

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

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

Lisboa, 2014-12-02

Circular Nº 106/14

Assunto: Acesso à Equipa Nacional 2014/2015 – 4ª etapa dos testes (10Km Ergómetro)

Exmos. Senhores,

Dando cumprimento ao previsto Plano de Atividades 2014-2015, no que ao capítulo do Alto Rendimento e Seleções Nacionais diz respeito, e na sequência das informações veiculadas em anteriores circulares somos a dar-lhes conta dos detalhes relativos à quarta etapa dos testes de acesso às equipas nacionais Júnior, Sub23 e Sénior.

- Data: Quarta-Feira, 3 de Dezembro de 2014
- Locais:
 - Viana do Castelo, Centro Náutico VRL, responsável FPR: Paulo Lima – 961 275 444
 - Porto, Centro Náutico C.N.I.D.H., responsável FPR: Luís Fonseca – 931 101 641
 - Coimbra, Centro Náutico A.A.C, Responsável: José Velhinho – 916 333 226
 - Setúbal, Clube Naval Setubalense, Responsável: Pedro Figueira – 914 697 263
- Horário: das 17h e as 20h;
- Teste: 10.000m ergómetro

Notas:

- Para ter acesso à etapa seguinte (testes na água com uma extensão de 6.000 metros a realizar no dia 21 de Dezembro na Albufeira do Maranhão, em Avis) os atletas têm de cumprir os standards de desempenho mínimo indicados na tabela abaixo;
- Conforme informação veiculada na Circular 94/2014, a partir desta 4ª etapa há um controlo efectivo (eliminatório) do peso dos remadores. Sendo que os valores a cumprir são:
 - Ligeiros Masculinos: máximo de 76Kg
 - Ligeiros Femininos: máximo de 62Kg

As inscrições deverão ser feitas na plataforma digital da FPR (provas.fpremo.pt) usando o login de acesso de cada clube.

	SM A	SM Sub23	SML	SML Sub23	SF	SF Sub23	SFL	SFL Sub23	JM	JF
10K - 15/10 Out	01:42,0	01:44,5	01:47,0	01:50,0	01:57,0	01:59,5	02:02,0	02:04,5	01:52,0	02:08,5
10K - 3/12 Dez **	01:41,0	01:43,5	01:46,0	01:49,0	01:56,0	01:58,5	02:01,0	02:03,5	01:51,0	02:07,5
10K - 21/1 Jan **	01:40,0	01:42,5	01:45,0	01:48,0	01:55,0	01:57,5	02:00,0	02:02,5	01:50,0	02:06,5
5K - 25/2 Fev **	01:36,5	01:39,0	01:41,5	01:44,5	01:51,5	01:54,0	01:56,5	01:59,0	01:46,5	02:03,0
5K - 8/4 Abr **	01:36,0	01:38,5	01:41,0	01:44,0	01:51,0	01:53,5	01:56,0	01:58,5	01:46,0	02:02,5

*** standard mínimos obrigatórios para continuar a participar no processo de seleção para a equipa nacional.*

Agradecemos a atenção dispensada e apresentamos os melhores cumprimentos,



Luís Ahrens Teixeira