



REGULAMENTO E GUIÃO DE ORGANIZA O DO FESTIVAL DE NATA O DO C. D. SÃO ROQUE

II FESTIVAL MADEIRA A NADAR

CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

Câmara de Lobos, 09 de maio de 2026

PISCINA DO CURRAL DA FREIRAS

 poca Desportiva 2025 / 2026

II FESTIVAL MADEIRA A NADAR 2025/2026 (REPOSIÇÃO)

8.º FESTIVAL DO CLUBE DESPORTIVO SÃO ROQUE

SÁBADO, 09 DE MAIO DE 2026 | 15H00 às 18H00

PISCINA DO 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 Natação da Madeira (ANM), irão organizar um festival para alunos de escolas de natação, 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.

1.2. Tem o seu cerne na natação 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 natação junto dos alunos e das respetivas famílias;
- Proporcionar mais uma experiência competitiva / recreativa apazível aos alunos das escolas de natação dos clubes;
- Incentivar a aquisição de conhecimentos relacionados com a natação;
- Estimular capacidades condicionais e coordenativas de forma multilateral;
- Proporcionar momentos de convívio e de diversão aos alunos e respetivas famílias.



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

1.3. As atividades serão organizadas por idade e grau de dificuldade. Porém, **NÃO** devem ser aceites inscrições para as provas oficiais: 25 metros costas e estafeta 4x25 metros livres, após o circuito, para crianças que ainda não dominem 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 a do Porto Santo. Ficam igualmente sujeitos à taxa de participação anual (pendente de avaliação e decisão da Direção da Associação de Natação da Madeira);

1.5. As atividades serão lúdicas e recreativas organizadas em:

a. CIRCUITO DE HABILIDADES AQUÁTICAS (55 minutos)

b. DUAS PROVAS OFICIAIS (PAN + FED):

- 25 metros costas e estafeta 4x25 metros livres (30 minutos)

1.6. Os clubes devem **CONFIRMAR A PARTICIPAÇÃO** das crianças que se encontram inscritas até **72 horas** antes do evento (**quarta-feira, 06 de maio de 2026**), 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.

NOTA: As entidades responsáveis pelo evento, reservam o seu direito NO DIA DA SUA REALIZAÇÃO, em não aceitar nadadores não inscritos/ não federados, que não estejam inscritos e confirmados até às 72 horas antes do evento, assim como, não tenham apresentado o respetivo seguro desportivo para a participação da atividade.



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).**

2.2. As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia **04 DE MAIO DE 2026, segunda-feira, às 18h00.** Por questões de organização, todas as inscrições devem ser confirmadas até **quarta-feira, 06 DE MAIO DE 2026;**

2.3 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>.

2.4 As inscrições para a categoria, **CADETES, B e CADETES C,** participantes nas provas oficiais, incluindo a estafeta 4x25 m Livres, têm de ser feitas atempadamente no **ANEXO 2,** e enviadas para:

<vitorpereira@anatacaodamadeira.pt> e para o <geral@anatacaodamadeira.pt>.

3. PROGRAMA (notas prévias e explicativas):

3.1 Os alunos realizam um aquecimento/familiarização junto à piscina, após o desfile. De seguida, são organizados em sete grupos, tendo como critério principal o clube que representam, procurando-se, sempre que possível, a constituição de grupos homogéneos no que respeita às idades e ao nível de habilidades.

3.2 Na piscina serão constituídos sete grupos, correspondentes a sete estações, que funcionarão em sistema de circuito. Em cada estação serão propostos exercícios específicos, devidamente adaptados ao nível dos alunos. A transição entre estações ocorrerá a cada oito minutos (seis minutos de atividade e dois minutos de recuperação e rotação), mediante sinal de “troca” /apito emitido pela organização. Cada estação deverá ser acompanhada por um ou dois elementos de cada clube, a definir em reunião geral, que serão responsáveis pela dinamização da atividade e pelo apoio necessário ao seu normal funcionamento.

3.3 No final destas atividades terão lugar duas provas oficiais / opcionais: 25 metros costas e estafeta 4x25 metros livres.



3.4 DESCRIÇÃO DO PROGRAMA

HORÁRIO	ATIVIDADE / TAREFAS	RESPONSÁVEL / ORGANIZAÇÃO
CHEGADA / ORGANIZAÇÃO INICIAL (45')		
15h00 – 15h15 (15')	RECEÇÃO E ENCAMINHAMENTO	Entrada e muda de roupa; Preparação para o desfile.
15h15 – 15h25 (10')	REUNIÃO TÉCNICA COM OS CLUBES e CONTROLO DE PRESENCAS	Reunião da organização com os treinadores, monitores, voluntários; Explicação da atividade e definição da responsabilidade da tarefa de guia/apoio.
15h25 – 15h30 (5')	PREPARAÇÃO DO DESFILE - Por clubes e por ordem de alturas (mais ou menos), com a respetiva placa do clube	Organização e voluntários: preparam a ordem e entregam a placa, seguem à frente para guiar os clubes, mantêm e controlam o ritmo da marcha, fecham o desfile.
15h30 – 15h35 (5')	DESFILE - 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 com breve discurso por parte da Direção do clube organizador.
15h35 – 15h45 (10')	ESTAÇÃO 0 AQUECIMENTO GERAL TODOS	No 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).
TRABALHO EM CIRCUITO		
<ol style="list-style-type: none"> São organizados 7 grupos de alunos, tendo como primeiro critério o clube, segundo o nível de desenvolvimento. O ajustamento do grau de dificuldade das tarefas em cada estação será da responsabilidade dos professores e voluntários responsáveis pela estação. Devem ser criadas situações de diferente grau de complexidade para que todos tenham dificuldade/sucesso. 		



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

CIRCUITO DE TAREFAS POR ESTAÇÕES (60') (VER ANEXO 1 – CROQUI ATIVIDADES)

15h55 – 16h03 (6' + 2')	ESTAÇÃO 1 – Mini Pólo (lado oposto aos blocos de partida)	½ Pistas 5 e 6: MINI JOGO - PÓLO AQUÁTICO Organizados por equipas de 10 elementos, os nadadores realizam o jogo de mini Pólo Aquático. Ganha a equipa que conseguir marcar maior número de golos na baliza da equipa adversária. A gestão do número de equipas e substituições são da responsabilidade do treinador / responsável que acompanha o clube. Estão destinadas duas pistas para este desafio.
16h03 – 16h11 (6' + 2')	ESTAÇÃO 2 – 4 x 25m Pernas Estilos com Prancha (lado oposto aos blocos de partida)	Pista 4: 100 METROS PERNAS ESTILOS COM PRANCHA 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/braços/crol). Os mais rápidos deverão ir à frente (chega o 5.º nadador, sai o 1.º nadador da frente).
16h11 – 16h19 (6' + 2')	ESTAÇÃO 3 – 25 metros de pernada de golfinho com mergulho dentro de água (lado oposto aos blocos de partida)	Pista 2: DESAFIO – SOBE E DESCE 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 o maior número de mergulhos com regresso à superfície em pernada de golfinho, até realizar 25 metros. A realização de mais ou menos mergulhos por parte do atleta, depende da maior ou menor dificuldade do atleta. Deve ficar um voluntário a acompanhar os alunos a pista. Percursos de 25 metros.
16h19 – 16h27 (6' + 2')	ESTAÇÃO 4 – Caça ao Tesouro (lado oposto aos blocos de partida)	½ Pista 1(do lado oposto aos blocos de partida): CAÇA AO TESOURO Os objetos submergíveis serão colocados no fundo da piscina. O objetivo é recolher rapidamente o maior número de objetos possível – UM DE CADA VEZ!! Ajuda na fluidez e dinâmica da estação.
16h27 – 16h35 (6' + 2')	ESTAÇÃO 5 – Passar por dentro de arcos e por cima do colchão (lado blocos de partida)	½ Pista 1(do lado dos blocos de partidas): PERCURSO MALUCO 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.



16h35 – 16h42 (6'+2')	ESTAÇÃO 6 – 4 braçadas de Crol em apneia (prancha na barriga / remar com os braços) e 4 braçadas de Costas (com prancha). (lado blocos de partida)	Pistas 3: 4 BRAÇADAS DE CROL EM APNEIA (PRANCHA NA BARRIGA/REMAR COM OS BRAÇOS) E 4 BRAÇADAS DE COSTAS (COM PRANCHA) 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.
16h42 – 16h50 (6'+2')	ESTAÇÃO 7 – Saltos Variados (lado blocos de partida)	½ Pistas 5 e 6 (do lado dos blocos de partidas): SALTOS VARIADOS 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 sozinha). Parte de várias posições: sentado, agachado, de pé), podendo aliar ao salto, a imersão.
Após o término da última estação, 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.		
FECHO DA ATIVIDADE CIRCUITO DE TAREFAS POR ESTAÇÕES / ENTREGA DE MEDALHAS / PREPAÇÃO PROVAS OFICIAIS (25')		
16h50 – 17h15 (25')	Alinhamento dos clubes / Entrega de medalhas	Entrega do prémio de participação. Agrupados por equipa, registam fotograficamente o momento.
	Preparação das provas oficiais	Organização/verificação das séries por prova (os mais novos nadam nas 1 ^{as} séries); nadadores dirigem-se à câmara de chamada após a receção do prémio de participação.
PROVAS OFICIAIS – CADETES B E CADETES C (30')		
17h15 – 17h45 (30')	CAMARA DE CHAMADA 2 PROVAS OFICIAIS	Realização das provas oficiais (PISTAS 1 - 6) / MISTO / COM REGISTO DE TEMPO <ul style="list-style-type: none"> • 1x25 metros costas • 4x25 metros Livres (por clube e mistos) A partida é feita do bloco ou de baixo, dentro de água.
17h45	BALNEÁRIOS - 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 / calções) 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 será assegurada por 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.

Clube Desportivo de São Roque: Prof.ª Mercês Costa

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

Associação de Natação da Madeira: Prof. Vítor Pereira

Associação de Natação da Madeira, abril 2026



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

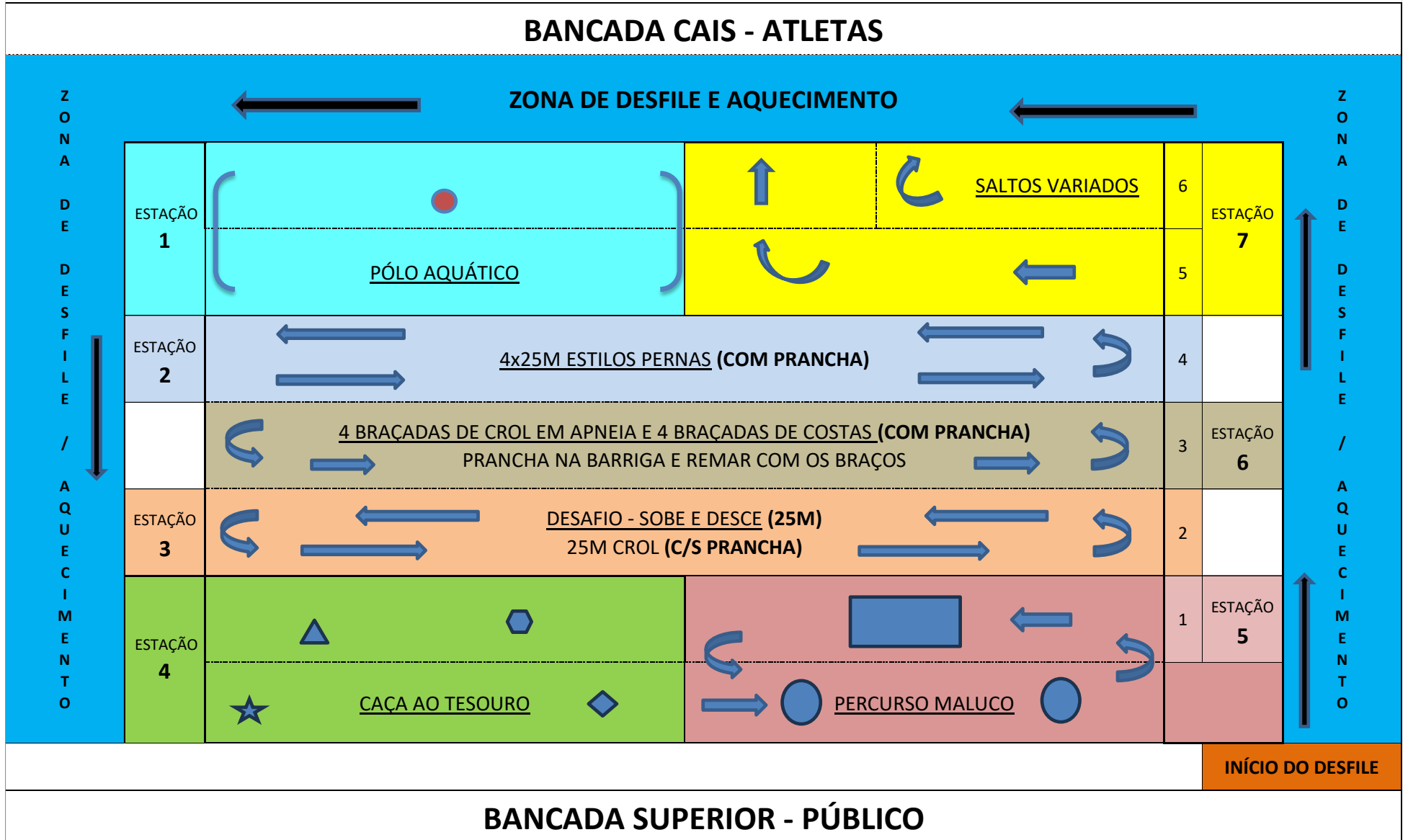
+351 291 745 384

+351 913 224 100

+351 912 898 330

5. ANEXO 1 - CROQUI DA ATIVIDADE – PISCINA DO CURRAL DAS FREIRAS

PLANTA DE ATIVIDADE - PISCINA DE 25M - CURRAL DAS FREIRAS



6. ANEXO 1**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	09 MAIO 2026	
NOME DO CLUBE →			

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	NIF (OBRIGATÓRIO)	OBSERVAÇÃO
1	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	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): ____/____/____

7. 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	09 MAIO 2026
NOME DO CLUBE →			

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente!)	PROVAS OFICIAIS / RESULTADOS		
		IDADE	25m Costas	P 4x25m Livres
1	Exemplo:NOME COMPLETO! Ou nome igual a Ficheiro P.NADAR!	6?	__:__:__	__:__:__
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas	8?	__:__:__	__:__:__
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			__:__:__	__:__:__

NOTA: O Clube no dia das provas oficiais poderá alterar e inscrever nadadores para a atividade, DESDE que estes estejam inscritos na ficha do ANEXO 1.

ASS. RESPONSÁVEL:

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

Data de **RECEÇÃO** da inscrição (a preencher pelo Clube): ___/___/___



Associação de Nataação 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