



# IV FESTIVAL

## MADEIRA A NADAR

### REGULAMENTO, PROGRAMA E GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DO 4.º FESTIVAL MADEIRA A NADAR – CEO LICEU

## IV FESTIVAL MADEIRA A NADAR 2025/2026

### FESTIVAL DE NATAÇÃO

### CLUBE ESCOLA O LICEU

Funchal, 14 de março de 2026

**COMPLEXO DE PISCINAS OLIMPICAS DO FUNCHAL** | PISCINA DE 25 METROS

ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026

## IV FESTIVAL MADEIRA A NADAR

VEM MERGULHAR NA **PREVENÇÃO E SEGURANÇA** E APRENDER CONNOSCO!

### FESTIVAL DO CLUBE ESCOLA O LICEU

- Funchal, 14 de março de 2026

- Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal – Piscina de 25m / 16h00 às 18h15

---

#### 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 2025/2026 dos **7 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: 25 metros costas, 25 metros bruços e estafeta 4x50 metros livres (após o circuito) para 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 a do 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** (60 minutos)

b) **3 PROVAS OFICIAIS (PAN + FED)** / Optativo

- 25m costas; 25m bruços e estafeta 4x50m 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, 12 de março 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.

**AVISO IMPORTANTE:**

As entidades organizadoras do evento reservam-se o direito, no dia da sua realização, de não permitir a participação de nadadores que:

- Não estejam devidamente inscritos e/ou federados;
- Não tenham a sua inscrição confirmada até 48 horas antes do evento;
- Não apresentem o respetivo seguro desportivo necessário para a participação na atividade.

Agradecemos a compreensão de todos os participantes.

## 2. INSCRIÇÕES

2.1 As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia **9 DE MARÇO** de 2026, segunda-feira, às 18h00. Por questões de organização, todas as inscrições devem ser confirmadas até quinta-feira, 12 de março de 2026;

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

2.3 As inscrições para a categoria **CADETES B e CADETES C**, participantes nas provas oficiais, incluindo a estafeta 4x50m livres, têm de ser feitas atempadamente no **ANEXO 2**, e enviadas para <[vitorpereira@anatacaodamadeira.pt](mailto:vitorpereira@anatacaodamadeira.pt)> e para o <[geral@anatacaodamadeira.pt](mailto: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;

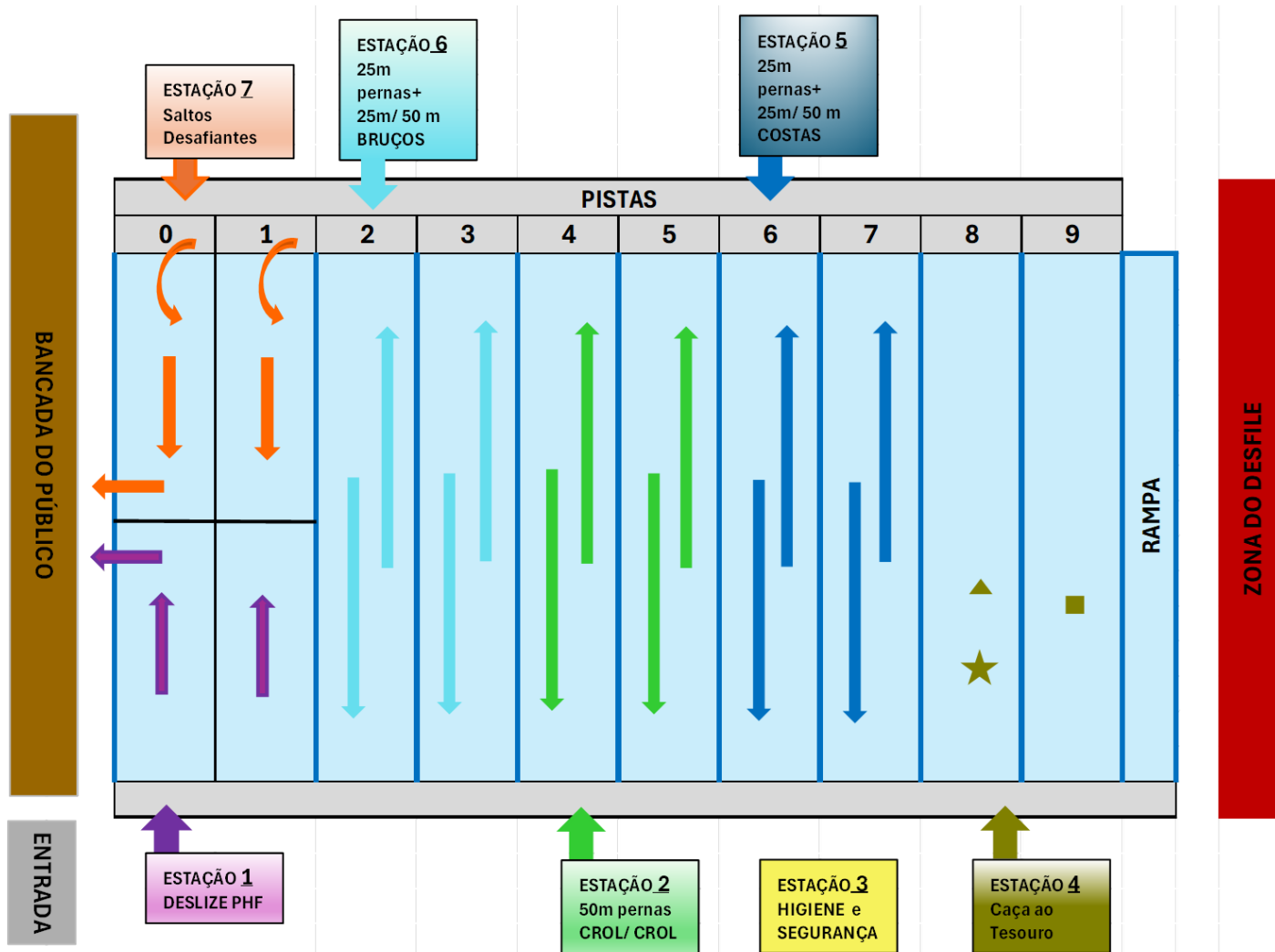
**3.3** Os treinadores e professores deverão acompanhar a sua equipa no desfile.

### 4. PROGRAMA

| HORÁRIO  | ATIVIDADES / TAREFAS   | ORGANIZAÇÃO   | RESPONSÁVEIS   |
|--|--|---|--|
| <b>CHEGADA / ORGANIZAÇÃO INICIAL (45')</b>                         |  |   |  |
| <b>15h15 - 15h30</b><br><b>(CHEGADA)</b><br>15'                    | <b>RECEÇÃO E ENCAMINHAMENTO</b>  | Chegada e entrada para muda de roupa.<br>Reconhecimento da piscina.<br>- Pré-preparação para o Desfile.   | Professor de cada clube.<br>- Voluntários podem ajudar a orientar.           |
| <b>15h30 – 16h00</b><br>30'  | <b>BOAS-VINDAS e DEMONSTRAÇÃO</b>  | Nadadores do CEOL fazem “treino” de demonstração.<br>Voluntários do CEOL e responsável da ANM prepararam a ordem do desfile.  | Colocar música e dar as boas-vindas pelo Presidente do Clube Escola o Liceu. |
| <b>15h45 – 16h00</b><br>15'  | <b>REUNIÃO TÉCNICA TREINADORES / ÁRBITROS E CONTROLO DE PRESENCAS</b>  | Registo de presenças e faltas.<br><b>- <u>Só pode participar quem estiver devidamente inscrito!</u></b>   | Todos os treinadores e organização.  |
| <b>16h00 – 16h15</b><br>15'  | <b>DESFILE DOS CLUBES</b>  | CEOL e ANM  | CEOL e ANM   |
| <b>CIRCUITO DE TAREFAS POR ESTAÇÕES (60')</b>                      |  |   |  |
| <b>INÍCIO DO FESTIVAL</b><br><b>60 minutos</b><br>16h15<br>6' + 2' | <b>ESTAÇÃO 1</b><br>- Empurrar a parede em posição hidrodinâmica fundamental (PHF) + início e nado de 10 metros até final da corda | <b>PISTAS 0 e 1</b><br>1.º - Começa encostado à parede, afunda o corpo, empurra a parede e em PHF desliza 3 a 5 metros e inicia o nado de crol até corda;<br>2.º - Sai da piscina pelo lado esquerdo.   |  |
| <b>16h23</b><br>6' + 2'  | <b>ESTAÇÃO 2</b><br>- 50 metros pernas de Crol;<br>- 50 metros Crol  | <b>PISTAS 4 e 5</b><br>Possibilidade de usar prancha ou fazer com as mãos em extensão.  |  |
| <b>16h31</b><br>6' + 2'  | <b>ESTAÇÃO 3</b><br><b>(Frente Mar Funchal)</b><br><b>Higiene e Segurança no mar e na piscina</b>                                  | <b>Junto ao vidro, próximo junto das pistas 4 e 5</b><br>Nadadores ficam sentados e em círculo. Informações úteis sobre cuidados e prevenção no mar e nas piscinas, respondem às questões e desafios apresentados pelos nadadores-salvadores. |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 16h39<br>6' + 2'  | <b>ESTAÇÃO 4</b><br>- Caça ao Tesouro   | <b>PISTAS 8 e 9</b><br>São colocados diversos objetos no fundo da piscina e os nadadores são desafiados a apanhar o máximo de objetos. Os objetos são classificados por pontos, ganha o que fizer mais pontos.<br>Possibilidade de organizar dois grupos diferenciados por níveis e quantidade de nadadores para evitar confusão e aumentar possibilidade de sucesso. |
| 16h47<br>6' + 2'  | <b>ESTAÇÃO 5</b><br>- 25m pernas de Costas +<br>25m Costas com uso da prancha;<br>- 50 m Costas                                 | <b>PISTAS 6 e 7</b><br>- Nadadores fazem 25 metros pernas de costas e regressa a nadar costas usando a prancha junto às pernas ou acima da cabeça;<br>- Nadadores fazer 50 metros de costas com possibilidade de fazer viragem de rolamento se souber.  |
| 16h55<br>6' + 2'  | <b>ESTAÇÃO 6</b><br>- 25m pernas de Bruços +<br>25m pernas de Mariposa<br>- 50 metros à escolha:<br>Bruços ou Mariposa ou misto | <b>PISTAS 2 e 3:</b><br>- Nadadores fazem 50 metros: 25m em pernas de bruços e 25m em pernas de mariposa<br>- Nadadores escolhem uma técnica simultânea e fazem 50m ou 25m bruços + 25m mariposa.   |
| 17h03<br>6'+2'  | <b>ESTAÇÃO 7</b><br>- Saltos desafiantes  | <b>PISTAS 0 e 1</b><br>Diversos saltos com apanha de objetos no fundo da piscina.   |
| <b>FECHO DA ATIVIDADE CIRCUITO DE TAREFAS POR ESTAÇÕES<br/>ENTREGA DE MEDALHAS / PREPAÇÃO PROVAS OFICIAIS (25')</b> |   |   |
| 17h20<br>25'  | <b>Alinhamento dos clubes / Entrega de medalhas</b>   | Entrega do prémio de participação. Agrupados por equipa, registam fotograficamente o momento.   |
|   | <b>Preparação das provas por escalão etário</b>   | Organização/ verificação das séries por prova (os mais novos nadam nas 1 <sup>as</sup> séries); nadadores dirigem-se à câmara de chamada após a receção do prémio de participação.  |
| <b>PROVAS OFICIAIS – CADETES B E CADETES C (30')</b>  |   |   |
| 17h45<br>30'  | <b>CAMARA DE CHAMADA<br/>3 PROVAS OFICIAIS</b>  | Realização das provas oficiais (PISTAS 1 -8)<br>- 25 metros costas;<br>- 25 metros bruços;<br>- 4 x 50 metros livres (por clube e mistos).  |
| 18h15   | <b><u>ENCERRAMENTO</u></b><br>- Entrega de lanche na saída da piscina após o banho, a entregar aos responsáveis de cada equipa. |   |

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



## 6. ORGANIZAÇÃO

A organização geral do evento será assegurada pelo Professor Jorge Soares e pelo treinador André Jorge, ambos do Clube Escola O Liceu, e pela Professora Ana Silva Pereira da Associação de Natação da Madeira.



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.é 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



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<br><b>CLUBE ESCOLA O LICEU</b> | 14 março 2026  |                     |
| NOME DO CLUBE →           |  |                |                     |

|    | NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente!)                       | IDADE | NIF<br>(OBRIGATÓRIO) | OBSERVAÇÃO                    |
|----|---|-------|----------------------|-------------------------------|
| 1  | <b>Exemplo: NOME COMPLETO!</b> Ou nome igual ao Ficheiro <b>P. NADAR!</b> | 6?    |                      | ex. Portugal a Nadar?         |
| 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  | - <b>Alguma condição especial, deficiência?</b>                           | 11?   |                      |                               |
| 5  |   |       |                      |                               |
| 6  |   |       |                      |                               |
| 7  |   |       |                      |                               |
| 8  |   |       |                      |                               |
| 9  |   |       |                      |                               |
| 10 |   |       |                      |                               |
| 11 |   |       |                      |                               |
| 12 |   |       |                      |                               |
| 13 |   |       |                      |                               |
| 14 |   |       |                      |                               |
| 15 |   |       |                      |                               |
| 16 |   |       |                      |                               |

|    | NOME DO TREINADOR <sup>(ES)</sup> 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 NATAÇÃO DA MADEIRA & CLUBE ESCOLA O LICEU  
**GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS E CADETES**  
**FICHA DE INSCRIÇÃO PARA PROVAS OFICIAIS - (ANEXO 2)**

| FESTIVAL PORTUGAL A NADAR | NOME DO FESTIVAL                           | DATA DO EVENTO | NOME DO RESPONSÁVEL |
|---------------------------|--|----------------|---------------------|
|                           | Festival do<br><b>CLUBE ESCOLA O LICEU</b> | 14 março 2026  |                     |
| NOME DO CLUBE →           |  |                |                     |

|    | NOME COMPLETO<br>(ordenar por idade, ordem crescente!)                 | IDADE | PROVAS OFICIAIS / RESULTADOS |               |                          |
|----|--|-------|------------------------------|---------------|--------------------------|
|    |  |       | P 25m - COSTAS               | P 25m- BRUÇOS | ESTAFETA<br>4X50m LIVRES |
| 1  | <b>Exemplo:NOME COMPLETO!</b> Ou nome igual a Ficheiro <b>P.NADAR!</b> | 6?    | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 2  | - Inscrições com informações incompletas não serão admitidas           | 8?    | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 3  | - Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho               | 10?   | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 4  | - <b>Alguma condição especial, deficiência?</b>                        | 11?   | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 5  |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 6  |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 7  |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 8  |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 9  |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 10 |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 11 |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 12 |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 13 |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 14 |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 15 |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |
| 16 |  |       | __ : __ : __                 | __ : __ : __  | __ : __ : __             |

**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 da **RECEÇÃO** da inscrição (e preencher pela ANM): \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_