



# REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DE NATACÃO DO C. D. SÃO ROQUE



## II FESTIVAL MADEIRA A NADAR

## CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE



Câmara de Lobos, 13 de dezembro de 2025

### PISCINA DO CURRAL DA FREIRAS

Época Desportiva 2025 / 2026



## II FESTIVAL MADEIRA A NADAR 2025/2026

### 8.º FESTIVAL DO CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

SÁBADO, 13 DE DEZEMBRO 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), irá 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 aprazível 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.



## 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 115 PARTICIPANTES (15 POR CLUBE)**.

Confirmado o número de alunos participantes, é da responsabilidade de cada clube enviar para a Associação de Natação da Madeira, a ficha de inscrição nominal até o dia **8 DE DEZEMBRO DE 2025**, segunda-feira:

<[geral@anatacaodamadeira.pt](mailto:geral@anatacaodamadeira.pt)> com o CC de <[vitorpereira@anatacaodamadeira.pt](mailto:vitorpereira@anatacaodamadeira.pt)>

## 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, homogéneos, 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 **DUAS PROVAS OPCIONAIS:**

- **25 metros – ESTILO DIFERENTE DE CROL:**
  - COSTAS, BRUÇOS OU MARIPOSA
- **50 metros – CROL**
  - NADO CROL OBRIGATÓRIO



## 3.4 DESCRIÇÃO DO PROGRAMA

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
15h15	<b>CHEGADA À PISCINA</b>	- Entrada e muda de roupa; - Preparação para o desfile.
15h40	<b>REUNIÃO TÉCNICA COM OS CLUBES</b>	Reunião da organização com os treinadores, monitores, voluntários: - Explicação da atividade e definição da responsabilidade da tarefa de guia/apoio.
15h50	<b>PREPARAÇÃO DO DESFILE</b> - Por clubes e por ordem de alturas (mais ou menos), com a respetiva placa do clube	Organização e voluntários: prepara a ordem e entrega a placa, segue à frente para guiar os clubes, mantém e controla o ritmo da marcha, fecha o desfile.
16h00	 <b>DESFILE</b> - 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	<b>ESTAÇÃO 0</b> <b>AQUECIMENTO GERAL</b> <b>TODOS</b>	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, para a realização do aquecimento (mobilidade articular ao ritmo da música).
<b>TRABALHO EM CIRCUITO:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>São organizados 6 grupos de alunos, tendo como primeiro critério o clube e segundo o nível de desenvolvimento.</li> <li>O <u>ajustamento do grau de dificuldade das tarefas</u> em cada estação será da <u>responsabilidade dos professores e voluntários responsáveis pela estação.</u></li> <li>Devem <u>ser criadas situações de diferente grau de complexidade</u> para que todos tenham dificuldade/sucesso q.b.</li> </ol>		
<b>PISCINA - (VER ANEXO 1)</b>		
16h20 às 16h30	<b>ESTAÇÃO 1</b> - <b>Caça ao Tesouro</b> - <b>½ Pistas 5 e 6</b> (lado oposto aos blocos de partida)	<b>CAÇA AO TESOURO</b> Os objetos submersíveis serão colocados no fundo da piscina. O objetivo é recolher rapidamente o maior número de objetos possível - <b>UM DE CADA VEZ!!</b>




<p>16h30 às 16h40</p>	<p><b>ESTAÇÃO 2</b></p> <p>– <b>4 x 25m Pernas Estilos com Prancha</b></p> <p>– <b>Pista 4</b> (lado oposto aos blocos de partida)</p>	<p><b>100m PERNAS ESTILOS COM PRANCHA</b></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/bruços/crol). Os mais rápidos deverão ir à frente (chega o 5º, sai o 1º).</p>
<p>16h40 às 16h50</p>	<p> <b>ESTAÇÃO 3</b></p> <p>– <b>25m de pernada de golfinho com mergulho dentro de água</b></p> <p>– <b>Pista 2</b> (lado oposto aos blocos de partida)</p>	<p><b>DESAFIO – SOBE E DESCE</b></p> <p>Partem um a um em decúbito ventral da parede em deslize, após o deslize inicial realizam um mergulho em direção ao fundo da piscina. Os atletas deverão regressar à superfície realizando a pernada de golfinho, após tocarem com uma das mãos no fundo da piscina. O objetivo é que o atleta consiga realizar mergulhos com regresso à superfície em pernada de golfinho, até realizar 25 metros. A realização de mais ou menos mergulhos por parte do aluno, depende do grau de dificuldade da tarefa para cada aluno. Deve ficar um voluntário a acompanhar os alunos a pista. Percursos de 25 metros.</p>
<p>16h50 às 17h00</p>	<p><b>ESTAÇÃO 4</b></p> <p>– <b>Passar por dentro de arcos e por cima do colchão</b></p> <p>– <b>Pista 1</b> (lado blocos de partida)</p>	<p><b>PASSAR POR DENTRO DE ARCOS E POR CIMA DO COLCHÃO</b></p> <p><b>SUBIR A RAMPA E VOLTAR NA ESTAÇÃO 4</b></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). Deve ficar um voluntário a segurar o colchão e outro a repor os arcos.</p>
<p>17h00 às 17h10</p> <p></p>	<p><b>ESTAÇÃO 5</b></p> <p>– <b>4 braçadas de crol em apneia (prancha na barriga/remar com os braços) e 4 braçadas de Costas (com prancha).</b></p> <p>– <b>Pistas 3</b> (lado blocos de partida)</p>	<p><b>4 BRAÇADAS DE CROL EM APNEIA (PRANCHA NA BARRIGA/REMAR COM OS BRAÇOS) E 4 BRAÇADAS DE COSTAS (COM PRANCHA)</b></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><b>ESTAÇÃO 6</b></p> <p>– <b>Saltos variados</b></p> <p>– <b>½ Pistas 5 e 6</b> (lado blocos de partida)</p>	<p><b>SALTOS VARIADOS</b></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 sozinho). Parte de várias posições: sentado, agachado, de pé), podendo aliar ao salto, a imersão.</p>



Após o término da **ESTAÇÃO 6**, os clubes deverão colocar-se pela ordem do desfile à volta da piscina para que a organização possa realizar a entrega dos lanches e medalhas, assim como, tirar uma fotografia com cada clube participante.

## PROVAS “OFICIAIS” (OPTATIVO)

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

### Observações:

Em todas as atividades os participantes e acompanhantes deverão estar devidamente equipados (chinelos, touca, fato de banho) para a realização das estações e circulação no espaço.

Após o encerramento das atividades programadas existe a possibilidade de ficar mais uns minutos a brincar, a fim de evitar a aglomeração de pessoas os balneários.

### 4. ORGANIZAÇÃO

A organização deverá ter seis responsáveis do Clube Desportivo de São Roque, distribuídos pelas estações previstas e mais um técnico da Associação de Natação da Madeira, 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. Cada professor é responsável pelo seu grupo, quer seja na atividade, quer seja em termos de seguro desportivo. Ou seja, cada clube é responsável por garantir que o seu nadador está devidamente federado ou assegurado pelo programa “Portugal a Nadar”. O seguro desportivo não é só importante para os eventos culminantes, assim como, é importante e obrigatório para os treinos.

**UM FELIZ E SANTO NATAL A TODOS!! HOHOHO!**

**Clube Desportivo São Roque:** Prof.ª Mercês Costa

**Associação de Natação da Madeira:** Prof.ª Ana Silva Pereira

**Associação de Natação da Madeira:** Prof. Vítor Pereira



Secretaria Regional  
de Educação, Ciência e Tecnologia  
Direção Regional de Desporto



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

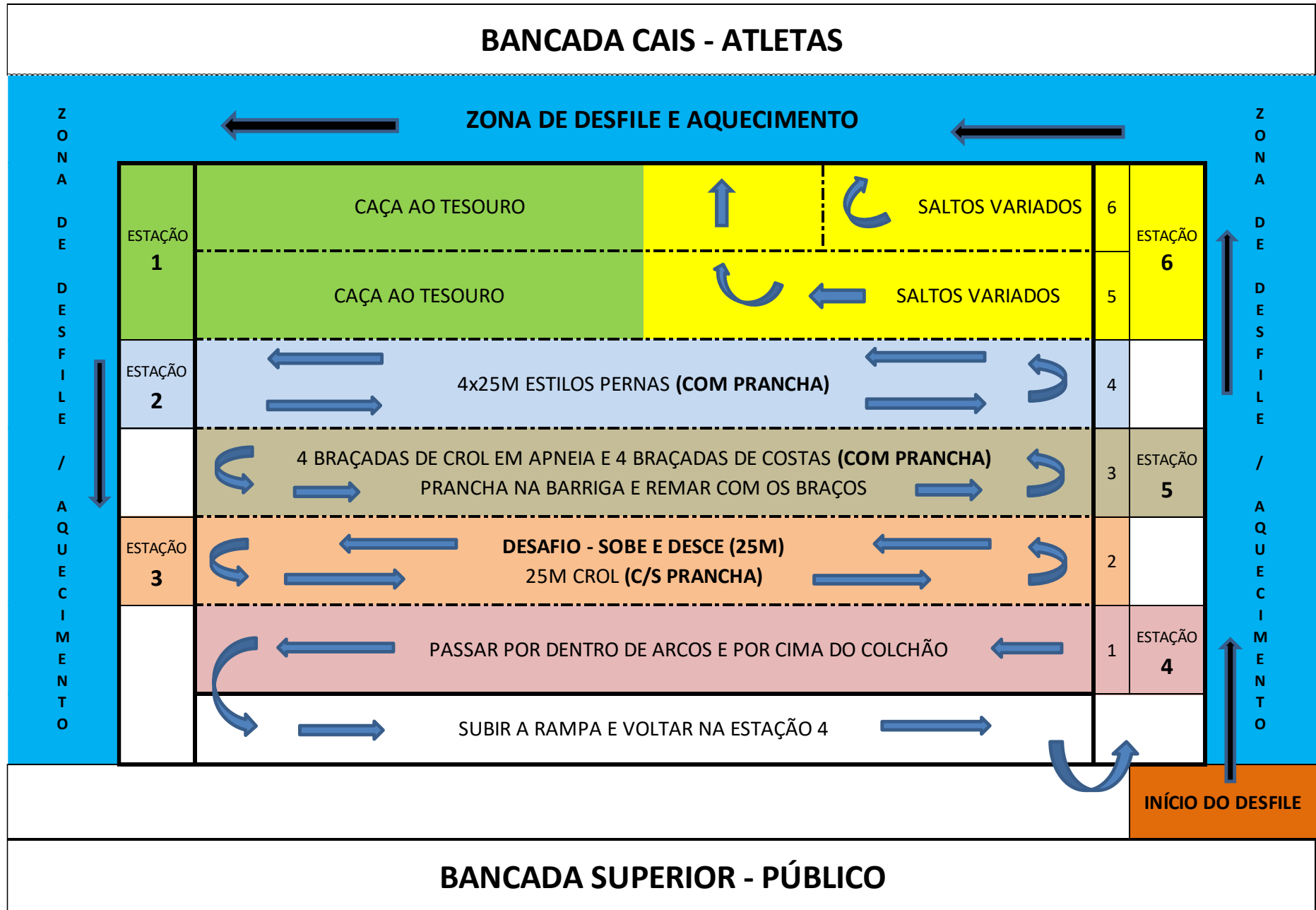
+351 913 224 100

+351 912 898 330



### 5. ANEXO 1

### CROQUI DA ATIVIDADE – PISCINA DO CURRAL DAS FREIRAS



## 6. ANEXO 2

### FICHA DE INSCRIÇÃO

#### 8.º 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
	8.º Festival do CD São Roque	13 DEZEMBRO 2025	
<b>NOME DO CLUBE →</b>	...		...

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	NIF (OBRIGATÓRIO)	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: <b>NOME COMPLETO!</b> Ou nome igual ao Ficheiro <b>P. NADAR!</b>	7?		ex. Portugal a Nadar?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	8?		ex. Federado? Nº 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): \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_