



REGULAMENTO, PROGRAMA E
GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO
3º FESTIVAL MADEIRA A NADAR
– **CLUBE ESCOLA O LICEU**

Sábado, 18 de Março de 2023

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal | PISCINA DE 25 METROS

III FESTIVAL MADEIRA A NADAR - PAN
FESTIVAL AQUÁTICO

CLUBE ESCOLA O LICEU

Sábado, 18 de Março de 2023

III FESTIVAL MADEIRA A NADAR

TEMA:



RESPONSABILIDADE E PREVENÇÃO NO MEIO AQUÁTICO

FESTIVAL DO CLUBE ESCOLA O LICEU

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal | **PISCINA DE 25 METROS /**
- 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.

1.3 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;



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

1.4 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;

1.5 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

1.6 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)



Associação de Natación 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

2.2 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 Costas e na estafeta 4x50 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 DAS 3 ATIVIDADES

HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	RESPONSÁVEIS
15h-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 PRESENCAS	Registo de presenças e faltas. - Só pode participar quem estiver devidamente inscrito!	Todos os treinadores e organização.
16h	BOAS-VINDAS - DESFILE DE NADADORES	Voluntários do Clube e responsável da ass 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	



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

16h24 6´+ 2´	ESTAÇÃO 3 - Sinais vitais e suporte básico de vida	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 de crol	PISTAS 6 e 7 A saída é feita no plano de água, com uma mão no cais outra na prancha, realiza 25m 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 alternativa 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	
<p>2 provas oficiais: Cadetes B e Cadetes C: 50 metros Costas + 4x50metros de crol</p> <p>- Os nadadores não federados podem ir para a bancada e observar os seus colegas.</p>		
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	



Associa o de Nata o da Madeira

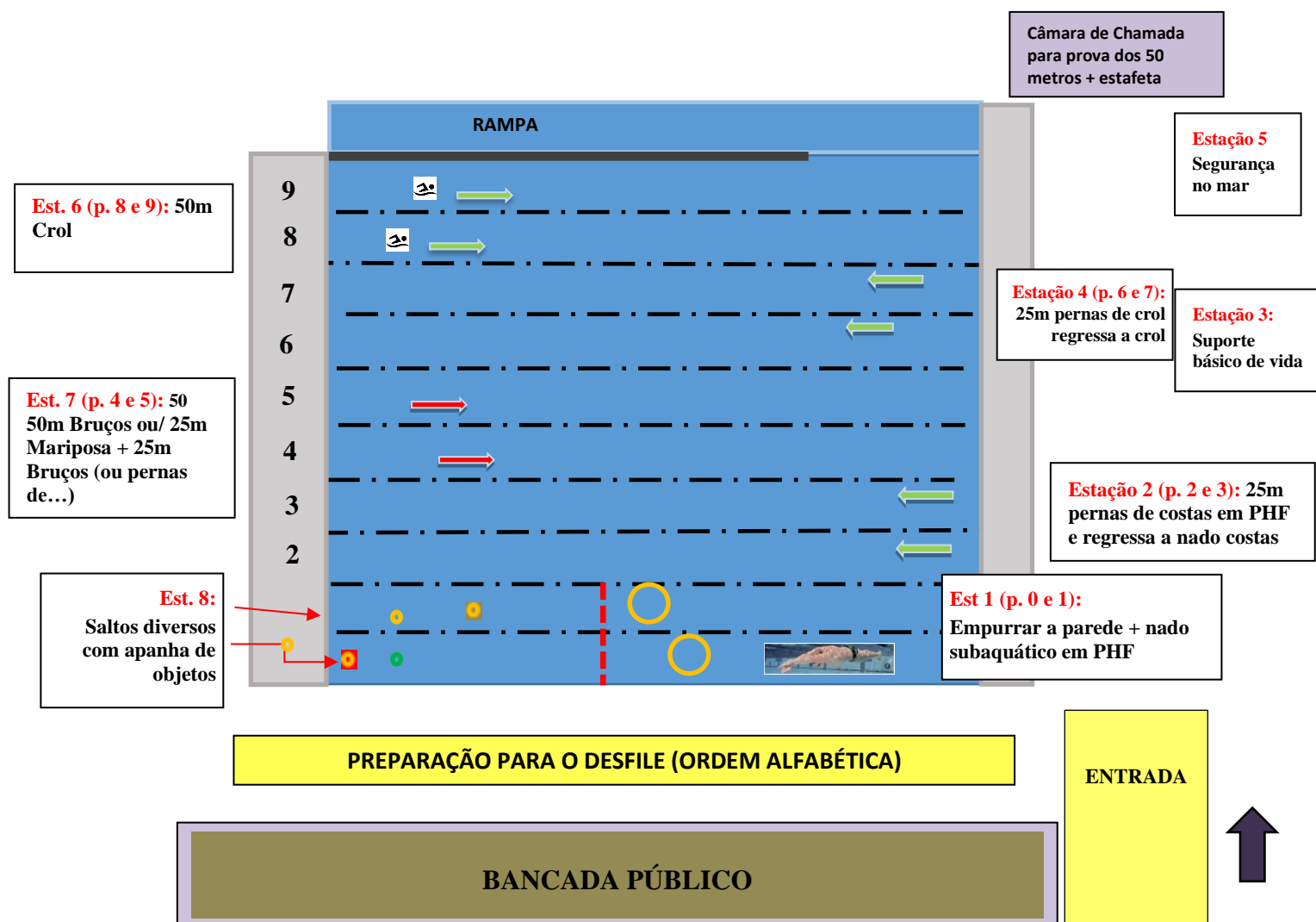
Institui o de Utilidade Pública – Resolu o n.  424/2012, de 12 de Junho de 2012
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos  lamos – Santo Ant nio 9050-021 Funchal
+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330

5. PLANTA DA ATIVIDADE – Piscina de 25 metros

(6' em cada estação = experiência 1 a 2x HABILIDADE + 1' para concentrar o grupo e + 1' de transição)=8'x8 estações = 64 minutos

circular sempre pela direita, todas as estações de propulsão são de 50 metros

Após o circuito, há atividade de hidroginástica com esparguete, entre 6 a 10 minutos minutos.



Associação de Natações 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 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 Prof. Jorge Soares e pelo Diretor Técnico Vítor Pereira (ANM).



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA E 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?
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	10?	
4	- Alguma condição especial, deficiência?	11?	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			



Associação de Natacao 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

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 Natações 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