



## **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](mailto:appacdm.santarem.catel@gmail.com) ; [goncalovianadasilva@gmail.com](mailto: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 – Inicio aquecimento
- 11.00h – Inicio da atividade adaptada e aquática adaptada
- 11.00h – Inicio da competição adaptada
- 12.15h – Hidroginástica para Todos (Encerramento Lúdico)
- 12.30h – Fim da competição/Entrega lembranças de participação