



REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DA ADG

XII FESTIVAL MADEIRA A NADAR
FESTIVAL DE NATAÇÃO

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE GALOMAR

Santa Cruz, 22 de Junho de 2019

PISCINA DE 25 METROS **da Escola Básica e Secundária Santa Cruz**

Época Desportiva 2018/2019

XII FESTIVAL MADEIRA A NADAR **CAPITÃO MERO!**



- FESTIVAL DA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA GALOMAR

- SANTA CRUZ, 22 DE JUNHO DE 2019

PISCINA DE 25 METROS DE SANTA CRUZ / 15h30 ÀS 18H00

1. OBJETIVOS

SÃO OBJETIVOS DO FESTIVAL:

1.1. Proporcionar experiências de habilidades específicas de natação que sejam relevantes para a aprendizagem das técnicas: pernas de costas com prancha; pernas de crol; pernas de bruços; nado rudimentar da técnica de costas; nado rudimentar da técnica de crol; técnica rudimentar da técnica de bruços; equilíbrios; apneias; nado subaquático e saltos;

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 federada do clube e/ou com convidados;

1.4. Promover o convívio em ambiente festivo;

1.5. Alcançar a participação mínima de 6 clubes e de 90 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;

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 JUNHO DE 2019**, sexta-feira, 18h00;

3.2. Os clubes devem **CONFIRMAR A PARTICIPAÇÃO** das crianças que se encontram inscritas até 72 horas antes do evento (16h00 do dia 19 de junho), 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> com CC <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.

5. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE (EM CIRCUITO)

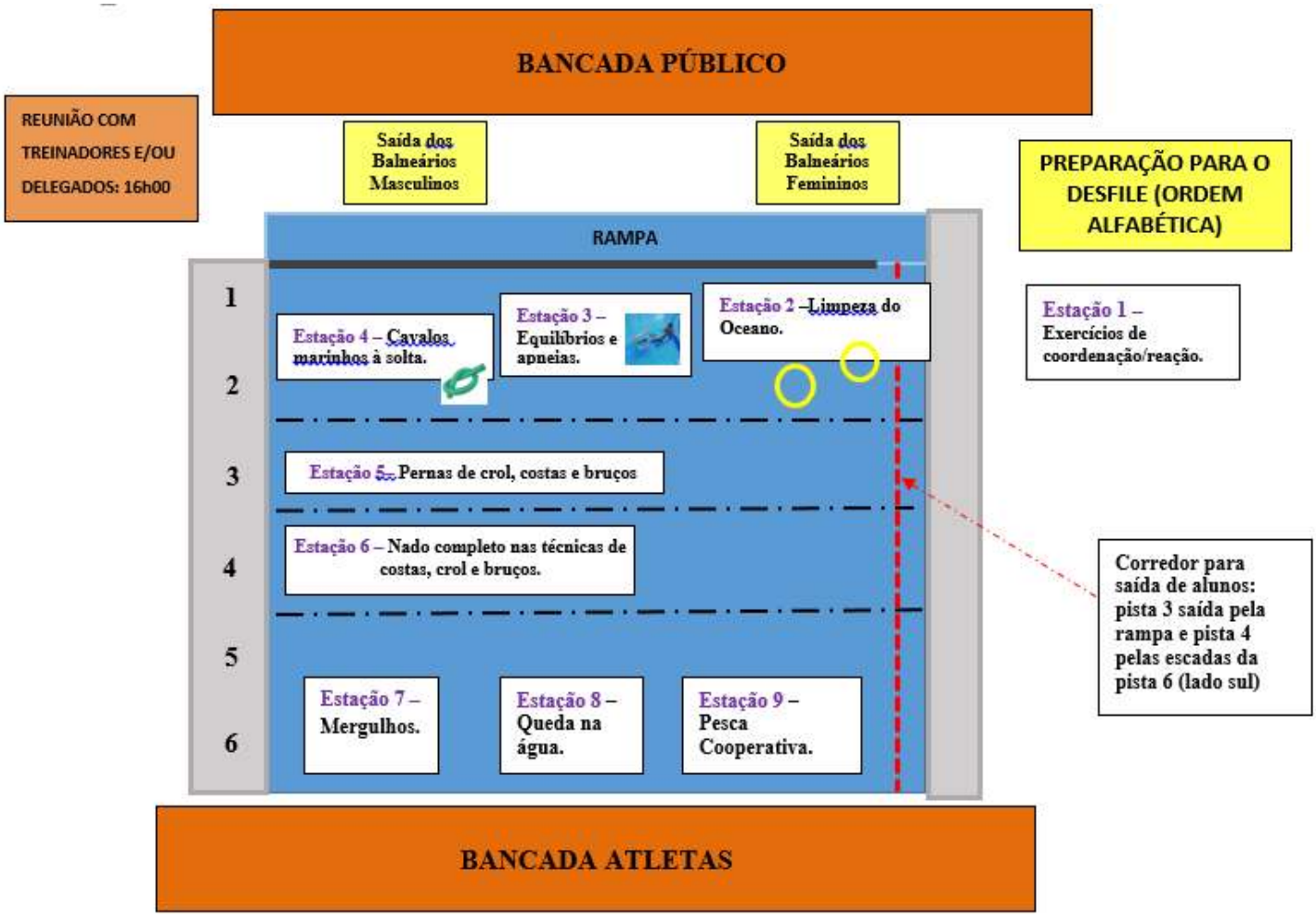
HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	OBSERVAÇÕES
15h30	**ABERTURA DA PISCINA**	Entrada e muda de roupa. - Preparação para o Desfile.	Professor de cada clube. Voluntários podem ajudar a orientar.
15h45	**DEMONSTRAÇÃO DAS TÉCNICAS DE NADO**	Nadadores federados da AD Galomar e/ou convidados – nadadores mais experientes demonstram as habilidades enquanto as crianças chegam, organizam-se e observam as diversas técnicas de nado.	Equipa da ADG coloca música ambiente. Organização dos clubes no espaço das bancadas junto à piscina. Voluntários preparam o desfile.
16h00	**REUNIÃO TÉCNICA E CONTROLO DE PRESENÇAS**	Registo de presenças e faltas: ***** Só pode participar quem estiver devidamente inscrito**!**	Todos os treinadores e organização.
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.
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** **- Exercícios de coordenação/reação**	**Espaço exterior à piscina, no lado oposto dos blocos, entre a piscina e a parece do recinto** Aos pares: - Passar a bola ao colega de costas e por baixo das pernas; recebe a bola pelo lado esquerdo e passa pelo lado direito; jogo de reação para apanhar a bola primeiro do que o colega.	
16h52 - 16h57	**ESTAÇÃO 2** **- Limpeza do Oceano**	**PISTA 1/2, LADO SUL** - Cada criança vai buscar dois objetos no fundo da piscina (sensibilizar para a não poluição do ambiente/mar), realizando o percurso pré-definido a nadar, saindo da parede em posição hidrodinâmica; - Partidas aos pares.	
16h59 - 17h04	**ESTAÇÃO 3** **- Equilíbrios e apneias**	**PISTA 1/2, A MEIO DA PISCINA** Individualmente: realizar o equilíbrio dorsal e ventral o máximo de tempo possível. Em grupo: realizar o equilíbrio dorsal, tocando ou agarrando na mão ou pé de um colega (formar uma "rede").	

17h06 - 17h11	**ESTAÇÃO 4** **- Cavalos-marinhos à solta**	**PISTA 1/2, LADO NORTE.** - Cada criança com um "esparguete" debaixo do corpo, em posição vertical, simulando "um cavalo". Corridas com partidas de 2 elementos de cada vez por um percurso pré definido, em que cada criança realiza a braçada de bruços sem respiração e movimentos de pedalagem para o seu deslocamento.
17h13 - 17h18	**ESTAÇÃO 5** **- Pernas de crol; costas e bruços.**	**PISTA 3, com início do lado norte e saída no lado sul, pela escada lateral da piscina (na pista 6, lado sul).** Partidas aos pares, realizar um percurso de 25 metros em batimentos de pernas com apoio da prancha: - Costas; - Crol; - Bruços.
17h20 - 17h25	**ESTAÇÃO 6** **- Nado completo nas técnicas de costas, crol e bruços.**	**PISTA 4, com início do lado norte e saída no lado sul, pela escada lateral da piscina (na pista 6, lado sul).** Partidas aos pares, realizar um percurso de 25 metros executando: - Costas; - Costas - Crol.
17h27 - 17h32	**ESTAÇÃO 7** **- Mergulhos**	**PISTAS 5/6, LADO NORTE** Realiza uma criança de cada vez e saindo ao lado do bloco: - Mergulhos de pés; - Quedas em estátua; - Mergulhos de cabeça.
17h34 - 17h39	**ESTAÇÃO 8** **- Queda na água.**	**PISTA 5/6, MEIO DA PISCINA** Realiza três crianças de cada vez. Entrada na piscina na zona lateral da piscina. Queda na água e tirar o colete/t-shirt que tem vestido dentro de água.
17h41 - 17h46	**ESTAÇÃO 9** **- Pesca cooperativa**	**PISTA 5/6, LADO SUL** Aos pares e com parte do corpo em cima de um material flutuador tentam apanhar o mais rápido possível 8 objetos que estejam a flutuar.
17h48 - 17h58	**BRINCADEIRA LIVRE**	**À vontade pela piscina:** **-** Atividade para gerir o movimento das crianças nos balneários.
18h10	**ENCERRAMENTO E RECOLHA DE LANCHE APÓS O DUCHE**	**O lanche será entregue à saída da piscina através dos respetivos treinadores!**

OBSERVAÇÃO: ESTE PROGRAMA ESTARÁ PREPARADO PARA RECEBER UM NÚMERO MÁXIMO PRÓXIMO DAS **108 CRIANÇAS** (12 CRIANÇAS POR ESTAÇÃO). EM CADA **5 MINUTOS** RODAM POR ORDEM NUMÉRICA.

6. MAPA DE ATIVIDADES DO FESTIVAL

Obs. Circuito de 9 estações, cada grupo roda em sentido contrário ao do relógio, a cada 5 minutos.



7. 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

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 da **AD GALOMAR**	22 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!**	6?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	7, 8?	ex. Federado? Nº de Licença?
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho.	9, 10?	**OBS**. Só podem ser admitidos cadetes B e C desde que estejam em fase de transição pra a competição
4	- **Alguma condição especial, deficiência?**	11?	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

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): ____/____/____ _____