

## LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- CLUBES ASSOCIADOS
- ASSOCIAÇÕES REGIONAIS
- ANAR
- APAR
- ATREMO

Lisboa, 2014-10-10

Circular Nº 87/14

---

### Assunto: Acesso à Equipa Nacional 2014/2015 – 15 de Outubro– Testes Ergómetro, 10Km

**Exmos Senhores,**

Dando cumprimento ao previsto no Plano de Atividades 2014-2015, no que Alto Rendimento e Seleções Nacionais diz respeito, realizar-se-ão na próxima **quarta-feira**, dia **15 de Outubro** a segunda etapa dos testes de acesso às Equipas Nacionais nos escalões Júnior, Sub23 e Sénior.

#### 1. Caracterização

Esta ação constitui a segunda etapa do processo de Seleção para a temporada desportiva 2014/2015 e vem na sequência dos Testes de Água realizados no passado dia 6 de Outubro em Avis, seguindo-se novos Testes de Água, a realizar no dia 2 de Novembro e após os quais se definirão os primeiros grupos de trabalhos das diferentes Equipas Nacionais.

O trabalho com estes Grupos será realizado maioritariamente nos Centros Regionais, com uma ação com uma duração de dois dias, a realizar no mês de Novembro.

**Este teste é obrigatório para qualquer atleta que pretenda fazer parte da Equipa Nacional durante a época 2014/2015. O registo de inscrição para esta ação deve ser feito através do site <http://provas.fpremo.pt/> ao qual todos os clubes poderão aceder usando o habitual login de registo em regatas.** Mais se informa que foram abertas quatro “regatas” para inscrição: uma para **Absolutos Masculinos** (de Juniores de segundo ano em diante), uma para **Absolutos Femininos** (de Juniores de segundo ano em diante), uma com a designação de **Juvenis Masculinos** (para Juniores de primeiro ano cujo processo de filiação ainda não esteja concluído) e uma com a designação de **Juvenis Femininos** (para Juniores de primeiro ano cujo processo de filiação ainda não esteja concluído). As inscrições devem ser feitas até

ao próximo dia 13 de Outubro. Em caso de dificuldade de inscrição poderão remeter o pedido para os serviços da FPR através do endereço [secretaria@fpremo.pt](mailto:secretaria@fpremo.pt).

## 2. Locais

Coimbra, Centro Náutico A.A.C, Responsável: José Velhinho – 916 333 226

Lisboa, local a confirmar, Responsável: Pedro Figueira – 914 697 263

Porto, Centro Náutico C.N.I.D.H., Responsável: Luís Fonseca – 931 101 641

Viana do Castelo, Centro Náutico VRL, Responsável: Paulo Lima – 961 275 444

## 3. Horário

Entre as 17:00 e as 20:00;

## 4. Pesagens

Serão realizadas antes dos testes e apenas para referência (não eliminatória).

Pesos de referência:

Ligeiros Masculinos: Máx. 75Kg;

Ligeiros Femininos: Máx. 61,5Kg;

## 5. Standards

Os standards mínimos de acesso aos testes de água do próximo dia 2 de Novembro são os abaixo indicados:

10K Parcial Médio	Masculinos				
	Seniores A	Sub23	Sen. Ligeiros	Sub23 Ligeiros	Júnior
	01:42,0	01:44,5	01:47,0	01:50,0	01:52,0

10K Parcial Médio	Femininos				
	Seniores A	Sub23	Sen. Ligeiros	Sub23 Ligeiros	Júnior
	01:57,0	01:59,5	02:02,0	02:04,5	02:08,5

Agradecemos a atenção dispensada e apresentamos os melhores cumprimentos,



Luís Ahrens Teixeira