

REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DE NATAÇÃO DO **C. D. SÃO ROQUE**

III FESTIVAL MADEIRA A NADAR

CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

Câmara de Lobos, 22 de fevereiro de 2025

PISCINA DO CURRAL DA FREIRAS

Época Desportiva 2024 / 2025

III FESTIVAL MADEIRA A NADAR

CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

SÁBADO, 22 DE FEVEREIRO DE 2025 | 16H00 às 18H00

CURRAL DAS FREITAS: PISCINA DE 25 METROS



1. OBJETIVOS DA ATIVIDADE

1.1. O Clube Desportivo São Roque (CDSR) em parceria com a Associação de Nataação da Madeira (ANM) irão organizar um festival para alunos de escolas de nataação, estando o mesmo integrado no programa PAN - "PORTUGAL A NADAR". O Festival é destinado a **ALUNOS ENTRE OS 6 E OS 11 ANOS DE IDADE**, e nadadores federados **CADETES C** e **CADETES B** que ainda não estão em condições de participar nas provas mais exigentes do calendário regional.

Tem o seu cerne na nataação e nas habilidades aquáticas, concretizando-se na prática efetiva no meio aquático. 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 nataação junto dos alunos e das respetivas famílias;
- Proporcionar mais uma experiência competitiva / recreativa apazível aos alunos das escolas de nataação dos clubes;
- Incentivar a aquisição de conhecimentos relacionados com a nataação;
- Estimular capacidades condicionais e coordenativas de forma multilateral;
- Proporcionar momentos de convívio e de diversão aos alunos e respetivas famílias.

Associação de Nataação 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

2. INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO

2.1. Por razões de segurança e porque o espaço é reduzido, o **PROGRAMA DE ATIVIDADES ACEITA ATÉ UM MÁXIMO DE 100 PARTICIPANTES (15 POR CLUBE)**.

Confirmado o número de alunos participantes, cada clube deve enviar para a Associação de Natação da Madeira a ficha de inscrição nominal até o dia **17 DE FEVEREIRO DE 2025**, segunda-feira:

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

RESPONSÁVEIS DA ORGANIZAÇÃO:					
1	Mercês Costa (MC) 965 083 287	2	Andreia Pestana (AP) 965 725 342	3	Diogo Vicente (DV) 926241 760
4	Francisco Gameiro (FG)	5	Joana Freitas (JF)	6	João Castro (JC)
7	Rodrigo Rodrigues (RR)	8	VOLUNTÁRIOS do Clube Desportivo São Roque		

3. PROGRAMA (notas prévias e explicativas):

3.1 Os alunos realizam um aquecimento / familiarização junto à piscina, após o desfile. De seguida, todos os alunos são organizados em 6 grupos, cujo critério primordial é o clube que representam, tanto quanto possível, homogêneos, no que respeita às idades / nível de habilidades;

3.2 Na piscina ficam 6 grupos, que correspondem a 6 estações, que funcionarão em sistema de circuito. Em cada estação haverá exercícios específicos que serão adaptados para o nível dos alunos havendo transição de uma estação para outra ao fim de 8 minutos (6 minutos de ação para 2 de recuperação e rotação da estação) e de acordo com o sinal de “troca” / apito emitido pela organização. Cada uma destas estações deverá ter um ou dois elementos do clube, a decidir na reunião geral, que serão responsáveis pela gestão da atividade e darão o apoio no que for necessário.

3.3 No final destas atividades, terão lugar três provas **OPCIONAIS**:

- 25m Mariposa;
- 25m Bruços;
- 50m Livres.

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

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
15h30 às 15h45	AQUECIMENTO / FAMILIARIZAÇÃO	TREINADOR / MONITORES / VOLUNTÁRIOS - Entrada na piscina para adaptação ao espaço.
15h45	REUNIÃO GERAL	Reunião da organização com os treinadores, monitores, voluntários: - Explicação da atividade e definição da responsabilidade da tarefa de guia/apoio.
15h55	PREPARAÇÃO DO DESFILE - Por clubes e por ordem de alturas (mais ou menos), com a respetiva placa do clube	Organização e voluntários: DV prepara a ordem e entrega a placa, RR segue à frente para guiar os clubes, JF mantém e controla o ritmo da marcha, JC fecha o desfile.
16h00	DESFILE - À volta da piscina, cada aluno de fato de banho, estando o primeiro com a placa identificadora do clube que é disponibilizada pela ANM	Dar a volta à piscina no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio ao ritmo do hino do CDSR. Devem parar para a saudação e depois continuam. Um responsável da organização controla o microfone para entregar à entidade que declara a abertura, em sincronia com o responsável da música/som. Os alunos ficam dispostos em "U", virados para a plateia. Declaração de abertura do festival (breve discurso por parte da Direção do clube organizador).
16h10 às 16h20	ESTAÇÃO 0 AQUECIMENTO GERAL TODOS	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 pelo Prof. Diogo Vicente (DV) – mobilidade articular ao ritmo da música.

TRABALHO EM CIRCUITO:

São organizados 6 grupos de alunos, tendo como primeiro critério o clube e segundo o nível de desenvolvimento.

- 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 q.b.

PISCINA - (VER ANEXO 1)

16h20 às 16h30	ESTAÇÃO 1 – Caça ao Tesouro – ½ Pistas 5 e 6 (lado oposto aos blocos de partida)	CAÇA AO TESOURO Os objetos submersíveis serão colocados no fundo da piscina. O objetivo é recolher rapidamente o maior número de objetos possível – UM DE CADA VEZ!!
----------------------	--	---

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

<p>16h30 às 16h40</p>	<p>ESTAÇÃO 2</p> <p>– 4 x 25m Pernas Estilos com Prancha</p> <p>– Pista 4 (lado oposto aos blocos de partida)</p>	<p>100M PERNAS ESTILOS COM PRANCHA</p> <p>Ao sinal de partida do professor, os alunos (um de cada vez), fazem o impulso na parede para percorrerem 4X25 metros pernas estilos (mariposa/costas/braços/crol). Os mais rápidos deverão ir à frente (chega o 5º, sai o 1º).</p>
<p>16h40 às 16h50</p>	<p>ESTAÇÃO 3</p> <p>– 25m Costas com e sem prancha / 25 Crol com e sem prancha</p> <p>– Pista 2 (lado oposto aos blocos de partida)</p>	<p>25M COSTAS COM E SEM PRANCHA / 25 CROL COM E SEM PRANCHA</p> <p>Partem um a um – nado de costas / crol com ou sem a prancha (tipo “catch-up”). A utilização ou não da prancha depende do nível do aluno. A costas agarra na prancha que está sobre os joelhos e a crol agarra na prancha à frente. Deve ficar um voluntário a acompanhar os alunos a pista. Percursos de 25 metros</p>
<p>16h50 às 17h00</p>	<p>ESTAÇÃO 4</p> <p>– Passar por dentro de arcos e por cima do colchão</p> <p>– Pista 1 (lado blocos de partida)</p>	<p>PASSAR POR DENTRO DE ARCOS E POR CIMA DO COLCHÃO SUBIR A RAMP A E VOLTAR NA ESTAÇÃO 4</p> <p>Percursos de 25m em que os alunos alternam exercícios de imersão (passar por dentro de arcos no plano de água médio ou profundo) com exercícios de equilíbrio (andar/correr sobre um colchão).</p>
<p>17h00 às 17h10</p>	<p>ESTAÇÃO 5</p> <p>– 4 braçadas de crol em apneia (prancha na barriga/remar com os braços) e 4 braçadas de Costas (com prancha).</p> <p>– Pistas 3 (lado blocos de partida)</p>	<p>4 BRAÇADAS DE CROL EM APNEIA (PRANCHA NA BARRIGA/REMAR COM OS BRAÇOS) E 4 BRAÇADAS DE COSTAS (COM PRANCHA)</p> <p>O aluno executa 4 braçadas de crol sem respiração com a prancha debaixo da barriga; roda sobre o eixo corporal longitudinal e realiza 4 braçadas de costas com a prancha sobre os joelhos. Vai alternado as posições até realizar um percurso de 25 metros.</p>
<p>17h10 às 17h20</p>	<p>ESTAÇÃO 6</p> <p>– Saltos variados</p> <p>– ½ Pistas 5 e 6 (lado blocos de partida)</p>	<p>SALTOS VARIADOS</p> <p>Na berma da piscina ou no bloco de partida os alunos realizam saltos variados para a água. Dependendo do aluno é necessário adequar o tipo de ajuda (salta para o colo do professor, salta com uma mão ou salta sozinha). Parte de várias posições: sentado, agachado, de pé), podendo aliar ao salto, a imersão.</p>

Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de junho de 2012

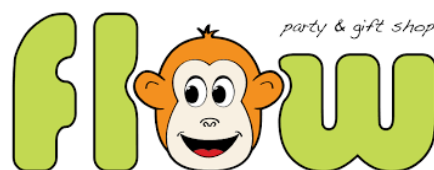
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos  lamos – Santo Ant nio 9050-021 Funchal

+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330

PROVAS “OFICIAIS” (OPTATIVO)

17h30 às 18h00	<p>PROVAS DE NATAÇÃO OPCIONAL</p> <p>CÂMARA DE CHAMADA: - Série feita na hora!</p>	<p>TODAS AS PISTAS (1-6) / MISTO / SEM REGISTO DE TEMPO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x25m Mariposa • 1x25m Bruços • 1x50m Livres <p>A partida é feita do bloco ou de baixo, dentro de água.</p>
17h30 e 18h00	BALNEÁRIOS	- Tomar banho e vestir-se para a saída.

UM AGRADECIMENTO AOS NOSSOS PARCEIROS:



**INSTITUTO
OFTALMOLÓGICO**



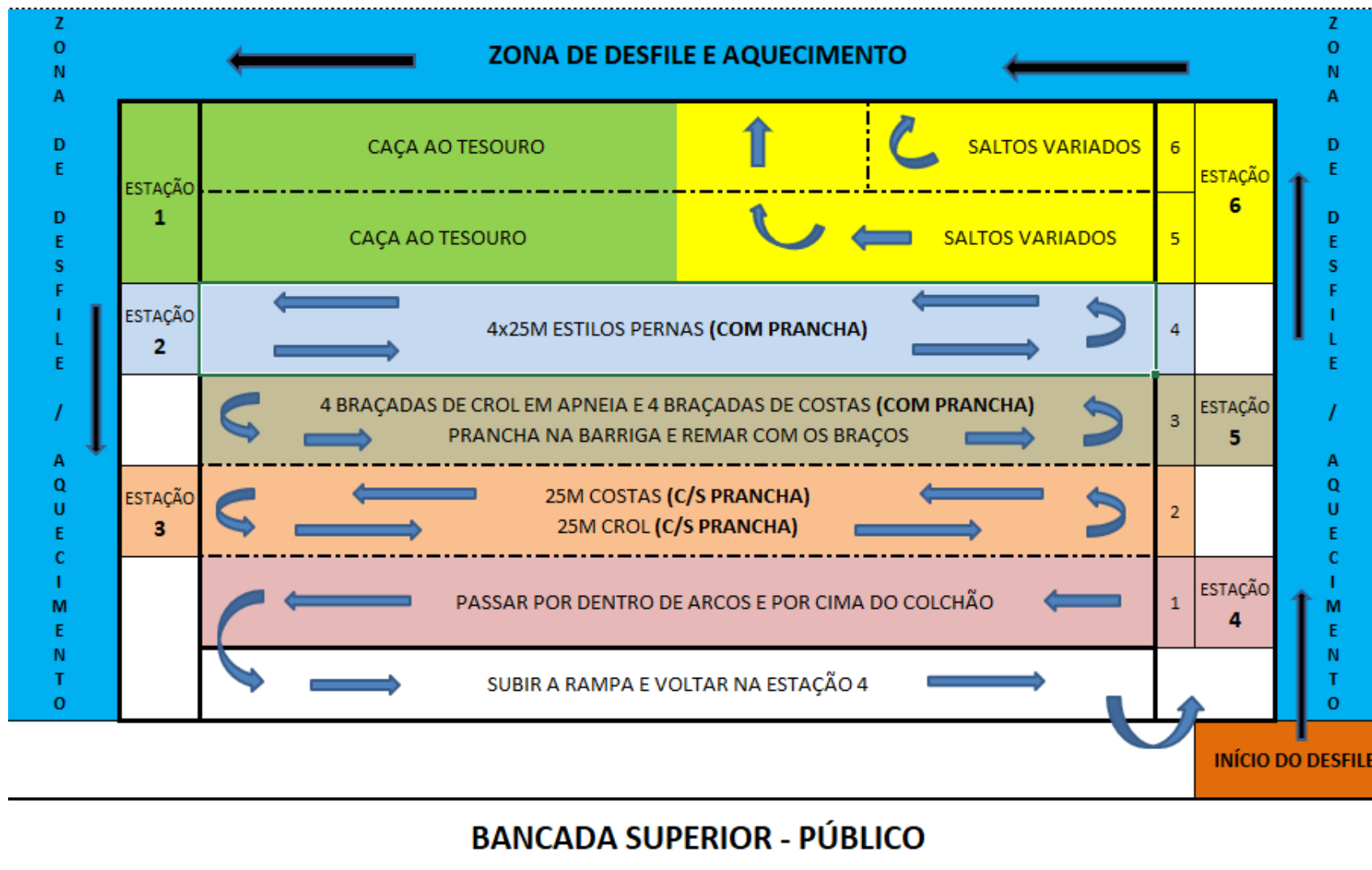
Associação de Natação da Madeira

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

4. ANEXO 1

CROQUI DA ATIVIDADE – PISCINA DO CURRAL DAS FREIRAS

BANCADA CAIS - ATLETAS



5. ANEXO 2

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 CD São Roque	22 FEVEREIRO 2025	
NOME DO CLUBE →

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	7?	ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	8?	ex. Federado? Nº de Licença?
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho.	9?	
4	- Alguma condição especial, deficiência?	10?	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

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): ____/____/____
