



FPN

FESTIVAL ESTRELAS DO MAR
16 E 17 DE JUNHO 2018

REGULAMENTO

ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 13º Festival de Estrelas, atividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 16 e 17 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

16 e 17 de junho no distrito de Santarém, em local a definir.

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 Artística.

O Festival de Estrelas é de participação aberta a nadadoras(es) de todas as idades. Os interessados deverão apenas enviar inscrição com a intenção de participação via correio eletrónico.

INSCRIÇÕES

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

A inscrição no 13º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades bem como oferta de materiais promocionais.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
SÁBADO 16 DE JUNHO		
11H00	Workshop com formação de treinadoras	Piscina
15H30 – 16h30	Workshop Ballet Workshop Dança	Por definir
17h30 – 19h30	Desfio de Estrelas Natação, Figuras e Destrezas	Piscina
20h00 – 21h00	Jantar	Pavilhão Desportivo
21H30	Atividade surpresa	
DOMINGO 17 DE JUNHO		
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 (Desafio de Estrelas)

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 Festival de Estrelas

As nadadoras deverão apresentar-se como se de uma competição oficial se tratasse. Deverão prepara o cabelo com pucho e gelatina. A escolha dos fatos de banho é da responsabilidade de cada clube. Não deverá ser utilizada maquilhagem demasiado exuberante ou exagerada.

Para os Workshops

Todos os participantes deverão estar equipados com leggings ou calções, t-shirt ou camisola e sapatilhas para a prática desportiva. 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 introdutório	 nível elementar	 nível avançado	 nível avançado 2
<i>Estrela Laranja</i>	<i>Estrela Azul</i>	<i>Estrela Rosa</i>	<i>Estrela Verde</i>

As nadadoras serão avaliadas em 4 domínios: Natação, Figuras, Destrezas (na água e em seco) e Esquema. Nos domínios da Natação, Figuras e Destrezas, todos os participantes serão avaliados de forma individual por estações de execução ao longo de toda a piscina. No domínio de Esquema as nadadoras poderão constituir equipas (mínimo 4 nadadoras e máximo de 8), trios (3 nadadoras), duetos (duas nadadoras) ou solos (1 nadadora). A realização de solos, duetos ou trios reserva-se apenas a clubes que não tenham número de nadadoras suficientes para constituir uma equipa.

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			
<ul style="list-style-type: none"> - Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água - Partindo da Posição Básica Dorsal, assume a Posição Básica de Barril e execução uma rotação de 180° 		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água - Partindo da Posição Básica Dorsal, assume a Posição Básica de Barril e execução uma rotação de 180° 	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
<ul style="list-style-type: none"> - Sit and Reach ≤ a 15 cm - Perna de Ballet em 8 tempos 		<ul style="list-style-type: none"> - Sit and Reach ≤ a 15 cm - Perna de Ballet em 8 tempos 	
<i>Na água</i>			
<ul style="list-style-type: none"> - Retropedalagem estacionária durante 10" - Posição de Vertical com joelho fletido na parede, com apoio das mãos no cais 		<ul style="list-style-type: none"> - Retropedalagem estacionária durante 10" - Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais 	
ESQUEMA			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bruços Sincronizado 2. Boost 3. Posição Básica de Barril 4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela) 5. Sequência de movimentos que incluam a Posição básica Dorsal, Vela, posição de barril e Flamingo à superfície 6. Realizar uma figura à escolha com entrada em encarpado à frente (carpa) 7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bruços Sincronizado 2. Boost 3. Posição Básica de Barril 4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela) 5. Sequência de movimentos que incluam a Posição básica Dorsal, Vela, posição de barril, Flamingo à superfície e Perna de Ballet 6. Realizar uma figura à escolha com entrada em encarpado à frente (carpa) 7. Retropedalagem lateral com um braço em elevação 	

Nota: Elemento 4 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma formação à escolha entre as nadadoras. Por exemplo: trio – um triângulo, dueto – um losango com as pernas afastadas. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar deslocamento com Kick Pull com movimentos de cabeça.



Menos de 12 anos	Mais de 12 anos
NATAÇÃO	
100 metros de uma técnica de nado à escolha	100 metros Crol
FIGURAS	
Figura 348 – Torre (<i>Tower</i>) Figura 101 – Perna de ballet simples	Figura 361 - Camarão (<i>Prawn</i>) Figura 101 – Perna de ballet simples
DESTREZAS	
Em seco	
- Posição de V (90º entre tronco e MI) com MI em extensão e pontas (manter 20” a posição) - Espargata com a melhor perna	- Ponte - Espargata com a melhor perna
Na água	
Posição de Vertical na parede, com apoio das mãos no cais	Posição Vertical com garrafões
ESQUEMA	
1. Entrada com salto de cabeça 2. Boost com elevação dos dois braços 3. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam um braço elevado, uma rotação de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 4. Uma figura com início em carpa e final em engrupado. 5. Braços Sincronizado com movimento de cabeça ou Kick pull (terminando uma formação em cruz) 6. Figura iniciada com Perna de ballet	1. Entrada com salto de cabeça 2. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços) 3. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 4. Uma figura com início em carpa e final em vertical 5. Uma técnica de nado sincronizado à escolha + deslocamento em Kick pull (terminando uma formação em V) 6. Uma figura com flamingo e perna de ballet

Nota: Elemento 5 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma troca de formação à escolha entre as nadadoras. Por exemplo: trio – inicia em linha e termina em V, dueto – inicia em linha e termina lado a lado. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar o deslocamento combinando movimentos de braços e pernas em simultâneo (transições de posições artísticas).



Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
FIGURAS			
Figura 361 - Camarão (Prawn) Figura 327 - Bailarina		Figura 360 - Passeio à frente Figura 327 - Bailarina	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
- Espargata com a melhor perna - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão		- Espargata com a melhor perna - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão	
<i>Na água</i>			
Posição Vertical com garrafões		Posição Vertical de joelho fletido com remada americana	
ESQUEMA			
Entrada de cabeça 1. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços) 2. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 3. Uma figura híbrida com início em carpa e final em vertical descendente. 4. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. 5. Figura passeio à frente. 6. Execução de uma plataforma, salto ou elevação de uma ou mais nadadoras em simultâneo. Este elemento deve ser realizado por toda a equipa.		Entrada de cabeça 1. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços) 2. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 3. Uma figura híbrida com início em carpa e final em vertical descendente. 4. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. 5. Figura passeio à frente. 6. Execução de uma plataforma, salto ou elevação de uma ou mais nadadoras em simultâneo. Este elemento deve ser realizado por toda a equipa.	

Nota: Elemento 6 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma elevação ou um arremesso de uma das nadadoras. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar um *thrust* à escolha.

nível avançado 2

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
FIGURAS			
Figura 360 - Passeio à frente Figura 327 - Bailarina		Figura 301 - Barracuda Figura 420 - Passeio atrás	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
- Espargata lateral direita e esquerda - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão		- Espargata lateral direita e esquerda e Espargata frontal - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão	
<i>Na água</i>			
- Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia - Posição vertical Joelho fletido com remada americana		- Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia - Posição Vertical com remada americana	
ESQUEMA			
<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. (após o boost não há imersão da face da nadadora). Figura Passeio à Frente. Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. Uma figura que demonstre a Posição de Vertical sustentada. Pode incluir mais movimentos. Sequência de braços ou pernas em efeito <i>cadence</i> (uma nadadora de cada vez) e com troca de formação da equipa (exemplo: inicia o cadence em 2 filas e termina numa linha em diagonal). 		<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. (após o boost não há imersão da face da nadadora) Figura Passeio à Frente Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. Uma figura que demonstre a Posição de Vertical sustentada. Pode incluir mais movimentos. Sequência de braços ou pernas em efeito <i>cadence</i> (uma nadadora de cada vez) e com troca de formação da equipa (exemplo: inicia o cadence em 2 filas e termina numa linha em diagonal). 	

Nota: Elemento 6 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma figura de conexão/ interação que poderá ser de braços ou de pernas. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar um *thrust* à escolha seguido de uma figura híbrida 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 árbitro de natação artística
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 à escolha de cada clube para cada nível. Segue a tabela com os tempos permitidos para cada nível:

Nível	Estrela Laranja	Estrela Azul	Estrela Rosa	Estrela Verde
Tempo	1'30	1'45	2'00	2'15

Tolerância de + ou – 15 segundos em cada música.

O tema definido para a escolha de todas as músicas é o **Rock**. Cada nível deverá ter uma música diferente.

As músicas a serem utilizadas na avaliação dos esquemas de cada nível, devem ser enviadas com antecedência de pelo menos uma semana, através do email Isabel.lavinha@fpnatacao.pt

Não serão avaliadas nadadoras que não tenham acompanhamento musical ou que o mesmo não tenha sido facultado à 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.