



REGULAMENTO, PROGRAMA E GUI O DE ORGANIZAÇÃO DO 2.  FESTIVAL MADEIRA A NADAR – CEO LICEU

II FESTIVAL MADEIRA A NADAR 2024/2025

FESTIVAL DE NATAÇÃO

CLUBE ESCOLA O LICEU

Funchal, 8 de fevereiro de 2025

COMPLEXO DE PISCINAS OLIMPICAS DO FUNCHAL | PISCINA DE 25 METROS

ÉPOCA DESPORTIVA 2024/2025

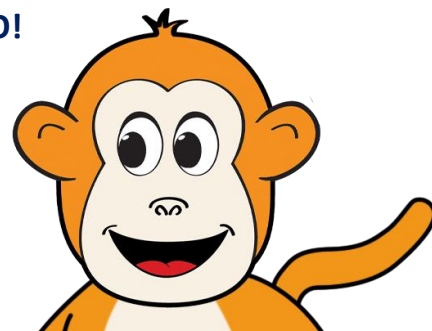
II FESTIVAL MADEIRA A NADAR

VEM MERGULHAR NA **SELVA** E APRENDER CONNOSCO!

FESTIVAL DO CLUBE ESCOLA O LICEU

- FUNCHAL, 8 DE FEVEREIRO DE 2025

CPOF (PENTEADA) - PISCINA DE 25M / 16h00 às 18h00



1. PARTICIPAÇÃO

1.1 O clube participante é conhecedor do regulamento dos Festivais de Natação da Associação de Natação da Madeira - ESCOLAS;

1.2 Poderão participar nadadores inscritos no **PORTUGAL A NADAR** na época 2024/2025 dos **[6 AOS 11 ANOS]** e nadadores federados **CADETES C** e **CADETES B** que ainda não estão em condições de participar nas provas mais exigentes do calendário regional, como são exemplo dos TORREGRI's;

1.3 As atividades serão organizadas por idade e grau de dificuldade. Porém, não devem ser aceites inscrições para as provas oficiais: 1x25 metros à escolha (sem ser crol – neste caso, diferente de crol) e 1x25 metros crol de crianças que ainda não dominam a respiração associada à propulsão;

1.4 Os clubes e nadadores que **NÃO** estiverem inscritos no projeto “**PORTUGAL A NADAR**” e que não estejam federados, mas que são detentores de um seguro de acidentes pessoais, devem apresentar uma lista da seguradora com os respetivos nomes dos participantes que se encontram segurados e inscritos no festival. Neste caso, o seguro contra acidentes pessoais deve cobrir acidentes em qualquer piscina da Região Autónoma da Madeira, incluindo o Porto Santo. Ficam sujeitos à taxa de participação anual (pendente de avaliação e decisão da Direção da Associação de Natação da Madeira);



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

1.5 As atividades serão lúdicas e recreativas organizadas em:

a) **CIRCUITO DE HABILIDADES AQUÁTICAS (75 minutos)**

b) **2 PROVAS OFICIAIS (PAN + FED): 1x25 ESCOLHA + 1x25 LIVRES (30 minutos)**

1.6 Os clubes devem **CONFIRMAR A PARTICIPAÇÃO** das crianças que se encontram inscritas até 48 horas antes do evento (quinta-feira, 6 de fevereiro de 2025), sob pena de serem penalizados com falta de comparência. Os clubes que tiverem uma percentagem de faltas acima dos 25% perdem o direito de inscrever o mesmo número de inscritos no próximo festival, tendo por referência o número total de inscritos no festival antecedente.

2. INSCRIÇÕES

2.1 As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia 3 de fevereiro de 2025, segunda-feira, às 18h00. Por questões de organização, todas as inscrições devem ser confirmadas até quinta-feira, 6 de fevereiro de 2025;

2.2 As inscrições para a categoria **ESCOLAS** são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 1**), e enviadas para: <vtorpereira@anatacaodamadeira.pt> com o CC de <geral@anatacaodamadeira.pt>.

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. É finalizada com declaração de boas-vindas e respetiva abertura do festival;

3.2 O clube anfitrião fecha o desfile;

3.3 Os treinadores e professores deverão acompanhar a sua equipa no desfile.



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. PROGRAMA GERAL

CIRCUITO DE TAREFAS POR ESTAÇÕES

HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	RESPONSÁVEIS
14h55 15h15 (CHEGADA)	RECEÇÃO E ENCAMINHAMENTO	Chegada e entrada para muda de roupa. Reconhecimento da piscina. - Pré-preparação para o Desfile.	Professor de cada clube. - Voluntários podem ajudar a orientar.
15h30	REUNIÃO TÉCNICA E CONTROLO DE PRESENCAS	Registo de presenças e faltas. - Só pode participar quem estiver devidamente inscrito!	Todos os treinadores e organização.
15h45	BOAS-VINDAS - DESFILE DE NADADORES	Voluntários do Clube e responsável da Associação prepararam a ordem do desfile.	Colocar música e dar as boas-vindas pela Sr.ª Presidente do Clube Escola o Liceu, Prof.ª Ana Afonso Figueira.
15h55	AQUECIMENTO "FLOW"	Pequeno aquecimento fora de água, imitando o macaco da "FLOW" nos seus movimentos.	FLOW sob orientação e a coordenação do Clube Escola O Liceu e respetivos voluntários.
INÍCIO DO FESTIVAL 75 minutos	ESTAÇÃO 1 - Empurrar a parede em posição hidrodinâmica fundamental (PHF)	PISTAS 0, 1 e 2 (ZONA SUL) 1.º - Começa encostado à parede, afunda o corpo, empurra a parede e em PHF desliza entre 4 a 8 metros (se possível, dentro de um arco); 2.º - Sai da piscina pelo lado esquerdo.	
16h00 6' + 2'	ESTAÇÃO 2 - 25m pernas de crol em PHF - 25m nado crol.	PISTAS 3 e 4 (SUL) A saída é feita no plano de água, com uma mão no cais outra na prancha (optativo), realiza 25 metros em pernas de crol e regressa na mesma pista em 25 metros de nado de crol.	
16h08 6' + 2'	ESTAÇÃO 3 - Importância e cuidados a ter com a com a alimentação.	JUNTO AO VIDRO, PRÓXIMO DAS PISTAS 6, 7 e 8 (SUL) Informações úteis sobre a importância e os cuidados que devemos ter com a ALIMENTAÇÃO . Pequena "formação" orientada e mestrada pelo Prof. Nuno Camacho.	
16h16 6' + 2'	ESTAÇÃO 4 - 25 metros pernas braços em PHF - 25 metros braços	PISTAS 7 e 8 (ZONA SUL) A saída é feita no plano de água, com uma mão no cais outra na prancha (optativo), realiza 25 metros em pernas de braços regressa na mesma pista em 25 metros de nado de braços	
16h24 6' + 2'	ESTAÇÃO 5 - Caça ao Tesouro	PISTAS 9 (ZONA CENTRO) Na pista número 9 juntamente com a RAMPA, os nadadores procuram as peças submersas no fundo a piscina. A rampa serve de obstáculo.	
16h32 6' + 2'	ESTAÇÃO 6 - 25 metros pernas costas em PHF - 25 metros costas	PISTAS 5 e 6 (NORTE) 25 metros em pernas de costas na PHF e regressa nos segundos 25 metros em costas; Possibilidade de usar prancha ou fazer com mãos nos ombros.	
16h40 6' + 2'	ESTAÇÃO 7 - A importância das regras no contexto das piscinas	JUNTO À PAREDE, PRÓXIMO DAS PISTAS 5, 6 e 7 (NORTE) Informações úteis sobre a importância dos cuidados que devemos na utilização de uma piscina e porquê. Pequena "formação" orientada e mestrada por alguém da Direção do Complexo ou da DRD (em análise)	
16h48 6' + 2'			



Associação de Nataçao 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

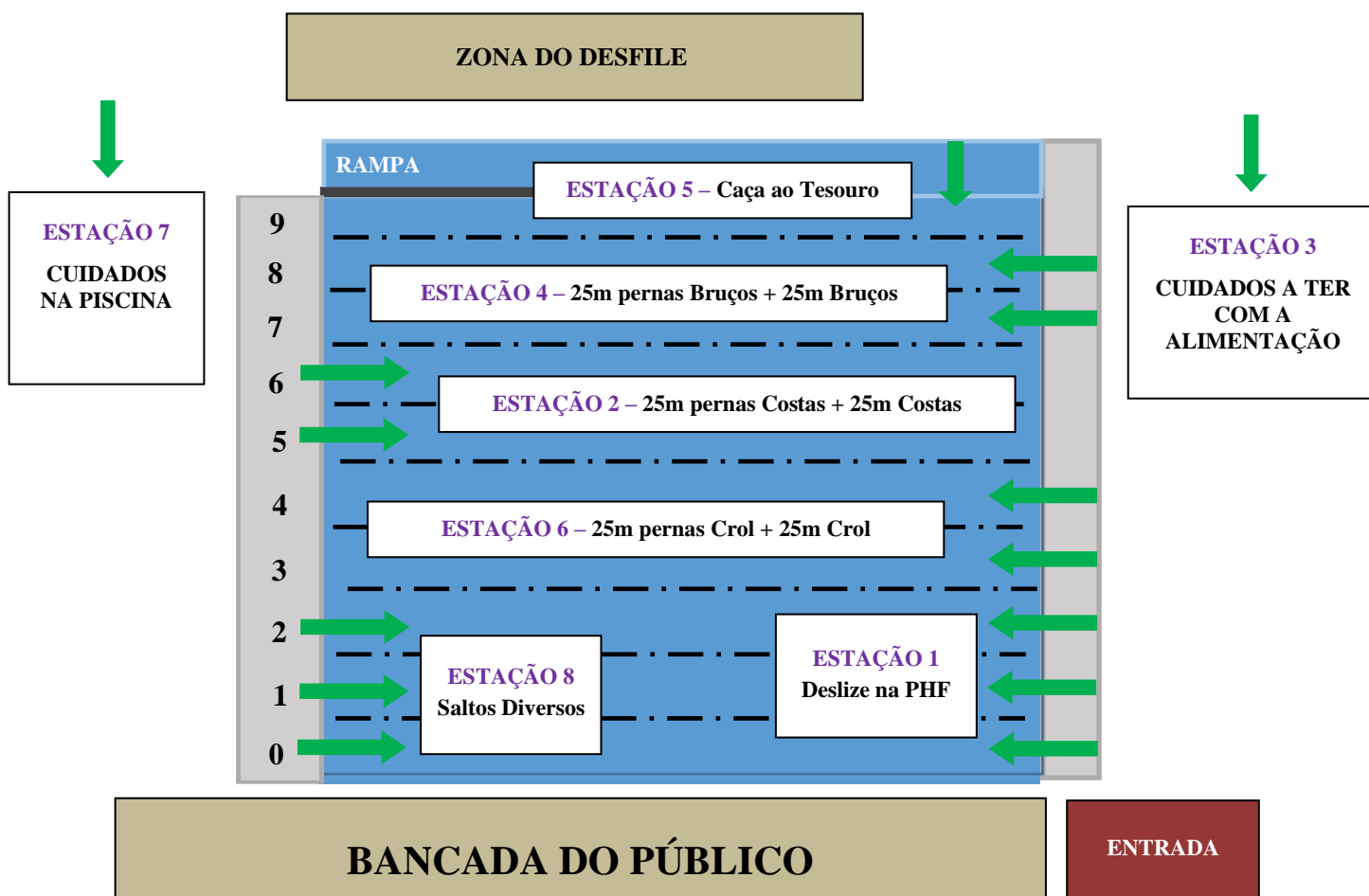
+351 291 745 384

+351 913 224 100

+351 912 898 330

16h56 6'+2'	ESTAÇÃO 8 - Saltos diversos	PISTAS 0, 1 e 2 (NORTE) Diversos saltos com apanha de objetos no fundo da piscina.
17h04 5'	MEGA ESTAÇÃO - Hidroginástica	TODAS AS PISTAS / TODOS OS CLUBES E CRIANÇAS Espalhados pelas 10 pistas, todos os alunos executam uma miniaula de hidroginástica, 5 minutos, como conclusão do festival (primeira fase).
17h15	ENTREGA DE MEDALHAS	Entrega do prémio de participação, logo após a mega-aula de hidroginástica. Agrupados por equipa, todas as crianças / equipas registam fotograficamente o momento.
DUAS PROVAS "OFICIAIS" (TODOS OS NADADORES - PREPARADOS - SERÃO ACEITES) 1x25 METROS À ESCOLHA (SEM SER CROL / DIFERENTE DE CROL) + 1x25METROS LIVRES		
"OFICIAL" 17h30	CÂMARA DE CHAMADA: - Serie feita na hora!	TODAS AS PISTAS (0-9) MISTO COM REGISTO DE TEMPO 1x25 metros estilo à escolha (sem ser crol / diferente crol) 1x25 metros de crol - Partida feita do bloco ou de baixo, dentro de água.
18h00	ENCERRAMENTO: Entrega de lanche e lembrança de participação na saída da piscina, após o banho, a entregar aos responsáveis de cada equipa.	

5. PLANTA DA ATIVIDADE – PISCINA DE 25 METROS DA PENTEADA

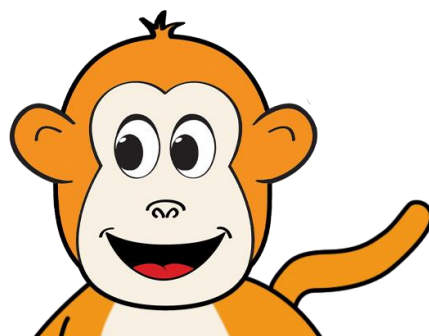


Associação de Nataçao da Madeira

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

6. ORGANIZAÇÃO

A organização deverá ter 10 (dez) responsáveis do “Clube Escola O Liceu” para orientar os nadadores em cada estação. Solicitamos a ajuda de todos os técnicos presentes. A organização geral do evento será assegurada pela Presidente Clube Escola O Liceu, Prof.ª Ana Afonso Figueira, e pelo Diretor Técnico Regional da Associação de Nataçãõ da Madeira, Prof. Vítor Pereira, Prof. Osvaldo Mateus ou Rodrigo Gonçalves (UMa – estudante de gestão desportiva em situação de estágio).



Associação de Nataçãõ da Madeira

Instituiçãõ de Utilidade Pùblica – Resoluçãõ n.º 424/2012, de 12 de junho de 2012

Complexo das Piscinas Olìmpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo Antõnio 9050-021 Funchal

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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA & CLUBE ESCOLA O LICEU
 GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS E CADETES
 FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – ESCOLAS (**ANEXO 1**)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	NOME DO RESPONSÁVEL
	Festival do CLUBE ESCOLA O LICEU	8 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!	6?	ex. Portugal a Nadar (PAN)?
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas	8?	ex. Federado? N.º de Licença?
3	- <u>Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho</u>	10?	
4	- Alguma condição especial, deficiência? Escreva nas observações.	11?	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

	NOME DO TREINADOR ^(ES) QUE ACOMPANHAM OS NADADORES	CONTACTO (TELEMÓVEL)
1.		
2.		
3.		

Data de **ENVIO** da inscrição (a preencher pelo Clube): ____/____/____

ASS. RESPONSÁVEL: _____

Data da **RECEÇÃO** da inscrição (e preencher pela ANM): ____/____/____



Associação de Nataçao 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