



**ANM**  
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO  
DA MADEIRA



REGULAMENTO E GUIÃO DE  
ORGANIZAÇÃO DO FESTIVAL DE  
NATAÇÃO DA ANM / CLUBE

**IV FESTIVAL MADEIRA A NADAR**  
**FESTIVAL DE NATAÇÃO**  
**CLUBE DESPORTIVO NACIONAL**

Funchal, 11 de Janeiro de 2020

**Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal / PISCINA DE 25 METROS**

Época Desportiva 2019/2020

## FESTIVAL MADEIRA A NADAR

### FESTIVAL DO CLUBE DESPORTIVO NACIONAL

- FUNCHAL, 11 DE JANEIRO DE 2020

### PISCINA DE 25 METROS DO CPOF:



\* PROGRAMA 1 (6 AOS 8 ANOS) DAS 16h00 ÀS 17h00;

\* PROGRAMA 2 (9 AOS 11 ANOS + CADETES B E C): DAS 17h20 ÀS 18h30.

## 1. OBJETIVO GERAL

São objetivos do Festival:

- 1.1. Evidenciar as progressões das crianças na fase de Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e introdução às técnicas alternadas de nado;
- 1.2. Proporcionar experiências de habilidades específicas de natação que sejam relevantes para a aprendizagem das técnicas alternadas: nado subaquático com dois deslizes e diferentes graus de dificuldade; posição hidrodinâmica fundamental, saltos e progressões para partidas e viragens;
- 1.3. Contribuir para a demonstração dos progressos técnicos de nado dos jovens nadadores;
- 1.4. Demonstrar as técnicas avançadas de nado aos mais novos através da equipa principal e de todos os nadadores disponíveis: estafeta de estilos e de crol, 18 metros subaquáticos;
- 1.5. Incentivar os cuidados de prevenção e de segurança no mar;
- 1.6. Promover o convívio em ambiente festivo;
- 1.7. Alcançar a participação mínima de 5 clubes e 75 crianças em cada um dos programas.

## 2. PARTICIPAÇÃO

- 2.1. O clube participante é conhecedor do Guião Específico de Natação - Escolas;



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

**2.2. PROGRAMA 1:** Poderão participar os nadadores inscritos no projeto do “PORTUGAL A NADAR” na época 2019/2020, com idades compreendidas entre os **[6 E OS 8 ANOS]**;

**2.3. PROGRAMA 2:** Poderão participar os nadadores inscritos no projeto do “PORTUGAL A NADAR” na época 2019/2020, com idades compreendidas entre os **[9 E OS 11 ANOS + CADETES C E B]** que estejam numa fase de transição para o nível competição. Podem ainda ser admitidas, excecionalmente, crianças mais novas que estejam num nível de aprendizagem capaz de nadar 25 metros crol autonomamente;

**2.4.** As atividades serão organizadas por idade e grau de dificuldade. Porém, não devem ser aceites inscrições para provas de 25 metros para crianças que ainda não dominam a respiração aquática associada à propulsão;

**2.5.** As atividades serão lúdicas e recreativas organizadas em forma de **CIRCUITO DE HABILIDADES AQUÁTICAS ORGANIZADAS POR ESTAÇÕES + PROVA DE 50 METROS DE CROL**.

### 3. INSCRIÇÕES

**3.1.** As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira até ao dia **6 DE JANEIRO DE 2019**, segunda-feira, 18h00;

**3.2.** Cada clube só pode inscrever, no máximo, 10 crianças/nadadores por programa;

**3.3.** Os clubes devem confirmar a participação das crianças que se encontram inscritas até 48 horas antes do evento (16h00 do dia 9 de janeiro de 2020), sob pena de serem penalizados com falta de comparência;

**3.4.** As inscrições são efetuadas através de ficha própria (**ANEXO 1 – PROGRAMA 1; ANEXO 2 – PROGRAMA 2**) + **Ficha de inscrição oficial para a prova de 50 metros**, e enviadas: <[vtorpereira@anatacaodamadeira.pt](mailto:vtorpereira@anatacaodamadeira.pt)> e <[geral@anatacaodamadeira.pt](mailto:geral@anatacaodamadeira.pt)>;

**3.5.** Só podem participar na prova de 50 metros livres os cadetes B e C.



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

#### 4. DESFILE DOS CLUBES PARTICIPANTES

4.1. A abertura do festival é feita no âmbito do programa 1 através de um desfile de todos os clubes participantes ordenados por ordem alfabética, com exceção do Clube coorganizador que segue em último. É finalizada com declaração de boas vindas e respetiva abertura do Festival;

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

5. **PROGRAMA 1 (6 aos 8 anos):** Os cadetes e crianças do programa 2 (ver página seguinte) devem aguardar na bancada e assistir ao programa 1. Pelas 16h40 devem preparar-se para nadar.

HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	RESPONSÁVEIS
15h30	<b>ABERTURA DA PISCINA</b>	Entrada e muda de roupa; Preparação para o Desfile.	Professor de cada clube. Voluntários podem ajudar a orientar.
15h45	<b>REUNIÃO TÉCNICA E CONTROLO DE PRESENCAS</b>	Registo de presenças e faltas: – Só pode participar quem estiver devidamente inscrito! Colocar música e dar as boas vindas pelo diretor do clube. Explicação da estafeta.	Todos os treinadores e organização: Jorge Soares e Roberto Camacho.  <b>Voluntário:</b> Joana Serrão coloca música e hino
15h50	<b>CHEGADA DO PANDA SEBASTIÃO</b>	Boas vindas do Panda e convidada, animação a cargo da Marília Gonçalves	Marília Gonçalves - Apresentadora Panda "Sebastião" Professores e Treinadores <b>Voluntário:</b> Luísa Tovela acompanha e apoia o Panda "Sebastião"
16h00	<b>DESFILE DE NADADORES + DECLARAÇÃO DE ABERTURA</b>	Voluntários da Associação de Natação da Madeira prepararam a ordem do desfile.	Diretor do Clube <b>Voluntários:</b> Madalena Dória, Roberto Camacho e Osvaldo controlam desfile.
<b>16h00 às 16h10:</b> Organização de grupos de 8 a 10 nadadores segundo a idade para a estação 1. Grupo das crianças dos 6 anos e mais novos para a estação 2 e outro grupo das crianças dos 6 anos para a estação 3 grupo das crianças dos 7 anos. (Roberto Camacho e Jorge Soares)			
16h15	<b>ESTAÇÃO 1 - SALTOS DIVERSOS E CRIATIVOS</b>	<b>PISTAS 0 e 1, LADO SUL.</b> Em duas ou três filas saltos de pés e tocar no chão com uma das mãos. Realizar saltos criativos e progressões para o salto de cabeça. Alternativa: Usar elástico ou arco para saltar com maior impulsão e fase de voo. <b>Responsável da estação: Miguel Ferreira e Gonçalo Fernandes</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Luís Miguel Aguilar</b>	



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

16h22	<b>ESTAÇÃO 2</b> - 25 PÉS DE CROL COM PRANCHA	<b>PISTAS 2 e 3, LADO SUL</b> Sai de baixo, com mão acima da prancha e outra no cais, realizar pés de crol. <b>Responsável da estação: Catarina Abreu</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: _____</b>
16h29	<b>ESTAÇÃO 3</b> - SEGURANÇA NO MAR	<b>JUNTO AOS ARMÁRIOS DO MATERIAL DE NATAÇÃO.</b> Jogo de prevenção e segurança no mar – <b>FRENTE MAR FUNCHAL.</b> <b>Responsável da estação: FRENTE MAR FUNCHAL</b>
16h36	<b>ESTAÇÃO 4</b> <b>25 METROS CROL (PODE USAR A PRANCHA)</b>	<b>PISTAS 6 e 7: LADO SUL</b> São organizadas duas filas, uma em cada pista. A partida é feita no cais ou no bloco. Cada criança deve realiza duas vezes a tarefa. A prancha pode ser usada para as crianças com mais dificuldades. <b>Responsável da estação: Vera Inês Aguilar</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Beatriz Sousa</b>
16h43	<b>ESTAÇÃO 5</b> - PÉS DE COSTAS EM FOCA	<b>PISTA 8 e 9, LADO NORTE.</b> Sai no plano da água sem prancha, realizar 25 metros pés de costas batendo as palmas como se fosse uma foca. <b>Responsável da estação: Madalena Melim Dória e Osvaldo Roseira Mateus</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Maria Trindade</b>
16h50	<b>ESTAÇÃO 6</b> - COSTAS 25 METROS	<b>PISTAS 4 e 5, LADO NORTE</b> São organizadas duas filas, uma em cada pista. A partida é feita no plano da água, usando o bloco. Depois de fazer 25 metros sai nas escadas da pista 9, tomando precaução. <b>Responsável da estação: Joana Castro</b> <b>Responsável do controlo das saídas: Rodrigo Gonçalves</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Danilo Araújo</b>
16h57	<b>ESTAÇÃO 7</b> - SALTOS COM APANHA DE OBJETOS	<b>PISTAS 0 e 1, LADO NORTE</b> Explorar saltos com apanha de objetos em com diferentes distâncias e percursos. <b>Responsável da estação: Vítor Moura e Tomás Freitas</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Inês Soares</b>
17h04	<b>FIM DO PROGRAMA 1</b> – As crianças devem ir tomar banho e depois dirigir-se para a bancada para assistir ao Programa 2. O lanche será entregue à saída da piscina através dos respetivos treinadores	

**Funcionamento do Balneário:** As crianças que precisam de ajuda dos pais devem usar o balneário infantil (piso da receção / piso 02). As crianças que são autónomas usam os balneários da piscina de 25 metros (piso 01).

**OBSERVAÇÃO:** ESTE PROGRAMA ESTARÁ PREPARADO PARA RECEBER UM MÁXIMO DE **84 CRIANÇAS** (12 CRIANÇAS POR ESTAÇÃO). EM CADA **7 MINUTOS** RODAM POR ORDEM NUMÉRICA (5' atividade + 2' para transição e instrução).



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



Secretaria Regional  
de Educação  
Direção Regional de Juventude e Desporto

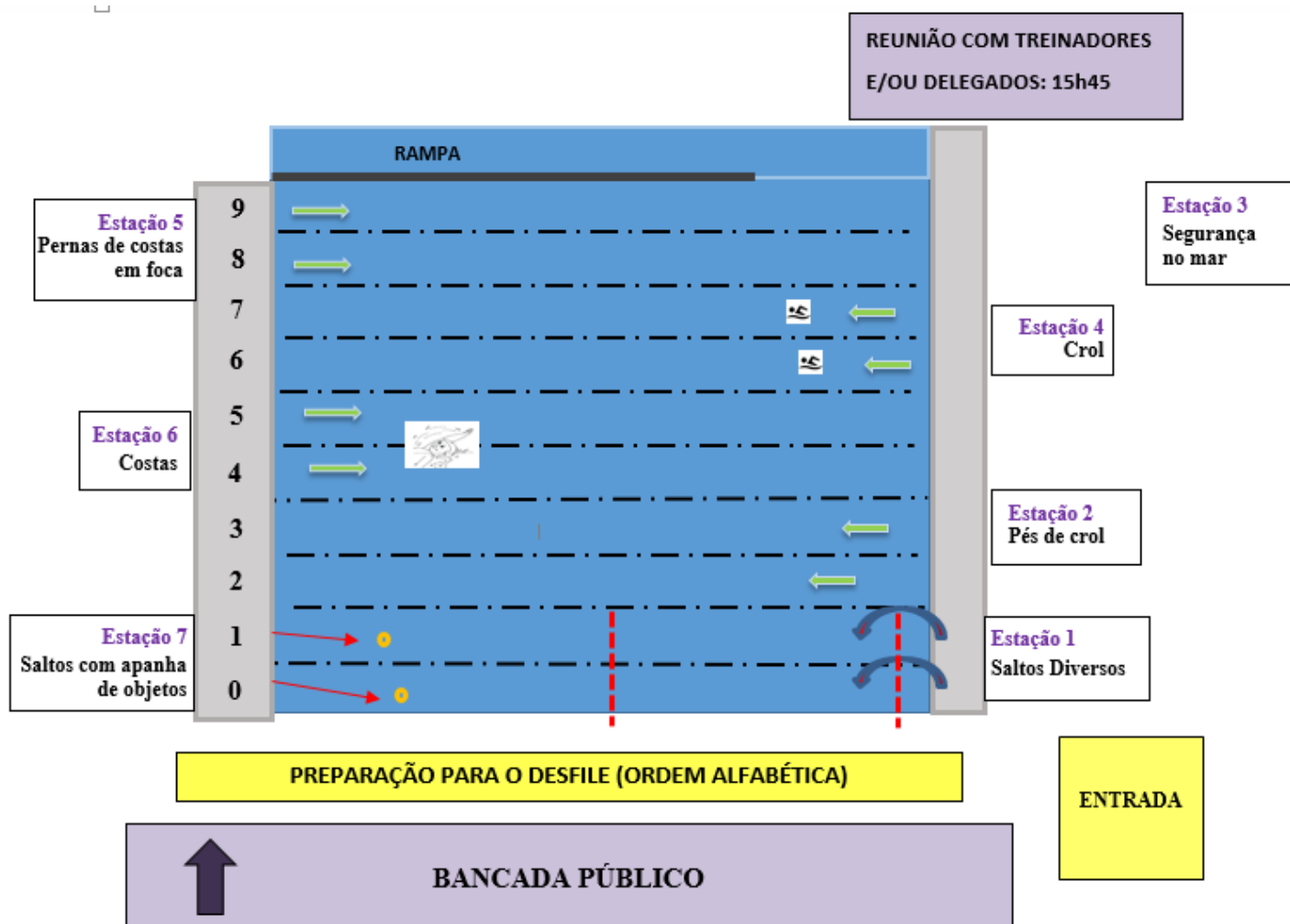


madeira islands



## 6. MAPA DE ATIVIDADES DO FESTIVAL

## PROGRAMA 1



## RESUMO:

- Dos 6 aos 8 anos;
- Programa em **CIRCUITO** de sete (7) estações;
- Cada grupo roda em sentido contrário ao do relógio:

\*\*\* em cada 5 minutos mais 2 minutos de transição e instrução.



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

## 7. PROGRAMA 2 (8 aos 11 anos + Cadetes B e Cadetes C):

- Os cadetes e crianças do programa 1 devem assistir ao programa 2.

HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	RESPONSÁVEIS
16h...	CHEGADA DOS NADADORES E OBSERVAÇÃO DE PARTE DE FESTIVAL	Entrada e muda de roupa. Preparação para o Desfile.	Professor de cada clube.
17h10	COLOCAÇÃO À VOLTA DA PISCINA PARA REALIZAR UM ANEL, VIRADOS PARA A ÁGUA	<b>CLUBE DESPORTIVO NACIONAL</b> – Os nadadores mais experientes treinam e demonstram as habilidades enquanto as crianças observam as técnicas de nado.	Colocar música ambiente. <b>Voluntário:</b> Joana Serrão coloca música e hino. <b>Voluntários:</b> Madalena Dória, Roberto Camacho e Osvaldo Mateus controlam a colocação do anel à volta da piscina, por clube. <b>Voluntários:</b> Luísa Tovela acompanha e apoia o Panda “Sebastião”.
17h15	NOTA DE ABERTURA DO PROGRAMA 2 E EXPLICAÇÃO DAS DUAS ESTAFETAS	<b>4X25m CROL</b> – nadadores experientes e infantis - Grupo 1 (3 a 4 equipas) <b>4X25m ESTILOS</b> - Grupo 2 (3 a 4 equipas)	CD Nacional + Coordenação - Declaração de boas vindas para os nadadores do programa 2 – Diretor do CD Nacional.
<b>17h20 às 17h30:</b> - Organização de grupos de 8 a 10 nadadores segundo a idade para cada estação. Roberto Camacho e Jorge Soares.			
17h30	<b>ESTAÇÃO 1</b> - PARTIDA E NADO SUBAQUÁTICO	<b>PISTAS 0 e 1, LADO SUL.</b> Em duas ou três filas faz a partida e realiza 10 a 15 metros subaquáticos pelo menos 60 cm abaixo do nível da água. Colocar dois arcos no fundo da piscina a 6 metros da parede. Cada criança deverá fazer três ensaios. <b>Responsável da estação: Vítor Moura</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Francisca Fernandes (CEOL) + Luís Miguel Aguilar</b>	
17h37	<b>ESTAÇÃO 2</b> - POSIÇÃO HIDRODINÂMICA + NADO SUBAQUÁTICO + ROTAÇÃO EIXO LONGITUDINAL E PERFAZ 15M EM COSTAS + 25 CROL	<b>PISTAS 2, 3 e 4, LADO SUL</b> Sai de baixo, procura a profundidade, pelo menos 60cm abaixo do nível da água e na posição hidrodinâmica fundamental empurra a parede para deslize e distância de 6 a 10 metros subaquáticos, roda 180º no eixo longitudinal e perfaz os restantes 15 metros em costas + regresso em 25 metros crol. <b>Responsável da estação: Catarina Abreu + Miguel Ferreira</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Beatriz Sousa</b>	



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

17h44	<b>ESTAÇÃO 3</b> - SEGURANÇA NO MAR	<b>JUNTO AOS ARMÁRIOS DO MATERIAL DE NATAÇÃO.</b> Jogo de prevenção e segurança no mar – ORGANIZADO PELA <b>FRENTE MAR FUNCHAL</b> . Colocar um grau de dificuldade acima do realizado no Programa 1. <b>Responsável da estação: FRENTE MAR FUNCHAL</b>
17h51	<b>ESTAÇÃO 4</b> - VIRAGENS DE CROL ou progressões para as viragens.	<b>PISTAS 8 e 9: a 12 metros da parede</b> São organizadas duas filas, uma em cada pista a 12 metros da parede. A partida é feita ao som do apito, nada crol e ao chegar à parede aumenta a velocidade da pernada e realiza viragem e regressa à posição inicial em crol. Cada criança deve realizar duas a três vezes a tarefa, podendo ainda realizar uma outra viragem. <b>Responsável da estação: Angel Gama</b> <b>RESPONSÁVEL PARA DEMONSTRAR E AJUDAR DENTRO DA ÁGUA: Osvaldo Mateus</b>
17h58	<b>ESTAÇÃO 5</b> - PÉS DE CROL NA PHF + PÉS DE COSTAS NA PHF E REGRESSA A COSTAS OU BRUÇOS	<b>PISTA 5,6 e 7, LADO NORTE.</b> Partida no cais ou bloco, realizar 12,5 metros na posição hidrodinâmica fundamental em pés de crol ou mariposa, roda para costas na posição hidrodinâmica fundamental e realizar 12,5 metros em pés de costas, regressa fazendo 25 metros costas ou bruços. <b>Responsável da estação: Madalena Melim Dória</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR, especialmente nos 12,5 metros: Vera Aguilar e Rodrigo Gonçalves</b>
18h05	<b>ESTAÇÃO 6</b> - SALTOS COM APANHA DE OBJETOS	<b>PISTAS 0 e 1, LADO NORTE</b> Explorar saltos com apanha de objetos com diferentes distâncias e percursos. <b>Responsável da estação: Tomás Freitas</b> <b>JOVEM NADADOR NA ÁGUA PARA DEMONSTRAR E AJUDAR: Inês Soares</b>
18h20	<b>PROVA DE 50 METROS LIVRES</b>	PROVA OFICIAL PARA FEDERADOS: CADETES B E C: REQUER INSCRIÇÃO PRÉVIA, ORGANIZADO EM SÉRIES DE 8 NADADORES. CONSULTAR A STARTLIST PREVIAMENTE.
18h30	<b>FIM DO PROGRAMA 2</b> – O lanche será entregue à saída da piscina através dos respetivos treinadores	

**Funcionamento do Balneário:** As crianças que precisam de ajuda dos pais devem usar o balneário infantil (piso da receção / piso 02). As crianças que são autónomas usam os balneários da piscina de 25 metros (piso 01).



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



Secretaria Regional  
de Educaçao  
Direção Regional de Juventude e Desporto



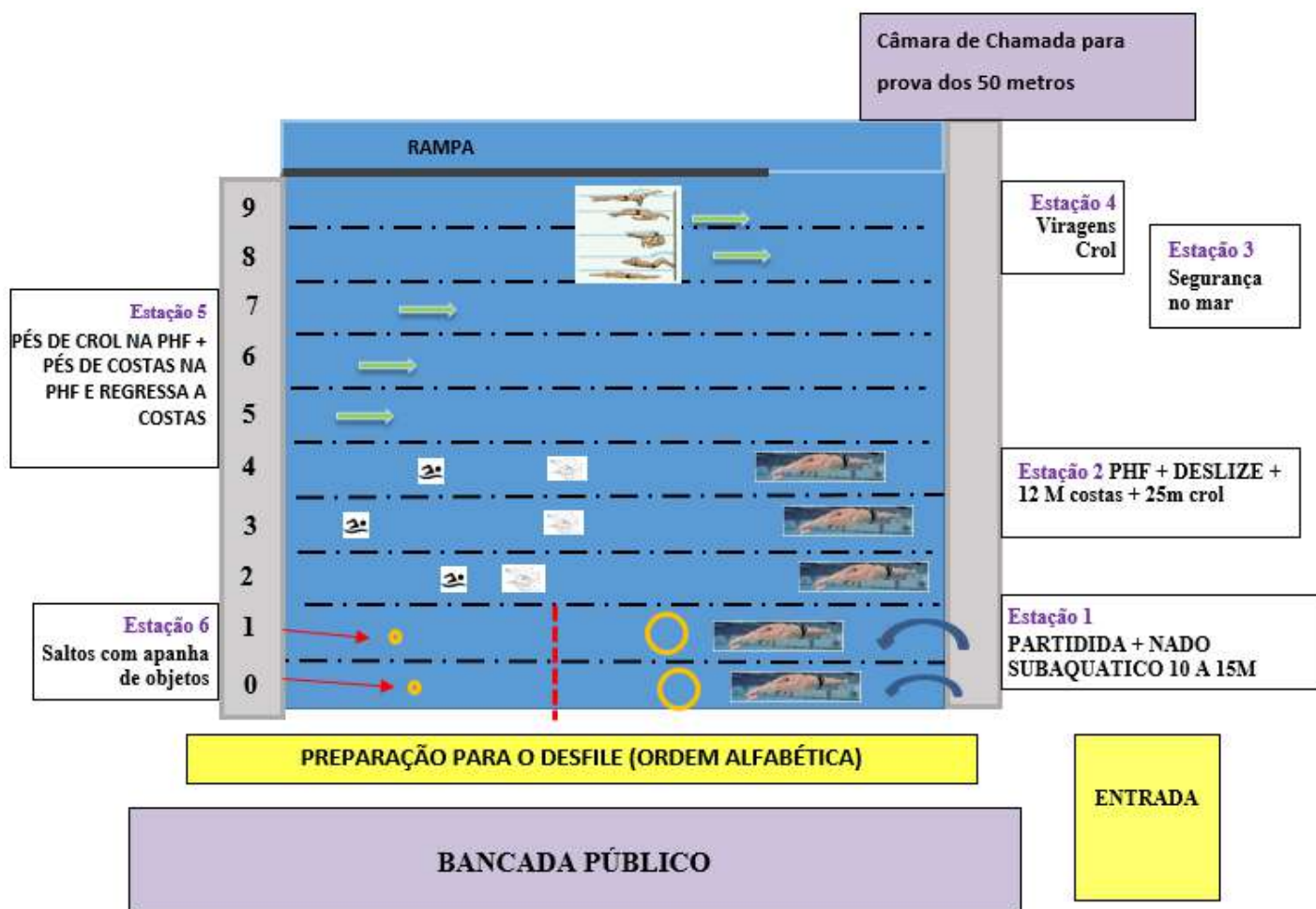
madeira islands





## 8. MAPA DE ATIVIDADES: CADETES + PORTUGAL A NADAR + 8 ANOS

### PROGRAMA 2



#### RESUMO:

- Dos 9 aos 11 anos (ou mais novos);
- Programa em **CIRCUITO** de seis (6) estações;
- Cada grupo roda em sentido contrário ao do relógio a cada 5 minutos, sensivelmente.

## 9. ORGANIZAÇÃO

9.1. A organização deverá ter um a dois responsáveis por cada uma das estações e mais dois técnicos a coordenar a sequência e cumprimento do programa de atividades.



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



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA  
 GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS  
**FICHA DE INSCRIÇÃO PARA FESTIVAL – PROGRAMA 1 (6 AOS 8 ANOS)**  
**ESCOLAS (ANEXO 1)**

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
		Festival do Clube Desportivo Nacional	11 / 01 / 2020
NOME DO CLUBE			

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	<b>Exemplo: NOME COMPLETO!</b> Ou nome igual ao Ficheiro <b>P. NADAR!</b>	6?	
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	7?	
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho!	8?	
4	- <b>Alguma condição especial, deficiência?</b>		
5			
6			
7			
8			
9			
10			

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 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



Secretaria Regional  
de Educação  
Direção Regional de Juventude e Desporto



madeira islands





ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA

GUIÃO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES PARA ESCOLAS

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

ESCOLAS (ANEXO 2)

FESTIVAL PORTUGAL A NADAR	NOME DO FESTIVAL	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Festival do Clube Desportivo Nacional	11 / 01 / 2020	
NOME DO CLUBE			

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1	<b>Exemplo: NOME COMPLETO!</b> Ou nome igual ao Ficheiro <b>P. NADAR!</b>	9?	
2	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	10?	
3	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho!	11?	
4	- <b>Alguma condição especial, deficiência?</b>		
5			
6			
7			
8			
9			
10			

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 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

Secretaria Regional  
de Educaçao  
Direção Regional de Juventude e Desporto

madeira islands

