



**FPN**

FESTIVAL ESTRELAS DO MAR  
10 E 11 DE JUNHO 2017

## REGULAMENTO

### ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 12º Festival de Estrelas, atividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 10 e 11 de Junho (Sábado e Domingo).

O Festival de Estrelas é um encontro a nível nacional que tem como objetivo 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 objetivo, efetuar um registo da evolução das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

### ORGANIZAÇÃO

A organização, supervisão e acompanhamento desta atividade é da responsabilidade de FPN. Caberá também à FPN, acompanhar a realização das atividades, estando-lhe adjudicadas todas as funções de conceção e planeamento, assegurando desta forma a qualidade e o cumprimento rigoroso dos procedimentos.

### DATA E LOCAL

10 e 11 de Junho no distrito de Santarém.

### 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 19 de maio para o email [Isabel.lavinha@fpnatacao.pt](mailto:Isabel.lavinha@fpnatacao.pt) ou [sincro@fpnatacao.pt](mailto: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 | PAN – Gratuito (necessário envio de declaração em como são entidade aderente ao PAN).
- Não filiados - 3€ por praticante (inclui Seguro Desportivo)

O comprovativo de pagamento deverá ser enviado para [sincro@fpnatacao.pt](mailto:sincro@fpnatacao.pt) ou [isabel.lavinha@fpnatacao.pt](mailto:isabel.lavinha@fpnatacao.pt)

A inscrição no 12º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades bem como oferta de materiais promocionais.

### PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
11H00	Workshop com formação de treinadoras	Piscina
<b>SÁBADO 10 DE JUNHO</b>		
15H30 – 19H00	Desafio de Estrelas Natação, Figuras e Destrezas	Piscina
19H15 – 20H30	Jantar	Pavilhão Desportivo
21H30	Gala das Estrelas	
<b>DOMINGO 11 DE JUNHO</b>		
08H – 9H00	Pequeno – Almoço	
10H – 13H00	Desafio de Estrelas - Esquemas	Piscina
	Almoço	
15H00	Festival de Estrelas	Piscina
18H00	Encerramento	Piscina

### EQUIPAMENTO

#### Para as atividades 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 objetos (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 atividade.

#### 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 atividade.

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

#### Não é permitido:

Correr no cais da piscina, nem realizar qualquer ação 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 atividade.

### NÍVEIS

Os níveis estabelecidos para as atividades são os seguintes:

 nível <b>introdutório</b>	 nível <b>elementar</b>	 nível <b>avançado</b>	 nível <b>avançado 2</b>
<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	
<b>NATAÇÃO</b>			
50 Metros de uma Técnica de Nado à escolha			
<b>FIGURAS</b>			
Posição Básica Dorsal (PBD)		Posição Básica Dorsal (PBD)	
Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água		Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água	
Posição Básica de Barril + rotação de 180°		Posição Básica de Barril + rotação de 180°	
<b>DESTREZAS</b>			
<i>Em seco</i>			
Sit and Reach ≤ a 15 cm		Sit and Reach ≤ a 15 cm	
Perna de Ballet em 8 tempos		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	
<b>ESQUEMA</b>			
1. Braços Sincronizado (em duas ou mais linhas)		1. Braços Sincronizado (em duas ou mais linhas)	
2. Boost		2. Boost	
3. Posição Básica de Barril		3. Posição Básica de Barril	
4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela)		4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela)	
5. PBD de Joelho Flectido		5. Perna de Ballet	
6. Ostra		6. Ostra	
7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos		7. Retropedalagem lateral com um braço em elevação	

Menos de 12 anos	Mais de 12 anos
<b>NATAÇÃO</b>	
100 metros de uma técnica de nado à escolha	100 metros Crol
<b>FIGURAS</b>	
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
<b>DESTREZAS</b>	
<b>Em seco</b>	
Na Posição Ventral, efectuar uma extensão do tronco e da cabeça. Perna de Ballet em 8 tempos	Espargata com a melhor perna Ponte
<b>Na água</b>	
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
<b>ESQUEMA</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrada com salto de cabeça</li> <li>Boost</li> <li>Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos</li> <li>Nado lateral + Entrada em carpa</li> <li>Bruços Sincronizado com movimento de cabeça ou Bruços lateral (terminando uma formação em cruz)</li> <li>Retropedalagem, com elevação de 1 braço</li> <li>Figura iniciada com Perna de ballet (formando 2 linhas)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrada com salto de cabeça</li> <li>Boost seguido de ½ volta</li> <li>Retropedalagem, com movimento de 1 braço</li> <li>Uma figura com inicio em carpa e final à escolha</li> <li>Duas técnicas de nado sincronizado à escolha</li> <li>Retropedalagem, com movimento dos 2 braços</li> <li>Uma figura com flamingo e perna de ballet</li> </ol>

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
<b>NATAÇÃO</b>			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
<b>FIGURAS</b>			
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	
<b>DESTREZAS</b>			
<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	
<b>ESQUEMA</b>			
Entrada de cabeça 1. Boost seguido de ½ volta 2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço 3. Uma figura com início 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 início 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	
<b>NATAÇÃO</b>			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
<b>FIGURAS</b>			
Figura 360 - Passeio à frente		Figura 301 - Barracuda	
Figura 316 - Pontapé na lua joelho fletido		Figura 420 - Passeio atrás	
<b>DESTREZAS</b>			
<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	
<b>ESQUEMA</b>			
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](mailto:sincro@fpnatacao.pt) ou [Isabel.lavinha@fpnatacao.pt](mailto:Isabel.lavinha@fpnatacao.pt)

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

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

Para o Festival, devem os clubes enviar via email, juntamente com a inscrição as musicas a utilizar, indicando de forma inequívoca a que nadadoras dizem respeito.

## 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.**

Será sorteado no primeiro dia, qual a ordem de esquemas no Festival.

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS

