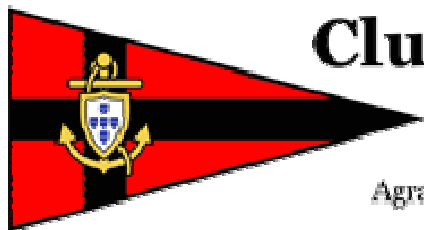


Organização:



Clube Naval de Lisboa

Fundado em 27 de Janeiro de 1892
Instituição de Utilidade Pública
Agraciado com Comenda da Ordem Militar de Cristo

Associação de Remo do Sul e Ilhas - ARSI

2ª Etapa Circuito Regional REMO de MAR

Rio Tejo, Cais do Sodré – Sábado, 6 Maio 2017



O Clube Naval de Lisboa vai realizar a 2ª etapa de Remo de Mar, aberta a todos os clubes Nacionais, para tripulações de YOLE 8+, YOLE 4+, YOLETA 4X+, C2X. Regatas junto ao Cais do Sodré, num percurso marcado por boias.

1. INSCRIÇÕES

Até dia **28 Abril 2017** no formulário que enviamos em anexo, para remo.arsi@gmail.com Custo de **2€ por remador** (timoneiro gratuito). Cada remador(a) pode fazer uma só regata.

2. PROGRAMA DAS REGATAS

O programa das regatas será anunciado dia 2 Maio.

Início das provas às 10h00 e o final previsto às 13h00.

3. CATEGORIAS das TRIPULAÇÕES

FEMININOS Regatas 6000m	JOVENS J15 a J18 Regatas 3000m	ABSOLUTOS Regatas 6000m
C2X	C2X	C2X
Y4X+	Y 4X+	Y4+
Y8+	Y 8+	Y8+

FEMININOS ABSOLUTOS – Remadoras 15 ou mais anos.

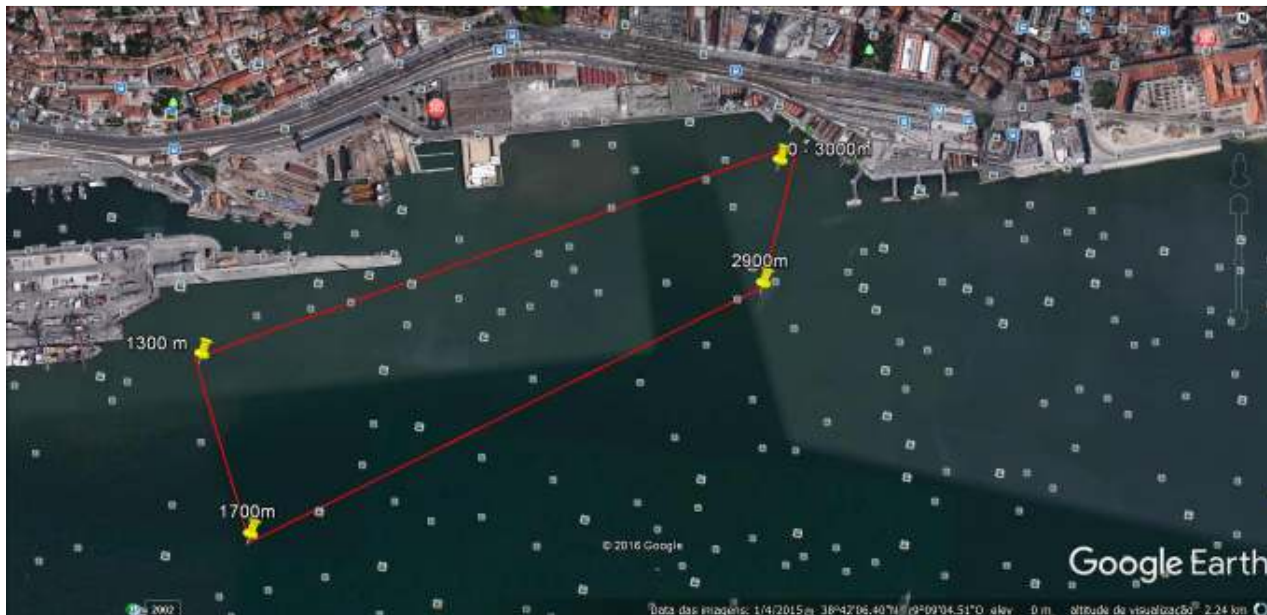
JOVENS – Remadores (as) 15 a 18 anos de ambos os géneros

ABSOLUTOS – Remadores (as) de 15 ou mais anos de ambos os géneros

4. PERCURSO DE REGATA – Percurso de 3.000 metros, por viragem em boias, sem paragem.

LARGADA e CHEGADA – Linha definida por bóia cilíndrica amarela no rio e por bandeira vermelha de juiz na margem, junto ao CNL.

BOIAS DE RONDAGEM – Boias cilíndricas amarelas no rio.



5. INDICAÇÕES PARA AS REGATAS

1. Regatas seguem o regulamento FPR para o Remo de Mar, e nos barcos são incluídos os Yoles Y4+, Y4X+, Y8+.
2. A FPR tem 3 barcos C2X que poderá emprestar.
3. As regatas são feitas em zona do rio de navegação aberta ao tráfego fluvial.
4. Timoneiros experientes deverão conduzir as tripulações no rio Tejo. Poderão ser treinadores ou remadores experientes de qualquer escalão etário.
5. As embarcações Yole deverão estar equipadas para enfrentar a ondulação do rio, levar a bordo bartedouros ou dispositivos de retirar água.
6. Para segurança individual, deverão ser levados a bordo coletes para todos os elementos da tripulação, conforme regras do Remo de Mar.
7. A reunião com treinadores e timoneiros será feita no posto náutico do CNL, onde será explicado o percurso e entregues os números de proa.
8. Como a regata é de ida e volta é possível comparar todos os tempos obtidos, mesmo com variações de maré existentes.
9. As licenças desportivas são da estrita responsabilidade de cada clube. Todos os participantes deverão estar federados até o ultimo dia das inscrições.
10. A segurança na água será feita por lancha do CNL.
11. Marés no porto de Lisboa. Dia 6 Maio 2017 **Preia-Mar 13h13 (2.92m)**

6. CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação obtida por cronometragem, para todas as tripulações.

A classificação atribui pontos para o Ranking Regional de Remo de Mar.

Prémios a atribuir na etapa final do ano.

Pontuação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
Y 8+	20	16	12	10	8	6	2
Y4+	16	12	10	8	6	4	2
Y4X+	16	12	10	8	6	4	2
C2X	10	8	6	4	3	2	1