grupo faz caça ao tesouro, o outro grupo faz mergulhos de cabeça na lateral da piscina.
<u>12h15</u>	**Entrega de medalhas e certificado + convívio ao ar livre, junto ao recinto de *crossfit*.** **- Os pais devem acompanhar as crianças. Haverá barraca de "comes e bebes".**	

4.2 - PROGRAMA B - PISCINA DE 25 METROS

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL/ORGANIZAÇÃO
09h45 10h00	**RECONHECIMENTO** **FAMILIARIZAÇÃO**	TREINADOR
10h05	**PREPARAÇÃO DO DESFILE** - Por ordem alfabética com placa identificadora	- Organização e preparação por parte dos voluntários. Colaboração por parte dos responsáveis de cada clube. As crianças mias pequenas desfilam com os maiores e na piscina de 25m.
10h15	**DESFILE** - À volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM.	- Dar a volta à piscina de 25 metros no sentido ao contrário dos ponteiros do relógio. Permanece até a conclusão da declaração de boas vindas por parte da organização.
10h30	**DECLARAÇÃO DE ABERTURA DO FESTIVAL DO CNF**	Deck da piscina: - Responsabilidade do Clube Naval do Funchal
10h35	**SEPARAÇÃO EM DOIS GRUPOS: Os mais pequenos seguem para a piscina de 25m, os restantes dirigem-se para a bancada para depois serem distribuídos pro estação.**	

TRABALHO EM <u>CIRCUITO</u> NA PISCINA 25 METROS:

e) São organizadas 4 estações, cada uma com 13 a 15 nadadores, organizadas por idade;

f) 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;

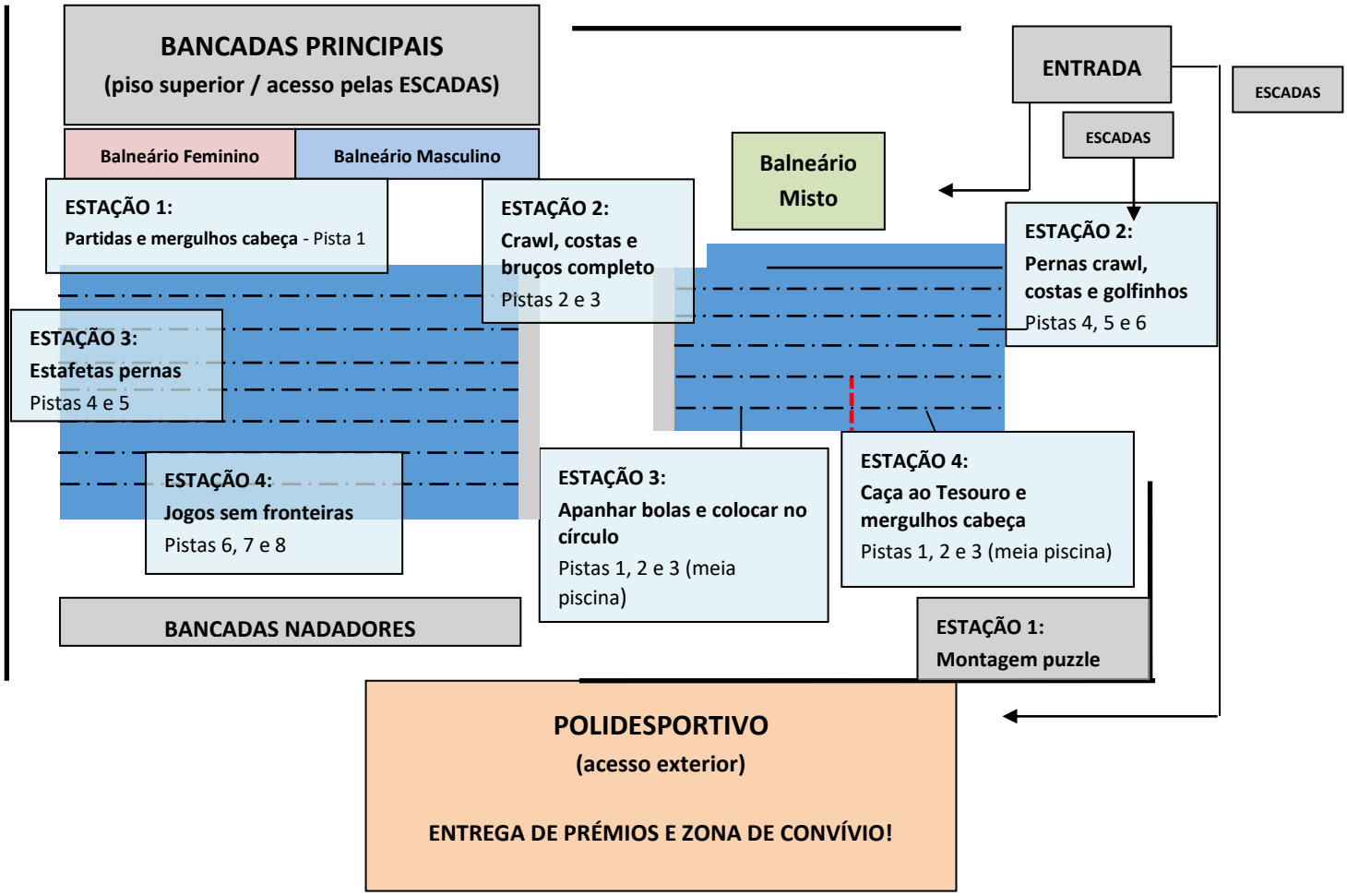
g) O tempo de atividade por **<u>ESTAÇÃO É DE 10 A 14 MINUTOS</u>**, seguido de 3' de transição;

h) O ajustamento do grau de dificuldade das atividades em cada estação será da responsabilidade do voluntário responsável pela estação, com apoio dos professores e treinadores.

11h00	**ESTAÇÃO 1:** **PARTIDAS E MERGULHOS DE CABEÇA** - PISTAS 1	- Será montada uma progressão em que os nadadores começam por mergulhos de cabeça na lateral da piscina e depois passam para o bloco de partida.
11h16	**ESTAÇÃO 2:** **CRAWL, COSTAS E BRUÇOS COMPLETO** - PISTAS 2 e 3	- Os nadadores nadam crawl, costas e bruços completo em circuito.
11h32	**ESTAÇÃO 3:** **ESTAFETAS DE PERNAS** - PISTAS 4 e 5	- O grupo é dividido em duas equipas e depois são desafiados a fazerem estafetas de pernas de crawl, costas e bruços.

11h48	**ESTAÇÃO 4:** **JOGOS SEM FRONTEIRAS** - PISTAS 6, 7 e 8	- O grupo é dividido em 3 equipas, depois são desafiados a percorrer 25 metros em cima de uma prancha de paddle até o outro lado com o objetivo de trazer um conjunto de objetos para depois montarem uma figura do lado oposto. A equipa que terminar primeiro ganha.
12h15	**Entrega de medalha e certificado + convívio ao ar livre, junto ao recinto de *crossfit*.** **- Os pais devem acompanhar as crianças. Haverá barraca de "comes e bebes".**	

5 - PLANTA GERAL DA ATIVIDADE



NOTAS:

1. A **ENTRADA** dá acesso à zona dos **BALNEÁRIOS** e **PISCINAS** (segue em frente). Para ter acesso às **BANCADAS**, na entrada, vira à sua esquerda e sobe as escadas;

2. O acesso ao **POLIDESPORTIVO** é por fora do complexo;

3. Os **BALNEÁRIOS MISTOS** são para as crianças mais novas, entre os 5 e os 7 anos.

---

6 - ORGANIZAÇÃO

6.1 - A organização terá um responsável por cada uma das estações e mais dois técnicos a coordenar a sequência e cumprimento do programa de atividades.

7 - PRÉMIOS

7.1 - Será entregue uma medalha de participação a todos os nadadores presentes no festival Madeira a Nadar – Clube Naval do Funchal;

7.2 - A entrega de prémios será feita no Polidesportivo do Complexo Desportivo da Nazaré (recinto de crossfit).

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA

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

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – PISCINA DE 25 METROS (ANEXO 1)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do C. Naval do Funchal	8 de Junho 2019	…
NOME DO CLUBE →	…		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	**Exemplo: NOME COMPLETO!** Ou nome igual ao Ficheiro **P. NADAR!**	8?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas	9?	ex. Federado?
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho	10?	ex. Nº de Licença?
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)

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

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

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – PISCINA DE 20 METROS (ANEXO 2)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do C. Naval do Funchal	8 de Junho 2019	…
NOME DO CLUBE →	…		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	**Exemplo: NOME COMPLETO!** Ou nome igual ao Ficheiro **P. NADAR!**	5?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas	6?	ex. Federado?
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho	7?	ex. Nº de Licença?
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)

Data de envio da inscrição (a preencher pelo Clube): ____/____/____ **ASS. RESPONSÁVEL:**

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