



FPN

FESTIVAL ESTRELAS DO MAR
16 E 17 DE MAIO 2015

REGULAMENTO

ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 10º Festival de Estrelas, actividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar no Complexo de Piscinas Municipais de Odivelas nos dias 16 e 17 de Maio (Sábado e Domingo).

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 do Município de Odivelas. 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.

DATA E LOCAL

16 e 17 de Maio Piscinas Municipais de Odivelas.

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 Natação Sincronizada.

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas através de envio de formulário próprio até às 19H00 do dia 1 de Maio para o email Isabel.lavinha@fpnatacao.pt ou sincro@fpnatacao.pt.As

nadadoras 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@fpnatacao.pt ou isabel.lavinha@fpnatacao.pt

A inscrição no 10º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades bem como oferta de materiais promocionais.

ALOJAMENTO E ALIMENTAÇÃO

As nadadoras irão ficar a dormir no Pavilhão Multiusos de Odivelas (situa-se a 500metros das piscinas). O pequeno-almoço de Domingo será realizado no restaurante do pavilhão multiusos sem custos para as equipas. As restantes refeições ficaram a cargo das equipas.

A FPN encetou contactos de modo a arranjar um espaço para as nadadoras realizarem as refeições a um preço mais em conta.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
SÁBADO 16 DE MAIO		
10H00 às 13H00	Recepção Oficina de Ginástica (a confirmar)	Pavilhão Desportivo
Almoço		
15H30 – 19H00	Desafio de Estrelas Natação, Figuras e Destrezas	Piscina
19H15 – 20H45	Jantar	
22H00	Gala das Estrelas	Pavilhão Desportivo
DOMINGO 17 DE MAIO		
08H – 9H00	Pequeno – Almoço	
10H – 13H00	Desafio de Estrelas - Esquemas	Piscina
Almoço		
15H00	Festival de Estrelas	Piscina
18H00	Encerramento	Piscina

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

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>

PATROCINADORES



PATROCINADORES



PATROCINADORES



cosmos

WINNER



DEPILCLUB

Fruite

CISION

cmg



Solécron

vimeiro

Odielas

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 180°	Posição Básica Dorsal (PBD) Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água Posição Básica de Barril + rotação de 180°
DESTREZAS	
<i>Em seco</i>	
Sit and Reach ≤ a 15 cm Perna de Ballet em 8 tempos	Sit and Reach ≤ a 15 cm Perna de Ballet em 8 tempos
<i>Na água</i>	
Retropedalagem estacionária durante 10"	Retropedalagem estacionária durante 10" Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais
ESQUEMA	
1. Braços 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	1. Braços 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		Execução da posição Encarpada à frente	
Figura 310 – Mortal à retaguarda encarpado		Figura 361 - Camarão (<i>Prawn</i>)	
Figura 101 – Perna de ballet simples		Figura 101 – Perna de ballet simples	
DESTREZAS			
Em seco			
Na Posição Ventral, efectuar uma extensão do tronco e da cabeça.		Espargata com a melhor perna	
Perna de Ballet em 8 tempos		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 garrafões	
ESQUEMA			
1. Entrada com salto de cabeça		1. Entrada com salto de cabeça	
2. Boost		2. Boost seguido de ½ volta	
3. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos		3. Retropedalagem, com movimento de 1 braço	
4. Nado lateral + Entrada em carpa		4. Uma figura com inicio em carpa e final à escolha	
5. Braços Sincronizado com movimento de cabeça ou Braços lateral (terminando uma formação em cruz)		5. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha	
6. Retropedalagem, com elevação de 1 braço		6. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços	
7. Figura iniciada com Perna de ballet (formando 2 linhas)		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			
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		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	


nível avançado 2

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

AVALIAÇÕES:

- 1º Dia (Sábado) - Natação, Figuras e Destrezas.
- 2º Dia (Domingo) - Esquemas

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

ACOMPANHAMENTO MUSICAL

A avaliação dos esquemas decorrerá em grupos de 8 nadadoras com acompanhamento musical pré definido para cada nível.

As músicas a serem utilizadas na avaliação dos esquemas de cada nível, devem ser requeridas à FPN, através de envio de email para sincro@fpnatacao.pt ou Isabel.lavinha@fpnatacao.pt

Após requisição e recepção das músicas os clubes devem enviar um email à FPN a confirmar boa recepção das mesmas.

Não serão avaliadas nadadoras que apresentem outro acompanhamento musical, que não o facultado pela FPN.

FESTIVAL DE ESTRELAS

Nesta atividade cada clube ou equipa poderá apresentar esquemas Livres Solo, Duetos, Equipa e Combinados, **num máximo de 15 min por clube.**