



FPN

FESTIVAL ESTRELAS DO MAR
2 DE JULHO 2022 – CASTELO DE VIDE

REGULAMENTO

ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 15º Festival de Estrelas, atividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar no dia 2 de julho (sábado), em Castelo de Vide.

O Festival de Estrelas é um encontro 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

2 de julho, em Castelo de Vide.

DESTINATÁRIOS

Nadadoras de todas as idades, provenientes de diferentes espaços aquáticos exigindo-se, como pré-requisito, que os participantes tenham o processo de adaptação ao meio aquático concluído e 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.

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas através de envio de formulário próprio até ao dia 7 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 15º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades bem como oferta de materiais promocionais.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
Sábado 2 DE JULHO		
09H00 - 11H00	Treino Conjunto – Partilha de experiências	Piscina
11H30 – 13H00	Workshop	Pavilhão ou piscina
	Almoço	
14H30 - 15H30	Á conversa com Atletas da Seleção Nacional NAR	Piscina
15H30 – 16H30	Aquecimento	Piscina
16H30 – 17H00	Preparação das participantes para a exibição	Piscina
17H	Exibição de coreografias do QCN*	Piscina
17H15	Desfile, exibição de coreografias das Estrelas do Mar e entrega de diplomas	Piscina
18H	Encerramento	Piscina

*QCN – Quadro Competitivo Nacional

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 a Exibição de Estrelas

As nadadoras deverão apresentar-se como se de uma competição oficial se tratasse. Deverão preparar 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 o Workshop

Todos os participantes deverão estar equipados com *leggings* ou calções, t-shirt ou camisola e calçado adequado à 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 Almoço

Cada participante deve providenciar o seu próprio almoço, em regime de picnic. Devem ainda acrescentar algum reforço para eventuais snacks ao longo do dia.

HIGIENE E SEGURANÇA

É obrigatório:

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

Uso de máscara obrigatório.

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.

TREINO CONJUNTO - CONTEÚDOS

Os conteúdos abaixo indicados serão abordados durante o Treino conjunto, orientados pelas várias treinadoras. Estes aplicam-se a todos os participantes no evento, independentemente da sua idade ou nível de aprendizagem, respeitando a evolução do nível de complexidade e mediante as competências individuais.

Natação

- Aperfeiçoamento das técnicas alternadas crol e costas;
- Aperfeiçoamento das técnicas simultâneas bruços e mariposa;
- Técnicas de nado adaptadas à Natação Artística (costas com paragem dos MS; crol com cabeça fora água; bruços com *kick pull*)

Remadas

- Remada de sustentação ventral
- Remada de sustentação dorsal
- Remada de sustentação vertical
- Remada de sustentação vertical invertida
- Remada de deslocamento no sentido da cabeça em posição dorsal
- Remada de deslocamento no sentido dos pés em posição dorsal
- Remada de deslocamento no sentido da cabeça em posição ventral
- Remada de deslocamento no sentido dos pés em posição ventral

Posições Básicas

- Posição básica dorsal
- Posição básica ventral
- Posição de Barril
- Posição de Vela
- Posição de Flamingo
- Posição Vertical
- Posição Vertical invertida

Figuras

- Perna de ballet

- Perna de ballet perna esticada
- Barracuda
- Passeio à retaguarda
- Ariana

Técnicas de Deslocamento

- Retropedalagem na vertical
- Retropedalagem na vertical com deslocamento para a frente
- Retropedalagem na vertical com deslocamento para a trás
- Retropedalagem lateral
- Retropedalagem em posição dorsal
- Todas as formas de retropedalagem atrás descritas acompanhados de ações do MS
- Transição da posição vertical (retropedalagem) para a posição horizontal (*Kick*)

EXIBIÇÃO 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 sorteada a ordem de apresentação dos esquemas na exibição.

Os clubes inscritos que tenham atletas do QCN devem também indicar qual a coreografia/esquema a apresentar, conforme assinalado no Programa.

ACOMPANHAMENTO MUSICAL

Para a exibição, devem os clubes enviar via email para isabel.lavinha@fpnatacao.pt, juntamente com a inscrição as músicas a utilizar, indicando de forma inequívoca a que nadadoras dizem respeito.