



CIRCULAR Nº17

23/04/2014

DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: Festival de Estrelas – Informações

A Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a Câmara Municipal de Coruche e Associação de Natação do Distrito de Santarém, vai organizar o 9º Festival de Estrelas do Mar, nos dias 7 e 8 de Junho, nas Piscinas Municipais de Coruche.

Enviamos em anexo o regulamento do Festival e Autorização dos Encarregados de Educação.

Recordamos que deverão enviar a vossa inscrição até ao dia 23 de Maio. (Preço de 3,00€ para atletas não filiadas).

As inscrições devem ser efectuadas no site da Federação em www.fpnatacao.pt

Enviamos mais algumas informações:

1. Estadia

Todas as atletas irão ficar alojadas no pavilhão desportivo de Coruche. Para o efeito é necessário fazerem-se acompanhar dos seguintes materiais – Saco cama, esteira ou colchão, Estojo de higiene pessoal, pijama.

2. Refeições

O pequeno almoço de dia 8 de Junho, será da responsabilidade da Federação e Câmara Municipal de Coruche. As restantes refeições, ficarão por conta dos clubes, sendo que se sugere que as nadadoras levem almoço volante para o primeiro dia, 7 de Junho, Sábado (sandes, salgados, leite ou sumo, fruta, etc.).





3. Programa

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
SÁBADO 7 DE JUNHO		
10H00 às 13H00	Oficina de Ginástica Acrobática & Trampolins* Oficina de Teatro* Oficina de Maquilhagem*	Pavilhão Desportivo
Almoço		
15H30 – 19H00	Desafio de Estrelas - Destrezas	Piscina
19H15 – 20H45	Jantar	
22H00	Gala das Estrelas	Pavilhão Desportivo
DOMINGO 8 DE JUNHO		
08H – 9H00	Pequeno – Almoço	Pavilhão Desportivo
10H – 13H00	Desafio de Estrelas - Esquemas	Piscina
Almoço		
15H00	Festival de Estrelas - Esquemas	Piscina
18H00	Encerramento	Piscina

Pela Direcção da FPN

M. Freitas
Vice-presidente Executivo





FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
FESTIVAL DE ESTRELAS
COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE CORUCHE
7 E 8 DE JUNHO DE 2014



AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Eu abaixo assinado(a) _____, portador(a) do Bilhete de Identidade/
Cartão de Cidadão nº _____, emitido pelo Arquivo de Identificação de _____,
em ____ de _____ de _____, declaro que autorizo a minha educanda
_____, a participar no 9º Festival de Estrelas,
actividade promovida pela Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a Câmara Municipal de Coruche,
que terá lugar nos dias 7 e 8 de Junho de 2014, no Complexo de Piscinas Municipais de Coruche.

O (A) Encarregado(a) de Educação: _____

Caso seja necessário, poderei ser contactado:

Telf. _____ Telemóvel _____



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
FESTIVAL DE ESTRELAS
COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE CORUCHE
7 E 8 DE JUNHO DE 2014



AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Eu abaixo assinado(a) _____, portador(a) do Bilhete de Identidade/
Cartão de Cidadão nº _____, emitido pelo Arquivo de Identificação de _____,
em ____ de _____ de _____, declaro que autorizo a minha educanda
_____, a participar no 9º Festival de Estrelas,
actividade promovida pela Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a Câmara Municipal de Coruche,
que terá lugar nos dias 7 e 8 de Junho de 2014, no Complexo de Piscinas Municipais de Coruche.

O (A) Encarregado(a) de Educação: _____

Caso seja necessário, poderei ser contactado:

Telf. _____ Telemóvel _____



FPN

9^o FESTIVAL DE ESTRELAS DO MAR
7 E 8 DE JUNHO CORUCHE

REGULAMENTO

ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 9º Festival de Estrelas, actividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 7 e 8 de Junho (Sábado e Domingo) de 2014, no Complexo de Piscinas Municipais de Coruche.

O Festival de Estrelas é um encontro a nível nacional que tem como objectivo reunir todos os intervenientes no Programa Estrelas-do-mar. Para além da mostra do trabalho realizado, através da exibição de esquemas, pretende-se que seja um momento de encontro, convívio e troca de experiências entre todos os participantes no programa. Temos, igualmente, como objectivo, efectuar um registo da evolução das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

ORGANIZAÇÃO

A organização, supervisão e acompanhamento desta actividade é da responsabilidade de FPN bem como da Câmara Municipal de Coruche. Caberá também à FPN, acompanhar a realização das actividades, estando-lhe adjudicadas todas as funções de concepção e planeamento, assegurando desta forma a qualidade e o cumprimento rigoroso dos procedimentos.

LOCAL

Piscinas Municipais de Coruche
Pavilhão Desportivo de Coruche

DESTINATÁRIOS

Crianças e jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos, provenientes de diferentes espaços aquáticos exigindo-se, como pré-requisito, que os participantes tenham o processo de adaptação ao meio aquático concluído e, se possível, que saibam nadar pelo menos duas técnicas de nado.

Não é permitida a participação de nadadoras que compitam nas provas do Campeonato Nacional de Nataçao Sincronizada.

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas através do site da Federação em www.fpnatacao.pt até às 19h00 do dia **23 de Maio**. As crianças e jovens só poderão participar mediante apresentação de autorização do Encarregado de Educação com termo de responsabilidade.

Taxa de Inscrição

- Filiados da FPN - Gratuito
- Não filiados - 3€ por praticante (inclui Seguro Desportivo)

O comprovativo de pagamento deverá ser enviado para sincro@fnatacao.pt ou isabel.lavinha@fnatacao.pt

A inscrição no 9º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades com oferta de 1 touca, 1 T-shirt do evento e Diploma de participação.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE (SUJEITO A POSSÍVEIS ALTERAÇÕES):

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
SÁBADO 7 DE JUNHO		
10H00 às 13H00	Oficina de Ginástica Acrobática & Trampolins* Oficina de Teatro* Oficina de Maquilhagem*	Pavilhão Desportivo
Almoço		
15H30 – 19H00	Desafio de Estrelas - Destrezas	Piscina
19H15 – 20H45	Jantar	
22H00	Gala das Estrelas	Pavilhão Desportivo
DOMINGO 8 DE JUNHO		
08H – 9H00	Pequeno – Almoço	
10H – 13H00	Desafio de Estrelas - Esquemas	Piscina
Almoço		
15H00	Festival de Estrelas - Esquemas	Piscina
18H00	Encerramento	Piscina

***As oficinas são de carácter obrigatório para as participantes no Festival. As nadadoras filiadas não inscritas no festival podem participar, mediante a disponibilidade de vagas.**

EQUIPAMENTO

Para as actividades na Piscina

Todos os participantes devem trazer, obrigatoriamente, chinelos, fato de banho completo e touca. Podem também trazer, se assim o entenderem, óculos e toalha de banho.

Não é permitido o uso de objectos (relógios, fios, pulseiras, anéis, etc.) que ponham em risco a integridade física. Se algum destes requisitos não se verificar a equipa de coordenação poderá impedir a participação na actividade.

Para o Acampamento de Estrelas

- Colchonete
- Saco cama
- Bolsa de produtos de higiene
- Snacks ou reforço alimentar

Para a Gala das Estrelas as participantes podem, se assim o desejarem, usar vestido e calçado mais formal.

HIGIENE E SEGURANÇA

É obrigatório:

Uso de chinelos no cais da piscina e o banho após a actividade.

Não está recomendada a actividade a crianças e jovens portadores de doenças infecciosas do tracto respiratório ou da pele, designadamente feridas abertas ou ainda por sarar.

Não é permitido:

Correr no cais da piscina, nem realizar qualquer acção que possa colocar em risco a sua segurança ou a segurança dos outros participantes.

Caso se verifique alguma das situações estabelecidas a coordenação poderá impedir a participação na actividade.

Níveis

Os níveis estabelecidos para as actividades são os seguintes:

 nível introdutório	 nível elementar	 nível avançado	 nível avançado 2
<i>Estrela Laranja</i>	<i>Estrela Azul</i>	<i>Estrela Rosa</i>	<i>Estrela Verde</i>

CONTEÚDOS

Os conteúdos técnicos a avaliar nos diferentes níveis são os seguintes:



Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
50 Metros de uma Técnica de Nado à escolha			
FIGURAS			
Posição Básica Dorsal (PBD) Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água Posição Básica de Barril + rotação de 180º		Posição Básica Dorsal (PBD) Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água Posição Básica de Barril + rotação de 180º	
DESTREZAS			
Em seco			
Sit and Reach ≤ a 15 cm Perna de Ballet em 8 tempos		Sit and Reach ≤ a 15 cm Perna de Ballet em 8 tempos	
Na água			
Retropedalagem estacionária durante 10"		Retropedalagem estacionária durante 10" Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais	
ESQUEMA			
Tempo 1'15" (±15") 1. Bruços Sincronizado em duas ou mais linhas 2. Boost 3. Posição Básica de Barril 4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD até formar uma Estrela 5. PBD de Joelho Flectido 6. Ostra 7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos		Tempo 1'15" (±15") 1. Bruços Sincronizado em duas ou mais linhas 2. Boost 3. Posição Básica de Barril 4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD até formar uma Estrela 5. Perna de Ballet 6. Ostra 7. Retropedalagem lateral com um braço em elevação	

Menos de 12 anos	Mais de 12 anos
NATAÇÃO	
100 metros de uma técnica de nado à escolha	100 metros Crol
FIGURAS	
Execução da posição Encarpada à frente Figura 310 – Mortal à retaguarda encarpado Figura 101 – Perna de ballet simples	Execução da posição Encarpada à frente Figura 361 - Camarão (<i>Prawn</i>) Figura 101 – Perna de ballet simples
DESTREZAS	
Em seco	
Na Posição Ventral, efectuar uma extensão do tronco e da cabeça. Perna de Ballet em 8 tempos	Espargata com a melhor perna Ponte
Na água	
Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais	Posição de Grua na parede, com apoio das mãos no cais Posição Vertical com garrações
ESQUEMA	
Tempo 1'30" (±15") 1. Entrada com salto de cabeça 2. Boost 3. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos 4. Nado lateral + Entrada em carpa 5. Braços Sincronizado com movimento de cabeça ou Braços lateral, terminando uma formação em cruz 6. Retropedalagem, com elevação de 1 braço 7. Figura iniciada com Perna de ballet formando 2 linhas	Tempo 1'30" (±15") 1. Entrada com salto de cabeça 2. Boost seguido de ½ volta 3. Retropedalagem, com movimento de 1 braço 4. Uma figura com inicio em carpa e final à escolha 5. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha 6. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços 7. Uma figura com flamingo e perna de ballet



Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
FIGURAS			
Posição de flamingo à superfície Figura 361 - Camarão (Prawn) Figura 103 - Perna de Ballet Submarina		Posição de flamingo à superfície Figura 360 - Passeio à frente Figura 316 - Pontapé na lua joelho fletido	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
Espargata com a melhor perna Ponte		Espargata com a melhor perna Ponte	
<i>Na água</i>			
Posição de Grua na Parede Posição Vertical com garrafões		Posição de Grua Posição Vertical de joelho fletido	
ESQUEMA			
Tempo 1'45" (±15") Entrada de cabeça 1. Boost seguido de ½ volta 2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço 3. Uma figura com inicio em carpa e final à escolha 4. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha 5. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços 6. Uma figura com flamingo e perna de ballet		Tempo 1'45" (±15") Entrada de cabeça 1. Boost seguido de ½ volta 2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço 3. Uma figura com inicio em carpa e final à escolha 4. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha 5. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços 6. Uma figura com flamingo e perna de ballet	



Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
FIGURAS			
Figura 360 - Passeio à frente Figura 316 - Pontapé na lua joelho fletido		Figura 301 - Barracuda Figura 420 - Passeio atrás	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
Espargata lateral direita e esquerda Ponte		Espargata lateral direita e esquerda e Espargata frontal Ponte	
<i>Na água</i>			
Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia Posição vertical		Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia Posição de Espargata Posição Vertical de joelho fletido	
ESQUEMA			
Tempo 1'45" (±15") Entrada de cabeça 1. Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. 2. Passeio à Frente 3. Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS 4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo. 5. Posição Vertical com o nível da água entre os joelhos e os tornozelos 6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente, seguido de Grua, com final à escolha.		Tempo 1'45" (±15") Entrada de cabeça 1. Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. 2. Passeio à Frente 3. Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS 4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo. 5. Posição Vertical com o nível da água entre os joelhos e os tornozelos 6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente, seguido de Grua, com final à escolha.	

AVALIAÇÕES:

- Dia 7 de Junho - Natação, Figuras e Destrezas.
- Dia 8 de Junho - Esquemas

Os esquemas serão avaliados em Equipa (4-8 nadadoras) com acompanhamento musical. No caso de um clube não ter o número suficiente de nadadoras para fazer uma equipa poderá fazê-lo em solo/dueto/trio.

- Avaliadores

Cada equipa pode integrar na sua comitiva um avaliador, indicando o nome na respetiva ficha de inscrição. Esse avaliador poderá ser:

1. Um juiz
2. Uma nadadora filiada de categoria Júnior ou Sénior
3. Uma treinadora (que não a acompanhante das nadadoras durante o evento)

FESTIVAL DE ESTRELAS

Nesta atividade cada clube ou equipa poderá apresentar esquemas Livres Solo, Duetos, Equipa e Combinados, **num máximo de 25 min por clube.**