REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DE NATAÇÃO DA ANM / **JACL**

VII FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DE NATAÇÃO DO

JUVENTUDE ATLÂNTICO CLUBE

Funchal, 14 de Abril de 2018

PISCINA DOS SALESIANOS

Época Desportiva 2017 / 2018

VII FESTIVAL MADEIRA A NADAR

FESTIVAL DO JUVENTUDE ATLÂNTICO CLUBE

- FUNCHAL, 14 DE ABRIL DE 2018

PISCINA DOS SALESIANOS / - 16H00 às 18H30 -

1. PARTICIPAÇÃO

1.1 Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2017/2018 pela Federação Portuguesa de Natação, pertencentes ao projeto "**Portugal a Nadar**", **ESCOLAS**.

1.2 A atividade pretende satisfazer meninos ou meninas com idades compreendidas entre os **5 e os 11 anos**, sendo que irá existir dois programas: **PROGRAMA A (5-7 anos)** e **PROGRAMA B (8-11 anos).**

PROGRAMA A: Os meninos e meninas deverão ser capazes de dominar o meio aquático (sem pé) associado à propulsão, pelo menos com os membros inferiores (Crol e Costas)

PROGRAMA B: Deverão ser para crianças que nadam de forma rudimentar os estilos Crol e Costas e dominam parcialmente a técnica de bruços ou/e mariposa.

1.3 As atividades serão lúdicas e recreativas organizadas em **CIRCUITO**.

2. INSCRIÇÕES

2.1 As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao **dia 9** de abril de 2018, segunda-feira, 18h00;

2.2 As inscrições são feitas e duas fichas de acordo com a idade e competência de nado e o programa (vide anexos 1 e 2)), e enviadas para:

- vitorpereira@anatacaodamadeira.pt com o CC de geral@anatacaodamadeira.pt

3. PROGRAMA A (5 A 7 ANOS)



TANQUE E PISCINA DE 25M (SEM PÉ)

(estações com 5 minutos + 2 minutos para mudança de estação)

NOTA: Os inscritos no Programa B também desfilam com os mais novos, mas enquanto os mais novos fazem o seu programa prático (A), os do programa B aguardam numa sala própria).

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
15h30	**CHEGADA À PISCINA**	Entrada e muda de roupa. Preparação para o desfile
15h50	**PREPARAÇÃO DO DESFILE** *por ordem alfabética com placa identificadora disponibilizada pela ANM	Organização e voluntários: o voluntário 1 prepara a ordem e entrega a placa, o voluntário 2 segue à frente para guiar, o voluntário 3 mantém e controla o ritmo da marcha, o voluntário 4 fecha o desfile.
16h00	**DESFILE** *à volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM.	Dar a volta à piscina ao contrário do sentido do relógio. Deve parar para a saudação e depois continua. O voluntário 5 controla o micro para entregar à entidade que declara a abertura, em sintonia com o responsável da música/som. Declaração de abertura de festival

TRABALHO EM CIRCUITO:

a) São organizados 7 grupos entre 6 a 12 nadadores, aleatoriamente;

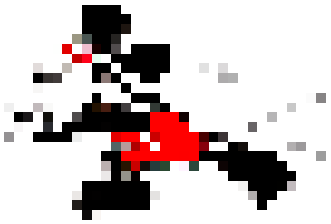
b) No entanto, caso haja um grupo de nadadores muito jovens do mesmo clube, poderão manter-se juntos de forma a beneficiarem do apoio do seu professor /treinador;

c) O ajustamento do grau de dificuldade do jogo em cada estação será da responsabilidade do voluntário responsável pela estação.

16h20 às 16h27	**ESTAÇÃO 1 – JOGO DA FONTE** (Tanque)	Duas equipas com o mesmo número de elementos deverão encher as suas garrafas na fonte e despejar a água no balde referente à sua equipa.
16h27 às 16h34	**ESTAÇÃO 2 – BOLAS COLORIDAS** (Tanque)	Duas equipas com o mesmo número de elementos deverão ir buscar bolas com uma cor diferenciada e determinada pelo professor e colocá-las dentro da caixa da sua equipa.
16h34 às 16h41	**ESTAÇÃO 3 – PÉS DE CROL e COSTAS** (P25m)	Duas equipas com o mesmo número de elementos realizam pés de Crol e/ou Costas de acordo com a indicação do responsável.
16h41 às 16h48	**ESTAÇÃO 4 – MICKEY** (fora de água)	Alunos em frente ao *Mickey* imitam-no com exercícios/movimentos associados ao nado.
16h48 às 16h55	**ESTAÇÃO 5 – CROL E COSTAS** (P25m)	Duas equipas com o mesmo número de elementos realizam Crol e/ou Costas de acordo com a indicação do responsável pela estação.
16h55 às 17h02	**ESTAÇÃO 6 – CAÇA AO TESOURO** (P25m – profundidade 1,20m)	Ao sinal do professor os alunos irão buscar arcos pequenos ao fundo da piscina.
17h02 às 17h09	**ESTAÇÃO 7 – SALTOS**	Ao sinal do professor os alunos realizam saltos de pés ou de cabeça (para alunos capazes).
17h10	**SAÍDA**	Términus do **PROGRAMA A**. Os alunos deverão tomar duche e cada treinador deverá deslocar-se até à receção e buscar para os seus nadadores o **LANCHE** e a **RESPETIVA MEDALHA**.



4. PROGRAMA B (8 A 11 ANOS)



TANQUE E PISCINA DE 25M (SEM PÉ)

(estações com 6 minutos + 1 minuto para mudança de estação)

HORÁRIO	ESTAÇÕES	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
15h30	**CHEGADA À PISCINA**	Entrada e muda de roupa. Preparação para o desfile.
15h50	**PREPARAÇÃO DO DESFILE** *por ordem alfabética com placa identificadora.	Organização e voluntários: o voluntário 1 prepara a ordem e entrega a placa, o voluntário 2 segue à frente para guiar, o voluntário 3 mantém e controla o ritmo da marcha, o voluntário 4 fecha o desfile.
16h00	**DESFILE** *à volta da piscina, cada clube com a placa identificadora que é disponibilizada pela ANM.	Dar a volta à piscina ao contrário do sentido do relógio. Deve parar para a saudação e depois continua. O voluntário 5 controla o micro para entregar à entidade que declara a abertura, em sintonia com o responsável da música/som. Declaração de abertura de festival
16h20 às 17h00	**VÍDEO** **(SALA DE FITNESS)**	Visionamento de um filme relacionado com a "natação".

TRABALHO EM CIRCUITO:

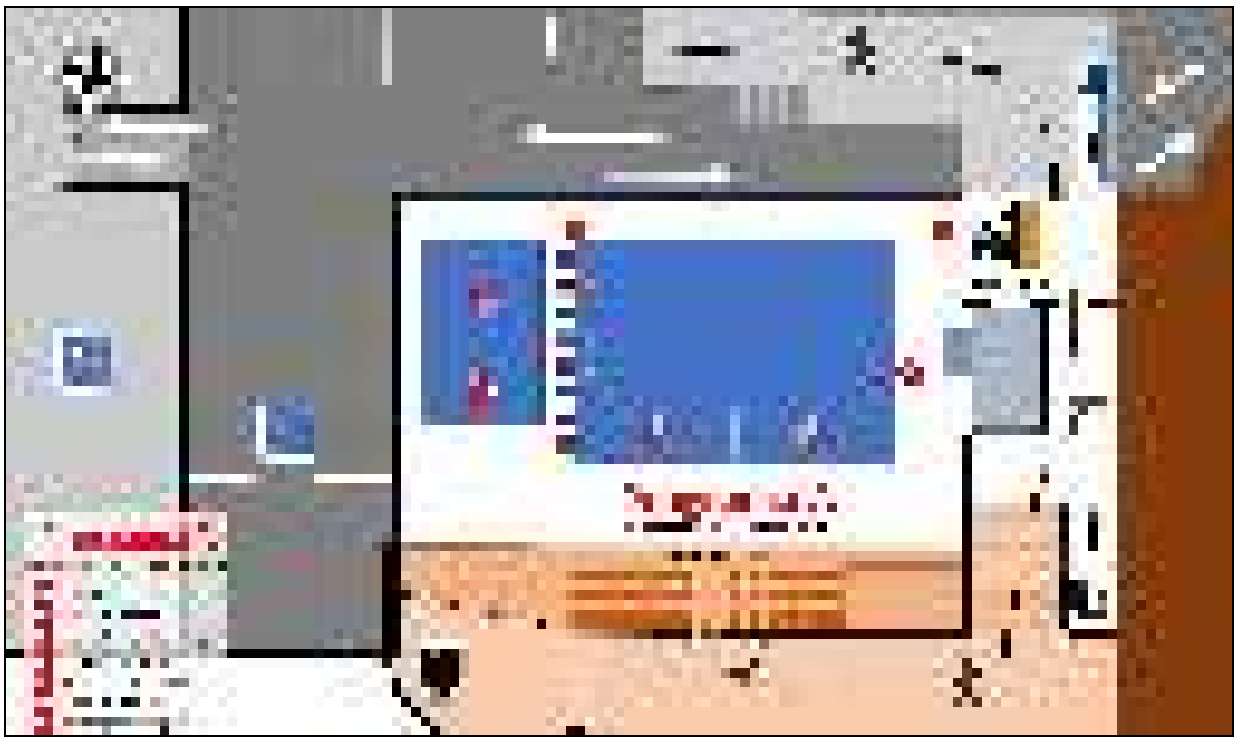
a) São organizados 7 grupos entre 6 a 12 nadadores, aleatoriamente;

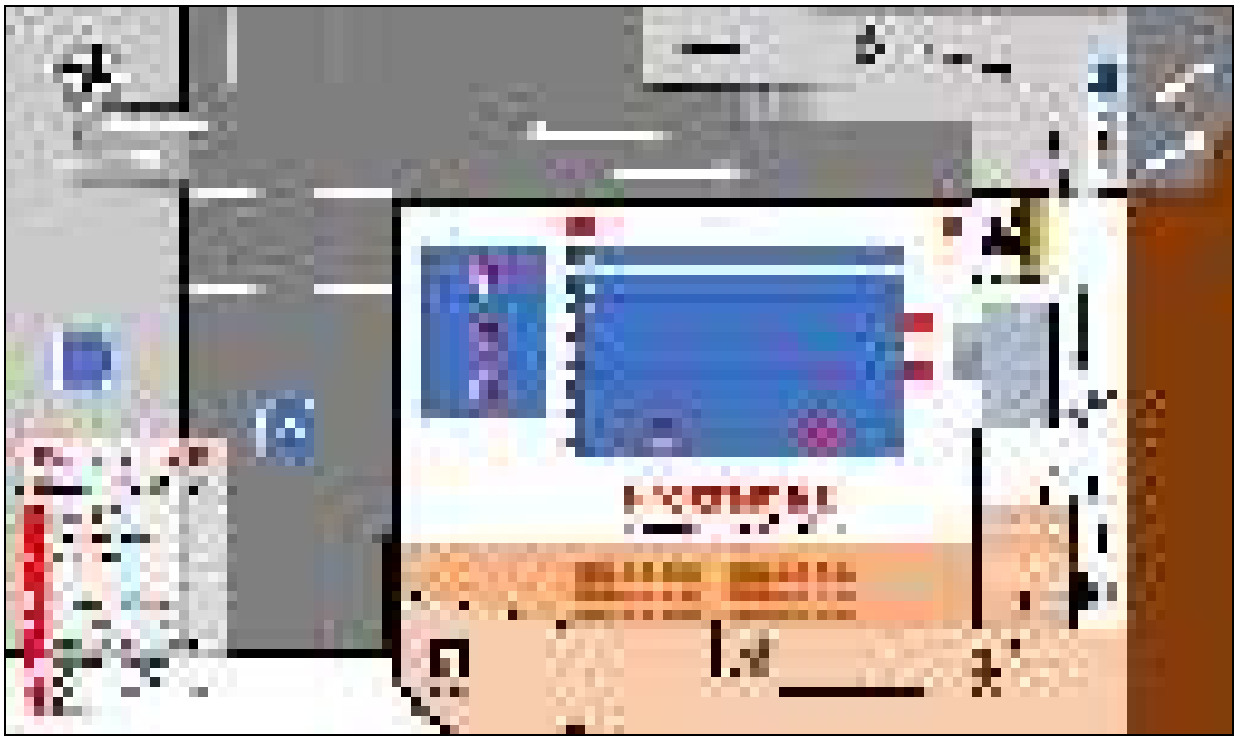
b) No entanto, caso haja um grupo de nadadores muito jovens do mesmo clube, poderão manter-se juntos de forma a beneficiarem do apoio do seu professor /treinador;

c) O ajustamento do grau de dificuldade do jogo em cada estação será da responsabilidade do voluntário responsável pela estação.

17h10 às 17h17	**ESTAÇÃO 1 – JOGO DA FONTE** (Tanque)	Duas equipas com o mesmo nº de elementos deverão encher as suas garrafas na fonte e despejar a água no balde referente à sua equipa.
17h17 às 17h24	**ESTAÇÃO 2** (Tanque) **"BASQUETEBOL AQUÁTICO"**	Duas equipas com o mesmo nº de elementos realizam o jogo da bola ao cesto na água.
17h24 às 17h31	**ESTAÇÃO 3 – MINI-PÓLO**	Duas equipas com o mesmo nº de elementos realizam uma espécie de *minipolo* na água.
17h31 às 17h38	**ESTAÇÃO 4 PÉS DE CROL E COSTAS** (P25m)	Duas equipas com o mesmo nº de elementos realizam pés de Crol e/ou Costas de acordo com a indicação do professor.
17h38 às 17h45	**ESTAÇÃO 5 – MICKEY** (fora de água)	Alunos em frente ao *Mickey* imitam-no com exercícios/movimentos associados ao nado.
17h45 às 17h52	**ESTAÇÃO 6 – CROL E COSTAS** (P25m)	Duas equipas com o mesmo nº de elementos realizam Crol e/ou Costas de acordo com a indicação do professor.
17h52 às 17h59	**ESTAÇÃO 7** (P25m) **PÉS DE MARIPOSA E/OU BRUÇOS**	Duas equipas com o mesmo nº de elementos realizam pés de Mariposa e/ou Bruços de acordo com a indicação do professor.
17h59 às 18h06	**ESTAÇÃO 8 AÇÃO/REAÇÃO NA POSIÇÃO HIDRODINÂMICA FUNDAMENTAL** (P25m – 1,20m de profundidade)	Ao sinal do professor os alunos tentam realizar os seguintes exercícios: "medusa", enrolamento, impulsão + enrolamento e enrolamento + impulsão.
18h06 às 18h13	**ESTAÇÃO 9 – SALTOS DE PÉS E/OU DE CABEÇA** (P25m)	Os alunos mergulham de cabeça com deslize até aos 10m. Alunos menos capazes poderão mergulhar de pés.
18h15	**SAÍDA**	Términus do **PROGRAMA B**. Os alunos deverão tomar duche e cada treinador deverá deslocar-se até à receção e buscar para os seus nadadores o **LANCHE** e a **RESPETIVA MEDALHA**.

5. CROQUI (Programa A e Programa B)

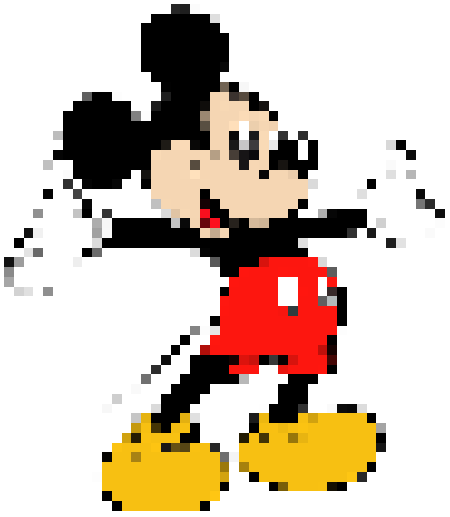




6. ORGANIZAÇÃO

A organização deverá ter **7** (PROGRAMA A) a **9** (PROGRAMA B) responsáveis distribuídos pelas estações previstas e mais dois técnicos 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, podendo inclusive assumir a responsabilidade de uma ou outra estação.

OBSERVAÇÃO: Após o encerramento das atividades programadas há a possibilidade de ficar mais uns minutos na piscina a fim de evitar a aglomeração de pessoas nos balneários. No final do evento será oferecido uma medalha e um lanche a todos os participantes (na receção do Complexo de Piscinas dos Salesianos).



FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – ESCOLAS 5 AOS 7 ANOS (ANEXO 1)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do **JACL**	14 de Abril de 2018	- - -
NOME DO CLUBE →	- - -		

	NOME COMPLETO (ORDENAR POR IDADE, ORDEM CRESCENTE)	IDADE (5 AOS 7 ANOS)	OBSERVAÇÃO
1	**Exemplo: NOME COMPLETO!** Ou nome igual ao Ficheiro **P. NADAR**!	5?	
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	6?	
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho.	7?	
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)
A		
B		

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

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

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – ESCOLAS 8 AOS 11 ANOS (ANEXO 2)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do **JACL**	14 de Abril de 2018	- - -
NOME DO CLUBE →	- - -		

	NOME COMPLETO (ORDENAR POR IDADE, ORDEM CRESCENTE)	IDADE (8 AOS 11 ANOS)	OBSERVAÇÃO
1	**Exemplo: NOME COMPLETO!** Ou nome igual ao Ficheiro **P. NADAR**!	8?	
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas.	9?	
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho.	10?	
4	- Alguma condição especial, deficiência?	11?	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

	NOME DO TREINADOR(ES) QUE ACOMPANHAM OS NADADORES	CONTACTO (TELEMÓVEL)
A		
B		

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

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