

REGULAMENTO, PROGRAMA E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO **3.º FESTIVAL MADEIRA A NADAR – CEO LICEU**

III FESTIVAL MADEIRA A NADAR
FESTIVAL DE NATAÇÃO

CLUBE ESCOLA O LICEU

Funchal, 18 de Março de 2023

COMPLEXO DE PISCINAS OLIMPICAS DO FUNCHAL | PISCINA DE 25 METROS

Época Desportiva 2022/2023

III FESTIVAL MADEIRA A NADAR

TEMA: RESPONSABILIDADE E PREVENÇÃO NO MEIO AQUÁTICO

FESTIVAL DO CLUBE ESCOLA O LICEU

- FUNCHAL, 18 DE MARÇO DE 2023

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 O evento está limitado a 120 participantes;

1.3 Os clubes estão limitados a 15 crianças, a redefinir e a reorganizar com os clubes depois do período de inscrições (13 de março de 2023);

1.4 Poderão participar nadadores inscritos no **PORTUGAL A NADAR** na época 2022/2023 dos [**6 AOS 10 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.

1.5 As atividades serão organizadas por idade e grau de dificuldade. Porém, não devem ser aceites inscrições para as provas oficiais: 50 metros Costas e estafeta 4x50 metros Livres (após o circuito) para crianças que ainda não dominam a respiração aquática associada à propulsão;

1.6 Os clubes e nadadores que **NÃO** estiverem inscritos no projeto "**PORTUGAL A NADAR**" 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;

1.7 As atividades serão lúdicas e recreativas organizadas em:

1) CIRCUITO DE HABILIDADES AQUÁTICAS

2) ATIVIDADE DE GINÁSTICA NA ÁGUA

3) 2 PROVAS OFICIAIS: 50 COSTAS E 4X50 LIVRES

1.8 Os clubes devem **CONFIRMAR A PARTICIPAÇÃO** das crianças que se encontram inscritas até 48 horas antes do evento (16 de março de 2023), 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 13 de março de 2023, segunda-feira, às 18h00. As inscrições devem ser confirmadas até quinta-feira, 16 de março de 2023;

CIRCUITO DE HABILIDADES AQUÁTICAS (65 minutos)

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

PROVAS OFICIAIS: 50 COSTAS e 4X50 METROS LIVRES

APÓS A ATIVIDADE DE HIDROGINÁSTICA

2.3 As inscrições para a categoria **CADETES B e CADETES C**, participantes nas provas oficiais de 50 metros, além do **ANEXO 1**, têm de ser feitas via "Ficheiro Convite" e enviadas da mesma forma para <vitorpereira@anatacaodamadeira.pt> e para o <geral@anatacaodamadeira.pt>. Admite-se a possibilidade de alguns nadadores de escolas poderem participar na prova de 50 metros costas e na estafeta 4x50 metros livres desde que tenham competência para tal.

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.

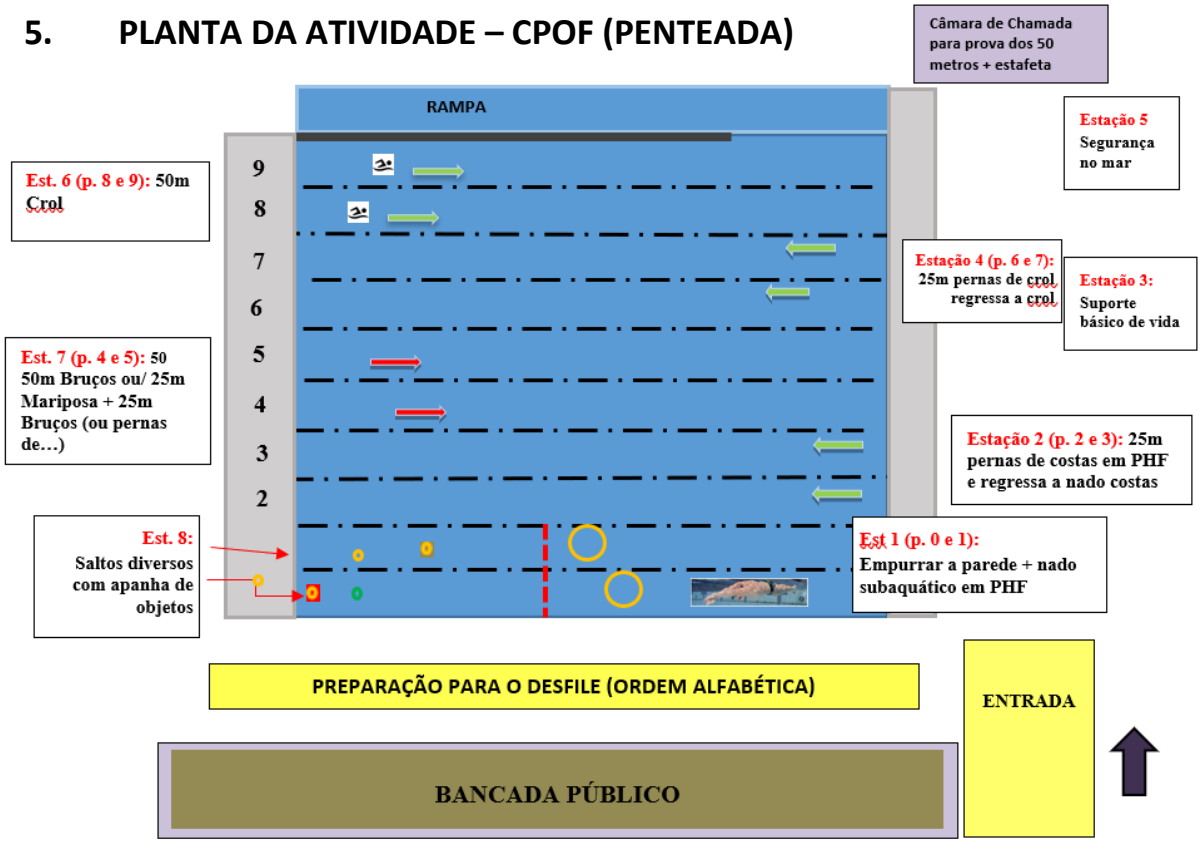
4. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE

CIRCUITO DE TAREFAS POR ESTAÇÕES

HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	RESPONSÁVEIS
15h00 **15h15** **(Chegada)**	**RECEÇÃO E ENCAMINHAMENTO**	Chegada e entrada para muda de roupa. Reconhecimento da piscina. - Preparação para o Desfile.	Professor de cada clube. - Voluntários podem ajudar a orientar.
15h45	**REUNIÃO TÉCNICA E CONTROLO DE PRESENÇAS**	Registo de presenças e faltas. - Só pode participar quem estiver devidamente inscrito**!**	Todos os treinadores e organização.
16h00	**BOAS-VINDAS - DESFILE DE NADADORES**	Voluntários do Clube e responsável da associação prepararam a ordem do desfile.	Colocar música e dar as boas-vindas pelo presidente do Clube Escola o Liceu
INÍCIO DO FESTIVAL **65 minutos** **16h10** **6´+ 2´**	**ESTAÇÃO 1** **- Empurrar a parede em posição hidrodinâmica fundamental (PHF)**	**PISTAS 0 e 1** **1.º** - Começa encostado à parede, afunda o corpo, empurra a parede e em PHF desliza entre 4 a 8 metros **2.º** - Sai da piscina pelo lado esquerdo	
16h18 **6´+ 2´**	**ESTAÇÃO 2** **- 25 metros pernas Costas em PHF** **- 25 metros costas**	**PISTAS 2 e 3** 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.	
16h24 **6´+ 2´**	**ESTAÇÃO 3** **- Sinais vitais e SBV**	**Junto ao vidro, próximo junto das pistas 4 e 5** Os sinais vitais e o suporte básico de vida.	
16h32 **6´+ 2´**	**ESTAÇÃO 4** **- 25m pernas de crol regressa a nado.**	**PISTAS 6 e 7** A saída é feita no plano de água, com uma mão no cais outra na prancha, realiza 25 metros em pernas de crol e regressa na mesma pista em 25m de nado de crol.	

16h40 **6´+ 2´**	**ESTAÇÃO 5** **- Prevenção e segurança no mar.**	**Junto ao vidro, próximo das pistas 8 e 9** Informações úteis sobre cuidados e prevenção no mar e nas piscinas.
16h48 **6´+ 2**	**ESTAÇÃO 6** **- 50m Crol**	**PISTAS 8 e 9** Parte do bloco ou de baixo realiza 50 metros crol sem parar.
16h54 **6'+2'**	**ESTAÇÃO 7** **- 50m Bruços ou 25m Mariposa + 25m Bruços**	**PISTAS 5 e 4** Parte do bloco ou de baixo realiza 50 metros Bruços ou 25 Mariposa e 25m Bruços. Em alterativa pode fazer pernas de bruços e mariposa.
17h02 **6'+2'**	**ESTAÇÃO 8** **- Saltos diversos**	**PISTAS 0 e 1** Diversos saltos com apanha de objetos no fundo da piscina
17h10	**FIM DO CIRCUITO** **dispersar em todas as pistas para realizar exercícios de HIDROGINÁSTICA COM ESPARGUETE**	
2 PROVAS OFICIAIS: Cadetes B e Cadetes C: 50 metros Costas + 4x50 metros de crol **- Os nadadores não federados podem ir para a bancada e observar os seus colegas.**		
OFICIAL **17h20**	**CÂMARA DE CHAMADA:** **- Seguir a ordem das séries de inscritos**	**TODAS AS PISTAS (0-9): 50 metros Costas + 4x50metros de crol**- Partida feita do bloco ou de baixo, dentro de água.
17h45	**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 – CPOF (PENTEADA)



6’ EM CADA ESTAÇÃO EQUIVALE A UMA A DUAS EXPERIÊNCIAS POR ESTAÇÃO

+ 1’ PARA CONCENTRAR O GRUPO

+ 1’ DE TRANSIÇÃO

TOTAL: 8’ X 8 ESTAÇÕES = 64 MINUTOS DE CIRCUITO

CIRCULAR SEMPRE PELA DIREITA, TODAS AS ESTAÇÕES DE PROPULSÃO SÃO DE 50 METROS.

APÓS O CIRCUITO, HÁ UMA ATIVIDADE DE HIDROGINÁSTICA COM ESPARGUETE, ENTRE 6 A 10 MINUTOS!

6. ORGANIZAÇÃO

A organização deverá ter 8 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 pelo Diretor Técnico do Clube Escola O Liceu, Prof. Jorge Soares, e pelo Diretor Técnico Regional da Associação de Natação da Madeira, Vítor Pereira.



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**	18 de março de 2023	
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	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho	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): ____/____/____ _____