

2015/2016



INSTITUTO PORTUGUÊS DO  
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

**FPR** FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE REMO

# **[PROJECTO DE DESENVOLVIMENTO DO REMO JUVENIL]**

## **[REGULAMENTO DO TORNEIO PRIMEIRAS REMADAS]**

## **[REGULAMENTO DO TROFÉU REMO JOVEM E ADAPTADO]**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

## 1. ÍNDICE

---

1.	ÍNDICE.....	2
2.	PREÂMBULO .....	3
3.	PLANO DE INTERVENÇÃO .....	3
4.	ÉPOCA 2015/2016.....	4
5.	CALENÁRIO .....	5
6.	CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO .....	5
7.	APOIO DA FPR .....	6
8.	COORDENAÇÃO/CONTACTOS.....	8
9.	NOTAS FINAIS .....	8
10.	REGULAMENTO – TORNEIO PRIMEIRAS REMADAS.....	9
11.	REGULAMENTO – TROFEÚ DE REMO JOVEM E ADAPTADO .....	13

---

## 2. PREÂMBULO

---

Cabe à FPR o papel de regulador da modalidade, indicando os caminhos que entende serem mais profícuos para o cumprimento dos seus objectivos principais:

- Captação de novos atletas para a modalidade de remo;
- Criação de quadros competitivos que, focados nos atletas já filiados em anos anteriores, que os motivem a permanecer nesta exigente modalidade.

Na época desportiva 2013/14 a Direcção da FPR começou por definir o papel das Associações Regionais (AR's), bem como a forma de apoio financeiro às mesmas, que passava pelo cumprimento de requisitos de actividade e de filiação. Estabeleceu a organização do Torneio 1as Remadas como o objectivo mínimo a cumprir por cada AR, tendo candidatado o mesmo ao subprograma 1.3 do IPDJ, Projecto Inovador do Desenvolvimento da Prática Desportiva Juvenil. Esta entidade atribuiu a verba de 5.000 euros para custos previstos superiores a 30.000 euros, pelo que a FPR assumiu a diferença através do subprograma "1.2 Desenvolvimento da Actividade Desportiva". Facilmente se verifica, por esta diferença, o empenho da FPR em garantir a organização de eventos regionais durante a época de Inverno (900 euros por AR/evento, ou seja, um total de 13.500 euros), bem como o apoio à participação dos clubes (30.000 euros a distribuir pelos clubes, se participarem 25 clubes filiados nos 6 eventos – 5 regionais e final nacional, com base em critérios de distância percorrida e número de participantes). Ou seja, num funcionamento pleno este torneio significa a distribuição de 43.500 euros, saibam os clubes e AR's captar estes apoios.

Os apoios previstos permitem a existência de um saldo positivo a favor dos organizadores (AR's) e dos clubes participantes, pelo que não se vislumbra motivo para a não organização e participação nestes eventos.

As regras para o apoio às AR's mantêm-se as definidas no ano anterior:

- Para ser apoiada pela FPR, cada fase regional deverá incluir um mínimo de 6 clubes participantes;
- A organização será atribuída às associações que reúnam os seguintes critérios:
  - Mínimo de 4 regatas organizadas em cada um dos 3 últimos anos;
  - Mínimo de 6 clubes com participação nos Campeonatos Nacionais sub-16 nos últimos 3 anos, na sua área geográfica de influência;
  - Reavaliação anual destes índices com base nos relatórios de actividades;

## 3. PLANO DE INTERVENÇÃO

---

A FPR continuará a manter o seu plano de 3 fases, no qual o Torneio Primeiras Remadas (T1asR) + Troféu de Remo Jovem e Adaptado (TRJA) pretendem dar o primeiro contributo.

Sendo certo que, nos escalões seniores, os atletas dão preponderância aos dias de treino sobre o número de competições em que participam, é também certo que para um atleta jovem a sua motivação é proporcional ao número de acções em que participa: um evento por mês ajuda a manter a motivação destes atletas, já que os objectivos estão num limite temporal relativamente próximo. Isto é tanto mais importante na época de inverno, onde se regista a maior taxa de abandono da modalidade nas camadas jovens no decorrer da

época desportiva. Naturalmente todos concordam que nenhum atleta jovem se mantém motivado para treinar a partir de Outubro se só tiver uma competição em Abril ou Maio do ano seguinte.

A 2ª fase consubstancia-se na maior integração do Desporto Escolar (DE) na modalidade. Neste momento a FPR já estabeleceu parceria com o Desporto Escolar, de forma a alargar a prática desportiva da modalidade a mais escolas, sem prejuízo dos projectos existentes. De momento existem 7 Centros de Formação Desportiva (CFD) (AE à Beira Douro, AE Montemor-o-Velho, AE Coimbra Oeste, AE Mira, AE Sebastião da Gama - Setúbal, AE Caparica, AE Avis) e 5 Grupos Equipa com a modalidade de remo. O desafio presente é a participação destes atletas nos T1asR e a posterior filiação destes atletas nos clubes associados da FPR que dão apoio ao funcionamento dos CFD/GE, bem como a integração de jovens com deficiência nos CFD/GE de Remo.

A 3ª fase consistirá no impulso à identificação de talentos para a modalidade, nos escalões juvenil e júnior, com base em parâmetros físicos e/ou fisiológicos e/ou antropométricos. Este processo está a ser definido pela equipa técnica da FPR, em colaboração com a FCDEF UC, de forma a definir os parâmetros a avaliar nas acções de identificação de talentos.

#### 4. ÉPOCA 2015/2016

---

Face aos critérios acima, em 2015/16 a FPR apoiará a organização de torneios em 3 regiões:

- Norte (clubes de Valença ao Porto -9 clubes em actividade): apoio à ARDP
- Centro (Aveiro a Coimbra – 7 clubes em actividade): apoio à ARBL
- Sul (Lisboa a Faro - 11 clubes em actividade): apoio à ARS

Este apoio está condicionado ainda ao cumprimento das normas seguintes:

- Os eventos regionais do T1asR deverão ter lugar nos meses de Novembro, Dezembro, Janeiro e Fevereiro, de acordo com o definido no Calendário Nacional publicado pela FPR. Estas datas apenas poderão ser alteradas por motivos de condições meteorológicas adversas e após autorização prévia da Direcção da FPR;
- Além das provas do T1asR, cujos critérios de participação estão definidos adiante, as AR's deverão organizar regatas complementares, com a designação "Troféu de Remo Jovem Zona Norte (Centro ou Sul)", destinadas aos atletas que não cumpram os requisitos de participação definidos para o torneio referido;
- As AR's poderão assumir a organização dos eventos regionais ou atribuir a organização dos mesmos a clubes da sua área geográfica de influência, preferencialmente através de um esquema rotativo, para que cada clube possa organizar um evento numa base anual ou bienal. Sendo a organização atribuída a um clube, deverão as AR's atribuir um subsídio ao organizador;
- No caso de as AR's não indicarem à FPR até ao fim do mês de Outubro as datas e locais onde decorrerão os eventos, esta entidade abrirá concurso para a organização dos mesmos junto dos clubes da área geográfica da AR respectiva, atribuindo aos candidatos escolhidos um apoio financeiro por regata de 300 euros;

- A inscrição de atletas nos eventos regionais deverá ser efectuada na plataforma da FPR: as AR's deverão solicitar atempadamente à FPR a abertura de cada evento na plataforma de inscrições. Os atletas inscritos através dos Centros de Formação Desportiva do Desporto Escolar farão a sua inscrição em modelo a disponibilizar pela FPR;
- As AR's deverão enviar para a FPR o relatório de cada evento até 7 dias após a realização do mesmo. O modelo de relatório será brevemente enviado para os clubes/AR's e deverá incluir a classificação actualizada dos torneios nos ficheiros Excel a fornecer pela FPR;

A FPR assumirá a organização da final do T1asR.

## 5. CALENDÁRIO

O calendário previsto é o seguinte:

Data	Prova	Tipo	Organ.
Novembro	1ª Prova Torneio 1as Remadas + Troféu RJ Zona N/C/S	Slalom	AR's
Dezembro	2ª Prova Torneio 1as Remadas + Troféu RJ Zona N/C/S	Slalom	AR's
Janeiro	4ª Prova Torneio 1as Remadas + Troféu RJ Zona N/C/S	Linha	AR's
Fevereiro	Finais Regionais Torneio 1as Remadas + Troféu RJ Zona N/C/S	Linha	AR's
Março	Final Nacional Torneio 1as Remadas	Linha	FPR

A prova de ergómetro/duatlo poderá trocar de data com outra prova do Torneio, por razões inerentes à AR respectiva. No entanto, aconselha-se que esse evento seja realizado no Inverno, quando naturalmente será mais difícil ter condições meteorológicas favoráveis.

## 6. CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO

### 1. TORNEIO PRIMEIRAS REMADAS

Os presentes critérios tem por objectivo criar um patamar de competitividade adequado aos atletas que se iniciaram na modalidade há pouco tempo, e que por isso têm com pouca experiência, pouco equilíbrio, dificuldades técnicas no gesto básico, etc. Não é destinado a atletas cujo nível técnico seja já razoável, pretendendo-se que esses compitam no Torneio de Remo Jovem e Adaptado.

Assim, poderão participar nos Torneios 1as Remadas os atletas filiados na FPR que preenchem cumulativamente os seguintes requisitos:

- Pertencer ao escalão Benjamim, Infantil, Iniciado, Juvenil ou Júnior;
- Primeira filiação na FPR posterior a 1 de Janeiro do ano em que se realiza a 1ª prova do Torneio (ex: Torneio de 2015/16 – 1 de Janeiro de 2015), com seguro desportivo válido.

Igualmente se permite e incentiva a participação nestes torneios de atletas não federados, desde que pertencentes a escolas que tenham protocolos no âmbito do Desporto Escolar ou equivalente com clubes filiados na FPR. Para tal as escolas (ou clubes) farão chegar à FPR cópia do protocolo existente, bem como

comprovativo de existência de seguro de acidentes pessoais com coberturas válidas para este tipo de actividade (poderá ser uma declaração escrita da escola respectiva). Estes participantes apenas podem representar a respectiva escola neste torneio numa determinada época desportiva: na época desportiva seguinte apenas poderão participar no Troféu de Remo Jovem e após filiação na FPR.

O torneio desenrolar-se-á com a seguinte estrutura, tendo em conta a caracterização das etapas de formação do praticante desportivo definida pela FPR:

Prova	Tipo	Objectivos
1ª	Slalom	Domínio dos gestos básicos da modalidade: entrar e sair do barco, afastar e regressar ao pontão SEM ajuda, remar completo, remar de um e outro lado, ciar de um e outro lado, ciar dos 2 lados.
2ª	Linha	Iniciação às regatas em linha: domínio do alinhamento, largada e rumo.
3ª	Ergo ou Duatlo	Sendo Janeiro um mês com meteorologia desfavorável, pretende-se manter a actividade aeróbica. Aconselha-se um Duatlo (ex: remo-corrída) pela necessidade de diversificação do treino e não saturação dos atletas.
Final regional	Linha	Iniciação às regatas em linha: domínio do alinhamento, largada e rumo.
Final nacional	Linha	Iniciação aos barcos de equipa (moldes a definir em breve).

- Os desdobramentos para as regatas do Troféu de Remo Jovem não são permitidos, bem como a participação em mais do que um percurso por dia.
- A prova de ergómetro/duatlo poderá trocar de data com outra prova do Torneio.
- Os clubes participantes deverão nomear um seu representante para a comissão organizadora local de cada evento, dado que se pretende que este projecto possa ser fortalecido com o envolvimento e ajuda de todos;
- A arbitragem (organização e custos) será da responsabilidade das AR's e dos clubes participantes, pelo que se aconselha todos os clubes e AR's a inscreverem pelo menos um elemento nos próximos cursos de árbitros.

## 2. TROFÉU DE REMO JOVEM E ADAPTADO DA ZONA NORTE/CENTRO/SUL

Os atletas que não preencham qualquer um dos requisitos acima deverão participar nas regatas do Troféu da sua zona geográfica, destinadas aos escalões Benjamins a Juvenis. As AR's poderão igualmente organizar provas para juniores no âmbito deste troféu, se assim o entenderem, não sendo no entanto apoiada pela FPR a deslocação destes atletas. Todos os participantes deverão estar filiados na FPR, com seguro desportivo válido.

As regatas do Troféu de Remo Jovem e Adaptado da Zona Norte/Centro/Sul poderão ser em linha ou contra-relógio, sendo dada prioridade à inscrição de barcos de equipa (ver regulamento).

## 7. APOIO DA FPR

A FPR apoiará este projecto e as AR's através de:

- Apoio ao funcionamento, organização e gestão das AR's, bem como à organização dos eventos regionais (cedência de meios organizativos a definir, atribuição de uma comparticipação financeira): 900 euros por regata (máximo de 5 regatas apoiadas anualmente em cada AR);
- A FPR irá preparar em breve um kit de regatas para empréstimo a cada uma das AR's com actividade e que necessitem destes meios (tenda, bandeirolas, sistema de som, rádios, portátil, bóias, etc.)
- Apoio à participação efectiva dos clubes nos eventos, valorizando a distância percorrida e o número de participantes de cada clube através da seguinte fórmula:

$$\text{Apoio por clube/evento} = \text{MA} \times \text{KM} \times \text{ATL}$$

- ATP: Apoio total para o projecto (a definir anualmente pela FPR). Em 2014/15 será de 200 euros/regata/clube participante x 5 regatas x 3 zonas geográficas (valor previsto: 15.000€);
  - APJ: apoio total (ATP) a dividir por 15 (total de provas regionais previstas) e a multiplicar pelo nº de eventos numa determinada ronda (igual a 3 se, por exemplo, em Outubro forem organizados um evento no Norte, um no Centro e outro no Sul).
  - KM: distância medida no Google Maps (distância mais curta) entre o centro náutico de um determinado clube e o local do evento regional;
  - ATL: nº total de atletas por clube que participam nos eventos 1as Remadas (benjamins a juniores) e no troféu da zona geográfica respectiva (benjamins a juvenis), com a seguinte ponderação: RJ = 1; 1asR = 1,5; RA=2;
  - MA: Multiplicador de apoio.  $\text{MA} = \text{ATP} / \sum (\text{KM} \times \text{ATL})$
- Os apoios devidos à participação nas regatas de Janeiro e Fevereiro apenas serão processados em Março e apenas aos clubes participantes na Final Nacional;
  - As escolas com Centros de Formação desportiva ou Grupos/Equipa, filiadas ou não na FPR, não são elegíveis para os apoios acima referidos, dado que dispõem de apoios nesse sentido por parte do Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.

**Nota 1:** os apoios às AR's e clubes participantes estarão dependentes da apresentação de relatório realizado pela AR respectiva (em modelo a enviar brevemente pela FPR), existência de condições mínimas de segurança em cada evento (ambulância + mergulhadores), existência de condições mínimas de organização (percurso bem definido, barcos de apoio/arbitragem, cumprimento de horários - de início, pelo menos, entrada/saída de barcos, etc.). A FPR não apoiará eventos que não obedçam a parâmetros de qualidade e segurança mínimos.

**Nota 2:** os apoios previstos poderão ser alterados em 2016, em função do financiamento obtido junto do IPDJ.

## 8. COORDENAÇÃO/CONTACTOS

---

As AR's deverão indicar à FPR nome e contactos do seu elemento de ligação/coordenação para este projecto.

Os clubes deverão indicar às AR's nome e contactos do seu elemento de ligação/coordenação para este projecto, devendo também, como já foi referido acima, disponibilizar um seu elemento para colaborar na organização local de cada um dos eventos. Reafirmamos a necessidade de clubes e AR's motivarem alguns dos seus elementos ou colaboradores para os cursos de arbitragem que irão realizar-se brevemente.

A coordenação do projecto será da responsabilidade da Direcção da FPR. O dirigente responsável será Luís Maricato (91633226/969049470; lm@fpremo.pt).

## 9. NOTAS FINAIS

---

Relembramos alguns conceitos importantes para clarificar os objectivos deste programa, que resultam da análise efectuada aos anos anteriores e da articulação com os objectivos do Plano de Formação de Treinadores da FPR:

- O objectivo da FPR é institucionalizar o Go Rowing como processo de aprendizagem da modalidade.
- Os jovens deverão aprender a modalidade preferencialmente no skiff, já que os barcos muito estáveis potenciam gestos técnicos incorrectos;
- Os barcos mais estáveis (pranchas, Vírus, etc.) devem ser utilizados em acções pontuais de demonstração/experimentação, por permitirem ao utilizador uma sensação de conforto resultante do maior equilíbrio da embarcação;
- O T1asR destina-se a permitir criar um patamar de competitividade adequado aos atletas que se iniciaram na modalidade há pouco tempo, e que por isso têm com pouca experiência, pouco equilíbrio, dificuldades técnicas no gesto básico, etc.;
- O T1asR não é destinado a atletas cujo nível técnico seja já razoável, pretendendo-se que esses compitam no TRJA;
- Após o processo de aprendizagem a FPR incentiva à utilização preponderante de barcos de equipa, dado que este se revelam mais atractivos para os praticantes por permitirem maior interacção entre os atletas, tal como as modalidades colectivas.
- A FPR incentiva as AR's a não organizarem mais de um evento por mês para os mesmos atletas: havendo outras regatas para os mesmos escalões os clubes começam a seleccionar os eventos em que participam, por questões de custos e de saturação de treinadores/dirigentes, pelo que os eventos do T1asR e TRJA terão menos participação, menos competitividade e menos atractividade;
- Os eventos devem ter qualidade organizativa: potenciam o gosto pela modalidade de atletas, pais e patrocinadores. E podem cativar futuros atletas de entre a assistência, como tem acontecido em alguns locais;



## 10. REGULAMENTO – TORNEIO PRIMEIRAS REMADAS

---

### 1. Objectivos

- Incentivar os atletas recém-iniciados na modalidade, ao definir objectivos mensais numa fase menos preenchida da época desportiva;
- Proporcionar um patamar competitivo adequado a um recém-praticante, criando objectivos consentâneos com um processo de aprendizagem internacionalmente reconhecido (Go-Rowing);
- Permitir o domínio dos gestos básicos da modalidade, preparando os jovens atletas para melhor enfrentarem provas de maior responsabilidade;
- Promover o convívio entre atletas das diferentes clubes e/ou escolas com custos e deslocações reduzidos;
- Despertar desde logo, o interesse (e incentivar o apoio) dos familiares dos atletas pela prática da modalidade.

### 2. Período de Realização

As provas do Torneio Primeiras Remadas (T1asR) realizar-se-ão mensalmente entre Novembro e Fevereiro, num total de 4 eventos regionais. A Final Nacional terá lugar em Março.

### 3. Condições de Participação

- a. Poderão participar nos T1asR os atletas filiados na FPR que preencham cumulativamente os seguintes requisitos:
  - Pertencer ao escalão Benjamim, Infantil, Iniciado, Juvenil ou Júnior;
  - Primeira filiação na FPR posterior a 1 de Janeiro do ano em que se realiza a 1ª prova do Torneio (Torneio de 2015/16: filiação posterior a 1 de Janeiro de 2015);
  - Não pode ter participado em qualquer prova do T1asR da época anterior;
- b. Poderão igualmente atletas não federados, desde que pertencentes a escolas que tenham protocolos no âmbito do Desporto Escolar ou equivalente com clubes filiados na FPR. Para tal as escolas (ou clubes) farão chegar à FPR cópia do protocolo existente, bem como comprovativo de existência de seguro de acidentes pessoais com coberturas válidas para este tipo de actividade;
- c. Os atletas que representem as respectivas escolas apenas poderão participar no Torneio de uma determinada época desportiva: na época desportiva seguinte apenas poderão participar no Troféu de Remo Jovem e Adaptado (TRJA), filiados através um clube;
- d. Todos os participantes deverão estar filiados na FPR, com seguro desportivo válido, excepto os referidos na alínea b);
- e. Na Final Nacional só poderão participar os atletas que participaram em, pelo menos, uma prova regional;
- f. São proibidos os desdobramentos no T1asR ou para o TRJA;
- g. As pás Macon são obrigatórias para os escalões Benjamim, Infantil e Iniciado;

- h. As provas realizam-se preferencialmente em skiff., ou skiff com flutuadores. Excepcionalmente as AR's poderão organizar mangas em "vírus" ou "boti-botas".

#### 4. Características da Provas

O torneio desenrolar-se-á com a seguinte estrutura, tendo em conta a caracterização das etapas de formação do praticante desportivo definida pela FPR:

Prova	Tipo	Objectivos
1ª	Slalom	Domínio dos gestos básicos da modalidade: entrar e sair do barco, afastar e regressar ao pontão SEM ajuda, remar completo, remar de um e outro lado, ciar de um e outro lado, ciar dos 2 lados.
2ª	Linha	Iniciação às regatas em linha: domínio do alinhamento, largada e rumo.
3ª	Ergo ou duatlo	Sendo Janeiro um mês com meteorologia desfavorável, pretende-se manter a actividade aeróbica. Aconselha-se um Duatlo (ex: remo-corrida) pela necessidade de diversificação do treino e não saturação dos atletas.
Final regional	Linha	Iniciação às regatas em linha: domínio do alinhamento, largada e rumo.
Final nacional	Linha	Iniciação aos barcos de equipa (moldes a definir em breve).

A prova de ergómetro/duatlo poderá trocar de data com outra prova do Torneio, caso a AR respectiva assim o entenda.

##### 4.1. Provas de slalom

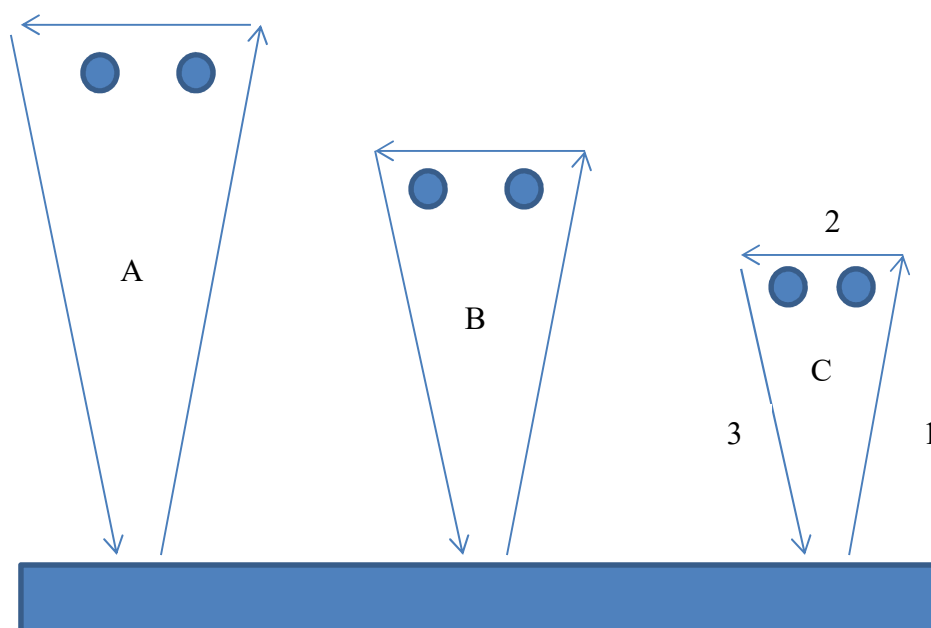
A prova de slalom consiste num percurso triangular, com distâncias maiores para os escalões etários mais avançados. Será obrigatoriamente a 1ª prova na água.

Devem prever-se 3 ou mais percursos para que o evento não se prolongue em demasia. Os percursos deverão ter uma duração máxima de 1 ou 2 minutos: o objectivo é apenas verificar a capacidade dos atletas em realizar os gestos básicos que garantem a sua segurança dentro de água, permitindo atracar, desviar-se de um outro barco ou obstáculo, atracar (remar, remar de um lado, ciar, ciar de um lado, etc.). Estaremos assim a falar de percursos com as bóias colocadas a 50 ou 100 metros do pontão.

A ordem recomendada é a seguinte (ver exemplo):

- Entrar no barco com ajuda (1ª prova)/sem ajuda (2ª prova);
- Afastar o barco do pontão com ajuda (1ª prova)/sem ajuda (2ª prova);
- Encostar a ré do barco ao pontão: a largada será dada nessa posição;
- Remar até passar a 1ª bóia
- Ciar da 1ª à 2ª bóia;

- Remar da 2ª bóia até ao pontão;
- Atracar com ajuda (1ª prova) /sem ajuda (2ª prova).



Percurso A: Juvenis e Juniores

1: Remar

Percurso B: Iniciados

2: Ciar

Percurso C: Benjamins e Infantis

3: Remar

A classificação de cada evento será feita com cronometragem.

#### 4.2. Provas em linha

- Séries de 6 barcos no máximo e 2 no mínimo, com classificação por cronometragem;
- A distribuição dos remadores pelas séries terá em atenção a sua classificação no Torneio (os 6 melhores classificados competirão na série dos mais rápidos, e assim sucessivamente);
- Programa a iniciar-se com as séries dos mais lentos e a acabar com as séries dos mais rápidos;
- Plano de água que permita a igualdade entre os participantes e facilidade em alinhar;
- As distâncias são livres, ficando ao critério da AR respectiva a sua definição para cada evento, atendendo ao local do mesmo.

### 4.3. Duatlo ou ergómetro

- Os ergómetros de prova serão Concept II;
- A regulação do ergómetro é livre, mas devendo ser o mais leve possível;
- As distâncias/tempos são livres, ficando ao critério da AR respectiva a sua definição para cada evento, atendendo ao local do mesmo.

No caso de provas de Duatlo, não há intervalo entre as duas modalidades: no final da prova de ergómetro inicia-se imediatamente a prova de corrida.

### 5. Sistema de Classificação

- Utilizar-se-á um sistema de pontuação que se baseia na classe etária e na classificação obtida em cada prova, conforme indicada no quadro seguinte:

Classificação	ESCALÕES ETÁRIOS				
	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores
1º	10	20	18	16	14
2º	9	18	16	14	12
3º	8	16	14	12	10
4º	7	14	12	10	8
5º	6	12	10	8	6
6º	5	10	8	6	4
7º	4	8	6	4	2
8º	3	6	4	2	2
9º	2	4	2	2	2
10º	1	2	2	2	2

- A partir do 11º classificado, inclusive, será atribuído 1 ponto a cada atleta;
- Será feita a atribuição de pontos aos atletas participantes e respectivos clubes em cada um dos eventos regionais;
- A classificação final individual por atleta será determinada pelos pontos acumulados ao longo das 5 provas;
- A pontuação final colectiva será determinada pela soma dos pontos atribuídos aos seus atletas ao longo das 5 provas;
- O atleta vencedor na sua região será aquele que obtiver a maior pontuação no escalão respectivo;
- O clube vencedor na sua região será aquele que somar o maior número de pontos;
- Devem ser atribuídos os seguintes prémios:
  - Medalhas aos três primeiros classificados por escalão/sexo em cada evento regional;
  - Medalhas aos 3 primeiros classificados à geral individual regional por escalão/sexo;
  - Taças a todos Clubes consoante a sua classificação geral regional no torneio.

## 11. REGULAMENTO – TROFEÚ DE REMO JOVEM E ADAPTADO

---

### 1. Objectivos

- Incentivar os atletas que já praticam a modalidade há algum tempo, ao definir objectivos mensais numa fase menos preenchida da época desportiva;
- Proporcionar a possibilidade de integrar barcos de equipa, aproximando a modalidade do que representa um factor de sucesso das modalidades colectivas;
- Permitir remar em locais diferentes do local habitual de treino;
- Promover o convívio entre atletas das diferentes clubes e/ou escolas com custos e deslocações reduzidos;
- Despertar o interesse (e incentivar o apoio) dos familiares dos atletas pela prática da modalidade, com deslocações curtas e a baixo custo.

### 2. Período de Realização

As provas do Torneio de Remo Jovem realizar-se-ão em simultâneo com as provas dos Torneios 1as Remadas, que se disputam nos meses de Outubro a Fevereiro, num total de 5 eventos.

### 3. Condições de Participação

- a) Poderão participar nos Torneios de Remo Jovem os atletas filiados na FPR que não preencham os requisitos necessários para participar nos Torneios 1as Remadas;
- b) Todos os participantes deverão estar filiados na FPR, com seguro desportivo válido;
- c) As pás Macon são obrigatórias para os escalões Benjamin, Infantil e Iniciado.

### 4. Características da Provas

O torneio desenrolar-se-á com provas em linha e uma prova de ergómetro ou duatlo, a realizar preferencialmente no mês com previsivelmente piores condições meteorológicas. A prova de ergómetro/duatlo poderá trocar de data com outra prova do Torneio, caso a AR respectiva assim o entenda.

Os barcos são os seguintes:

	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Adaptado
F	1x	2x, 1x	2x, 1x	2x, 1x	1x
M	1x	2x, 1x	4x, 2x, 1x	4x, 2x, 1x	1x

Poderá haver provas de 4x Juv F e 8+ Juv M, sendo os desdobramentos permitidos para estes eventos, dentro do permitido no Regulamento Nacional de Regatas

São permitidas equipas mistas qualquer que seja a percentagem (M/F), bem como mistos de clubes.

As inscrições nas provas do Troféu de Remo Jovem e Adaptado têm de obedecer à ordem de prioridades “do maior para o mais pequeno” até ao preenchimento de todos os barcos do respectivo escalão/sexo, ou seja, deverão inscrever o maior barco possível face aos atletas disponíveis:

<b>Atletas inscritos</b>	<b>Inic M e Juv F/M</b>	<b>Restantes escalões</b>
1	1x	1x
2	2x	2x
3	2x + 1x	2x + 1x
4	4x	2x + 1x + Inscrição Livre
5	4x + 1x	
6	4x + 2x	
7	4x + 2x + 1x	
8 ou mais	4x + 2x + 1x + Inscrição	

Os restantes atletas poderão ser inscritos livremente, recomendando-se sempre a constituição do maior barco possível face aos atletas disponíveis.

#### **4.1. Provas em linha**

- Séries de 6 barcos no máximo e 2 no mínimo, com classificação por cronometragem;
- Na elaboração do programa evitar colocar mais de 2 barcos do mesmo clube em cada série;
- A distribuição dos remadores pelas séries terá em atenção a sua classificação no Torneio (os 6 melhores classificados competiram na série dos mais rápidos, e assim sucessivamente);
- Programa a iniciar-se com as séries dos mais lentos e a acabar com as séries dos mais rápidos;
- Plano de água que permita a igualdade entre os participantes e facilidade em alinhar;
- Os desdobramentos são permitidos para o 4x Juv F e 8 + Juv M, de acordo com o estipulado no Regulamento Nacional de Regatas;
- As distâncias são livres, ficando ao critério da AR respectiva a sua definição para cada evento, atendendo ao local do mesmo.

#### **4.2. Duetlo ou ergómetro**

- Os ergómetros de prova serão Concept II
- A regulação do ergómetro é livre, mas devendo ser o mais leve possível;
- As distâncias/tempos são livres, ficando ao critério da AR respectiva a sua definição para cada evento, atendendo ao local do mesmo.

No caso de provas de Duetlo, não há intervalo entre as duas modalidades: no final da prova de ergómetro inicia-se imediatamente a prova de corrida.

## 5. Sistema de Classificação

- Utilizar-se-á um sistema de pontuação que se baseia na classe etária e na classificação obtida em cada prova, conforme indicada no quadro seguinte:

Classificação	ESCALÕES ETÁRIOS				
	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Adaptado
1º	10	20	18	16	20
2º	9	18	16	14	18
3º	8	16	14	12	16
4º	7	14	12	10	14
5º	6	12	10	8	12
6º	5	10	8	6	10
7º	4	8	6	4	8
8º	3	6	4	2	6
9º	2	4	2	2	4
10º	1	2	2	2	2

- A partir do 11º classificado, inclusive, será atribuído 1 ponto a cada atleta;
- Será feita a atribuição de pontos aos atletas participantes independentemente de participarem em barcos diferentes em provas diferentes;
- A classificação final individual por atleta será determinada pelos pontos acumulados ao longo das 5 provas em qualquer tipo de barco;
- A classificação final individual colectiva será determinada pela soma dos pontos atribuídos aos atletas ao longo das 5 provas;
- O atleta vencedor na sua região será aquele que obtiver a maior pontuação no escalão/sexo respectivo;
- A classificação final de clubes será determinada pela soma dos pontos atribuídos aos atletas de cada clube ao longo das 5 provas;
- O clube vencedor na sua região será aquele que somar o maior número de pontos;
- Devem ser atribuídos os seguintes prémios:
  - Medalhas ao primeiro classificado por escalão/sexo/barco em cada evento regional;
  - Medalhas aos 3 primeiros classificados à geral individual regional por escalão/sexo;
  - Taça a todos Clubes conforme a sua classificação geral final regional no torneio.