

3ª Etapa - Circuito Nacional de Remo Indoor

CrossFit AlphaDen - Lisboa

Ante-Programa

1. Horários:

1.1. Sábado – dia 31 de Março

8h30 – Abertura do secretariado

9h00 – Briefing para atletas e treinadores

10h00 – Início das competições do período da manhã

13h00 – Entrega de prémios

Programa do Evento					
	Escalão	Idade	Distâncias (m)	Descrição	Horário
Competição Individual	Adaptados	Todas	1000 P/C	Atletas portadores de deficiência física ou intelectual. Categorias: (A) Braços; (TA) Tronco e Braços; (LTA) Pernas, Tronco e Braços; (LTAI) Def. Intelectual	10h00
	Benjamins	9-10	250 P/C	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	10h30
	Infantis	11-12	250 P/C	Atletas nascidos entre 2006 e 2007	
	Iniciados	13-14	500 P/C	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	10h45
	Juvenis	15-16	500 P/C	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	
	Juniores	17-18	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 2000 e 2001	11h00
	Seniores	19+ PL/PA	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos antes de 2000	
	Grupos de Idade	30-39 PL/PA	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1979 e 1988	
		40-49 PL/PA	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1969 e 1978	
		50-54	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1964 e 1968	
55-59		1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1959 e 1963		
60-64		1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1954 e 1958		
65-69	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1949 e 1953			
70+	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos antes de 1949			
Competição de Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	12h00
	Infantis	11-12	4x250	Atletas nascidos entre 2006 e 2007	
	Iniciados	13-14	4x250	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	
	Juvenis	15-16	4x250	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	
	Juniores	17-18	4x500	Atletas nascidos entre 2000 e 2001	12h30
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2000	
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1979	
	Entrega de Prémios				Todos os escalões

Notas:

Os eventos de Promoção e Competição decorrem em simultâneo mas com classificações distintas.

Os horários previstos poderão ser ajustados de acordo com o número de inscrições

As categorias de Pesos Ligeiros (PL) apenas se aplicam aos atletas da categoria de competição.

2. Âmbito do Evento

- 2.1. **Circuito Nacional de Remo Indoor** - Participantes Federados na Federação Portuguesa de Remo ou, no caso de atletas estrangeiros, numa federação sua congénere, em qualquer tipo de filiação (Lazer, Escolar, Individual e Competição);
- 2.2. **Evento de Promoção de Remo Indoor** - Participantes originários de outras áreas da prática desportiva. Está interdito a participantes federados nos Clubes de Remo, excepto na categoria de Universitários.

3. Local do Evento

Rua Marciano Tomás da Costa,
Parque AIG, Armazém 8 2735-521 Sintra



<https://goo.gl/maps/4yCnTqevk4K2>

4. Secretariado

Dia 31 de Março, a partir das 8h30.

Todos os atletas, treinadores e dirigentes deverão recolher a sua credencial para terem acesso à zona de provas.

As credenciais de treinador e dirigente serão atribuídas mediante preenchimento de formulário no secretariado.

5. Inscrições

- 5.1. O prazo limite das inscrições é dia 25 de Março
- 5.2. Inscrições **Individuais** para **atletas federados** em: <http://provas.fpremo.pt/login.php>
- 5.3. Inscrições de **Estafetas** para **atletas federados** em: <https://goo.gl/forms/P9kDiRxF6JJjyI512>
- 5.4. Inscrições de **Individuais** categoria **Promoção** em: <https://goo.gl/forms/P9kDiRxF6JJjyI512>
- 5.5. Inscrições de **Estafetas** categoria **Promoção** em: <https://goo.gl/forms/P9kDiRxF6JJjyI512>

Atletas Federados

Todos os atletas federados devem estar inscritos na Federação Portuguesa de Remo, para a época em curso e possuir seguro desportivo válido.

6. Regulamento do Campeonato Nacional Indoor

- 6.1. O evento decorrerá subordinado aos regulamentos da Federação Portuguesa de Remo http://www.fpremo.pt/uploads/files/Regulamentos/20171122_Regulamento_Nacional_Remo_Indoor.pdf
- 6.2. Protestos - caução / 100.00€ (ver RNR em vigor);
- 6.3. Substituições de atletas não são permitidas, conforme regulamentos;

7. Taxa de inscrição

- 7.1. Atletas Federados (Prova Individual) – 5€
- 7.2. Atletas Federados (Prova de Estafetas) – Gratuita para os atletas que já tenham participado na prova individual. Caso contrário terá um custo de 5€ por atleta, até um máximo de 15€ por estafeta.

- 7.3. Atletas Promoção (Prova Individual) – 5€ (Seguro Desportivo)
- 7.4. Atletas Promoção (Prova de Estafetas) – Gratuita para os atletas que já tenham participado na prova individual. Caso contrário terá um custo de 5€ por atleta, até um máximo de 15€ por estafeta.
- 7.5. Inscrição gratuita para atletas de remo adaptado e atletas escolares.

Categoria Promoção e Estafetas

O pagamento das inscrições deverá ser efectuado por transferência bancária para o NIB: 0010 0000 5009 7140 0015 7.

As inscrições só serão consideradas válidas após o envio do respectivo comprovativo para o e-mail geral@fpremo.pt, indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário.

8. Programa e Desistências

- 8.1. Desistências até às 24h00 do dia 27 de Março através de e-mail para geral@fpremo.pt.
- 8.2. Elaboração do programa provisório no dia 28 de Março;
- 8.3. No caso se existirem mais inscrições do que o número de ergómetros, serão realizadas tantas mangas quantas forem necessárias;

9. Entrega de Prémios

- 9.1. Medalhas para o 1º lugar, até 3 competidores;
- 9.2. Medalhas para o 1º, 2º e 3º lugar, com mais de 3 competidores;

10. Serviço médico e de salvamento

- 10.1. Local: Ambulância
- 10.2. Serviços Médicos de Urgência: Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca E.P.E .
Morada: IC 19, 2720-276 Amadora; Telefone Geral: 21 434 82 00

11. Notas Gerais

- 11.1. Cada atleta, além da sua competição individual, poderá participar numa estafeta.
- 11.2. Cada equipa de estafetas tem de ter pelo menos 1 homem e 1 mulher.
- 11.3. A competição por estafetas inicia-se com os quatro elementos de cada equipa alinhados a uma distância de 5 metros do ergómetro. Após o sinal de largada o primeiro elemento dirige-se para o ergómetro transportando um testemunho que deverá ser colocado junto à parte de trás do mesmo. Quando terminar a sua parcela da distância total, deverá dirigir-se ao local de transição entregando o testemunho ao próximo atleta da sua equipa. É obrigatório a participação dos 4 elementos perfazendo um total de três transições.
- 11.4. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

**Organização: Federação Portuguesa de Remo
CrossFit Alpha Den**

Contactos:

- Correio electrónico: geral@fpremo.pt
- Telefone: 213 929 840