



ENCONTRO DE NATAÇÃO ADAPTADA - REGULAMENTO

Complexo Aquático de Santarém

20/01/2016 – 10h00

A Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo, (CIMLT) continua a promover o Projeto MAIS Lezíria, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis junto das populações, com a realização de atividades desportivas, recreativas, de lazer e sociais.

Assim, a CIMLT e a Câmara Municipal de Santarém, com o apoio da Associação de Desporto Especial do Distrito de Santarém e da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão com Deficiência Mental de Santarém (APPACDM – SANTARÉM), vai realizar o Encontro de Natação Adaptada MAIS Lezíria, no Complexo Aquático de Santarém, no dia 20 de Janeiro de 2016.

OBJECTIVOS DA ATIVIDADE

- Promover a prática da natação;
- Promover hábitos de saúde;
- Promover dinâmicas de grupo e um salutar convívio entre todos;
- Sensibilização à prática da canoagem;
- Valorizar e motivar a autoestima dos participantes.

REGULAMENTO

- As provas serão realizadas numa piscina com o comprimento de 25 metros;
- Os nadadores poderão realizar a partida dos blocos, do cais ou dentro da piscina, sendo considerada a chegada apenas quando for feito o toque na parede oposta;
- Todos os nadadores receberão medalha participativa;

- O almoço é da responsabilidade das Instituições participantes, embora a organização forneça um reforço alimentar;
- As inscrições deverão ser enviadas **impreterivelmente**, até ao dia 15 de Janeiro de 2016, para:

APPACDM – SANTARÉM

appacdm.santarem.catel@gmail.com ; goncalovianadasilva@gmail.com

A/c Gonçalo Viana da Silva

Contacto pessoal – 914 285 489

Outros Contactos: Carolina Marques – 929 085 611 / Zé Miguel – 916 208 571

ORGANIZAÇÃO:

Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo

Câmara Municipal de Santarém

Viver Santarém EM SA

APPACDM - Santarém

APOIO:

Associação de Desporto Especial do Distrito de Santarém

CO-FINANCIAMENTO:

INALENTEJO

LOCAL: Complexo Aquático de Santarém

DATA: 20 de Janeiro de 2016

HORA DE INÍCIO: 10h15m

PROVAS:

Atividade Adaptada

- Participam nesta atividade os nadadores com graus de deficiência mais severos;
- Os nadadores podem utilizar pranchas ou qualquer outro tipo de flutuadores;

25m ventral com auxílio de flutuadores

25m Dorsal com auxílio de flutuadores

- A prova é mista;
- Os nadadores podem participar nas 2 provas;
- As partidas são feitas dentro de água, dos blocos ou do cais;
- O sinal de partida será: aos seus lugares? Prontos? Apito;
- O Técnico poderá dar apoio e acompanhar o nadador dentro de água.

Competição adaptada

- Participam nesta competição os nadadores com níveis de dificuldades técnicas acentuadas;

25m livres - 50m livres
25m costas - 50m costas

4x25m livres **(a estafeta poderá ser Masc., Fem. ou Mista)**

- O nadador só pode participar em duas provas e uma estafeta;
- O nadador poderá partir dentro de água, dos blocos ou do cais;
- O sinal de partida será: Aos seus lugares? Prontos? Apito;
- A chegada acontece quando o nadador tocar com alguma parte do corpo na parede;

Atividade Aquática Adaptada (Jogos Aquáticos)

- Participam nesta atividade os nadadores com graus de deficiência mais severos;

Objetivos:

- Equilíbrio vertical e horizontal
- Noção Espaço-temporal
- Noção do Corpo
- Coordenação óculo-manual
- Coordenação Global

RECURSOS HUMANOS:

Técnicos da Viver Santarém EM SA; Técnicos da CIMLT; Técnicos da APPACDM Santarém e Técnicos das Instituições participantes.

CHECKLIST (material indispensável para participar nesta actividade):

- Fato de Banho;
- Touca;
- Chinelos.

PRÉMIOS: As lembranças e as medalhas serão distribuídas aos participantes no final.

PROGRAMA

- 10.15h – Recepção participantes no Complexo Aquático de Santarém
- 10.30h – Reunião técnica
- 10.45h – Início aquecimento
- 11.00h – Início da atividade adaptada e aquática adaptada
- 11.00h – Início da competição adaptada
- 12.15h – Hidroginástica para Todos (Encerramento Lúdico)
- 12.30h – Fim da competição/Entrega lembranças de participação