



# ENCONTRO NACIONAL 1<sup>AS</sup> REMADAS

## ANTE-PROGRAMA

1. **DATA E LOCAL:** 29 de Março de 2014, Avis
2. **DESTINATÁRIOS:** atletas dos escalões benjamim, infantil, iniciado e juvenil, inscritos pela primeira vez na FPR em data posterior a 1 de Março de 2013 (circular nº 47/2013).
3. **PROGRAMA:** percurso de slalom (10h), almoço (13h) e palestra por atleta olímpico (14h15)

#### 4. Horários

##### **10h00 – Percurso de slalom**

- 4.1 – Este percurso consiste numa demonstração dos gestos básicos da modalidade, que todos os atletas deverão dominar para poderem treinar ou competir: entrada no barco, afastar da margem remando apenas de um lado, remar completo, ciar, levar, aguentar, remar com um braço, atracar, sair do barco. Estes percursos terão a duração máxima de 5 minutos, desde a entrada no barco até atracar;
- 4.2 – O percurso de slalom iniciar-se-á pelos atletas dos clubes do sul, seguidos dos atletas dos clubes do centro (10h45) e dos clubes do Norte (11h45);
- 4.3 – A organização terá em funcionamento 3 a 4 percursos idênticos mas simultâneos, para que todos os atletas possam demonstrar as suas capacidades durante a manhã.

##### **13h – Almoço**

O almoço será servido em local a anunciar brevemente. A FPR suportará os custos das refeições dos atletas, bem como dos treinadores e dirigentes em número adequado.

##### **14h15 –Palestra**

Após o almoço terá lugar uma pequena palestra de motivação para a modalidade com um atleta olímpico, seguida de um período de interacção com os participantes.



## **5. Secretariado**

- 5.1 – Em funcionamento a partir das 9h do dia 29 de Março, junto ao local de embarque;
- 5.2 – No secretariado serão dadas todas informações em relação ao evento;

## **6. Inscrições**

- 6.1 – Só serão aceites **inscrições até ao dia 27 de Março, às 10h**
- 6.2 – As inscrições são obrigatoriamente nominais e enviadas em impresso próprio para o correio eletrónico [geral@remoportugal.pt](mailto:geral@remoportugal.pt);
- 6.3 – Todos os atletas devem estar inscritos na FPR, para a época em curso e possuir seguro desportivo válido;

## **7. Entrega de lembranças e diplomas**

- 7.1 – Lembranças (brindes) da FPR para todos os participantes
- 7.2 – Diplomas para todos os participantes

## **8. Serviço médico, salvamento e fiscalização**

- 8.1 – Local da chegada: Ambulância e embarcação de socorro;
- 8.2 – Existirão lanchas de apoio durante o percurso;
- 8.3 – Serviços Médicos de urgência:
  - Centro de Saúde de Avis

## **9. Subsídios de participação**

A FPR suportará os custos de deslocação dos atletas e treinadores desde que seja feita a articulação dos mesmos com os restantes clubes da região e com as AR's/FPR. Prevê-se o apoio a um autocarro do Norte, um autocarro do Centro e viaturas de 9 lugares dos clubes do Sul.

Os clubes deverão contactar Luís Maricato (916333226) para esse fim.

**ORGANIZAÇÃO:**        **Federação Portuguesa de Remo**

**Contactos:**    **Luis Teixeira (FPR) - 914696052**  
                      **Luís Maricato (FPR) - 916333226**