

ESTRELAS-DO-MAR

A abordagem da natação sincronizada encerra um conjunto de tarefas e de conteúdos técnicos em vários domínios que promovem a melhoria, a competitividade e a superação.

O programa é composto por três “Estrelas-do-Mar” de cores diferentes, a que correspondem competências diferenciadas de dificuldade e complexidade crescente.

Assim, cada estrela apresenta um conjunto de tarefas e conteúdos técnicos apresentados sob a forma de desafios a superar.

Estes encontram-se divididos em 4 domínios: Natação; Figuras; destrezas; esquemas.

A cada conteúdo técnico corresponde sempre um desafio que é proposto à criança, sendo todo o trabalho desenvolvido no sentido da sua superação. As tarefas propostas são adequadas e foram estruturadas para responder de forma positiva aos vários modelos apresentados pelas escolas.

O programa tem início no nível introdutório e termina no nível avançado.

Exige-se como pré-requisito que os participantes no programa saibam nadar pelo menos duas técnicas de nado.

NATAÇÃO

50 Metros de uma técnica de nado à escolha

FIGURAS	DESAFIO
Posição Básica Dorsal (PBD)	Manter a posição durante 8 “.
Posição Básica Ventral (PBV); face na água	Manter a posição durante 8” e percorrer 5 metros com remada à escolha, no sentido dos pés ou da cabeça
Posição Básica de Barril (PBB)	Manter a posição durante 8” seguida de rotação de 180º na mesma posição durante 8”.

DESTREZAS

DESAFIO

Em seco

De pé, flexão do tronco sobre os membros inferiores (medir a distância entre a ponta dos dedos e o solo).	Distancia da ponta dos dedos ao solo igual ou inferior a 15 cm.
Executar a posição dorsal de joelho flectido (Vela) com a perna direita e a perna esquerda, iniciando e terminando o movimento na PBD.	Realizar a tarefa utilizando 16 tempos para cada perna (4 PBD+4 até Vela+ 4 em vela + 4 PBD), num total de 32 tempos.

Na água

Retropedalagem estacionária	Manter a posição durante 8”
-----------------------------	-----------------------------

ESQUEMA

DESAFIO

Espaço Percorrido	Mínimo 20 m
Tempo (+/- 15”)	1’15”
Entrada	De pé, com os braços acima da cabeça e em extensão
1. Braços Sincronizado em duas ou mais linhas	8-16”
2. Boost (elevação do tronco à superfície)	1-4”
3. Posição Básica de Barril	8-16”
4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD até formar uma estrela	16-24”
5. PBD de joelho Flectido	8-16”
6. Ostra	4-8”
7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos	8-16”

NATAÇÃO

100 Metros de uma técnica de nado à escolha

FIGURAS

DESAFIO

Execução da posição encarpada à frente	No final do movimento, a bacia deverá estar no lugar ocupado pela cabeça no início do movimento.
Mortal à retaguarda engrupado	Manter a posição engrupada durante a rotação
Perna de ballet simples	Executar a figura durante 16 tempos (8 para subir e 8 para descer)

DESTREZAS

DESAFIO

Em seco

Na posição básica ventral, efectuar extensão do tronco e da cabeça.	Distancia do queixo ao solo igual ou superior a 10cm.
De pé, tocar com os dedos médios das mãos atrás das costas, elevando um braço por cima da cabeça e vice-versa.	Distância máxima permitida entre os dedos médios 10cm.
Perna de ballet alternada	Realizar a figura em seco, no solo durante 16 tempo, 8 para cada perna.

Na água

Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais	Manter a posição durante 8" Verificar o alinhamento dos segmentos
--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

ESQUEMA

DESAFIO

Espaço Percorrido	Mínimo 20 m
Tempo (+/- 15")	1'30"
Entrada	De pé, com os braços acima da cabeça e em extensão

1. Bruços subaquático, apneia, com saída numa formação em circulo	8-16"
2. Boost (elevação do tronco à superfície)	1-4"
3. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos	8-16"
4. Nado lateral + entrada em carpa	4-8"
5. Bruços Sincronizado, com movimento de cabeça ou bruços lateral	8-16"
6. Retropedalagem, com elevação de 1 braço	8-16"
7. Figura iniciada com perna de ballet, formando 2 linhas.	8-16"

NATAÇÃO

100 Metros bruços, com partida e viragem

FIGURAS

DESAFIO

Posição de flamingo à superfície

Manter a posição durante 8 “.

Flor

Executar a figura durante 16 tempos (8 até espargata e 8 até vertical)

Mortal à retaguarda encarpado

Manter a posição encarpada à retaguarda durante a execução da figura

Perna de ballet submarina

Manter a posição de pena de ballet durante a figura

DESTREZAS

DESAFIO

Em seco

Sentado no chão, com os membros inferiores afastados entre os 90º e os 120º, flectir o tronco à frente de forma a tocar com a ponta dos dedos no chão.

Manter a posição 4-8”

Espargata com a melhor perna

Distância ao solo < 25 cm

Ponte

Manter a posição 4-8”

Na água

Posição de Grua, na parede

Manter a posição durante 8” na parede, com apoio das mãos no cais

Posição vertical, com garrafões

Manter a posição durante 4-8”, com garrafões nas mãos

ESQUEMA

DESAFIO

Espaço Percorrido

Mínimo 25 m

Tempo (+/- 15”)

1’45”

Entrada

De cabeça

1. Boost seguido de ½ volta

1-4”

2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço

8-16”

3. Uma figura com início em carpa e final à escolha

4-8”

4. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha

8-16”

5. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços

8-16”

6. Uma figura com flamingo e perna de ballet

+ de 8”

7. Mínimo de 4 formações, sendo uma em linha recta

