

2019



[DOCUMENTO ORIENTADOR CIRCUITO NACIONAL DE REMO INDOOR 2019]

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

1. ÍNDICE

1. ÍNDICE	2
2. CONTEXTUALIZAÇÃO.....	3
3. TABELA DE PONTUAÇÕES	5
4. CALENDÁRIO	6
5. REGULAMENTO	6
6. INSCRIÇÕES E FILIAÇÃO NA FPR.....	7
7. ERGÓMETROS	7

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

A época desportiva 2018/2019 será a segunda em que se irá desenrolar o Circuito Nacional de Remo Indoor.

O Circuito será disputado em 3 etapas distintas (abaixo descritas), existindo três categorias de participação – Competição, Promoção e Remo Adaptado:

- **Promoção** – dirigida a atletas não federados na FPR. A prova corresponde a metade da distância da prova oficial (1000m) e é diferenciada por género e grupos de idade. A competição é apenas entre atletas não federados, existirá uma classificação por etapa, não sendo os resultados elegíveis para o ranking do Circuito Nacional de Remo Indoor.
A inscrição acarreta o custo do pagamento do seguro desportivo, no valor de 5€ por atleta.
- **Competição** – dirigida a atletas federados que podem ou não estar vinculados a um Clube de Remo (atletas de clubes de remo, praticantes de Crossfit, praticantes de ginásios e/ou de outras atividades físicas). A prova realiza-se nas distâncias oficiais, é diferenciada por género e grupo de idade, com apuramento do campeão nacional de cada escalão.
Nesta categoria os resultados são elegíveis para o ranking do Circuito Nacional de Remo Indoor.
O custo da inscrição individual será 3,50€ até Juvenis, 6,00€ para Júniores e Seniores e 8,50€ para os Grupos de Idade.
- **Remo Adaptado** - Participantes de todas as áreas da prática desportiva que apresentem confirmadamente serem portadores de deficiência. Este grupo é definido pelos escalões em vigor no remo, da Federação Portuguesa de Remo, da FISA, podendo haver outras divisões, em vigor em organismos internacionais da área adaptada.

Em ambas as categorias (Promoção e Competição) existirá, além da competição individual, a competição por estafetas de 4 elementos, com pelo menos um elemento feminino e um masculino em cada equipa. As equipas de estafetas podem conter atletas de mais do que um clube.

Competição

Individuais		
Escalão	Idade	Distâncias (m)
Benjamins	9-10	250
Infantis	11-12	500
Iniciados	13-14	1000
Juvenis	15-16	1500
Juniores	17-18	2000
Seniores	19+ PL/PA	2000
Grupos de Idade (Veteranos)	30-39 PL/PA	2000
	40-49 PL/PA	2000
	50-54 PA	2000
	55-59 PA	2000
	60-64 PA	2000
	65-69 PA	2000
	70+ PA	2000

Estafetas		
Escalão	Idade	Distância (m)
Benjamins	9-10	4x250
Infantis	11-12	4x250
Iniciados	13-14	4x250
Juvenis	15-16	4x250
Juniores	17-18	4x500
Seniores	19+	4x500
Masters	40+	4x500

Promoção

Individuais		
Escalão	Idade	Distâncias (m)
Benjamins	9-10	250
Infantis	11-12	250
Iniciados	13-14	500
Juvenis	15-16	500
Juniores	17-18	1000
Seniores	19+	1000
Grupos de Idade (Veteranos)	30-39	1000
	40-49	1000
	50-54	1000
	55-59	1000
	60-64	1000
	65-69	1000
	70+	1000

Estafetas		
Escalão	Idade	Distância (m)
Benjamins	9-10	4x250
Infantis	11-12	4x250
Iniciados	13-14	4x250
Juvenis	15-16	4x250
Juniores	17-18	4x500
Seniores	19+	4x500
Masters	40+	4x500

Remo Adaptado

Individuais		
Categoria	Idade	Distância (m)
A - Braços	Todas	1000
TA – Tronco e Braços	Todas	1000
LTA – Pernas, Tronco e Braços	Todas	1000
LTAI - Intelectuais	Todas	1000

3. TABELA DE PONTUAÇÕES

A classificação obtida em cada uma das etapas concorrerá, através de um sistema de pontuação, para a obtenção das classificações finais do Circuito:

- Ranking por clubes (masculino e feminino)
- Classificação por grupos de idade
- Classificação das estafetas por grupos de idade
- Classificação de remo adaptado por categoria – 1000m (A / TA / LTA / LTAI)

Classificação Individual	Pontuação / Atleta
1º	30 pontos
2º	28 pontos
3º	26 pontos
4º	24 pontos
5º	22 pontos
6º	20 pontos
7º	18 pontos
8º	16 pontos
9º	14 pontos
10º	12 pontos
11º	10 pontos
12º	8 pontos
13º	6 pontos
14º	4 pontos
15º	2 pontos
>16º	1 ponto

Classificação Equipa	Pontuação / Equipa
1º	30 pontos
2º	28 pontos
3º	26 pontos
4º	24 pontos
5º	22 pontos
6º	20 pontos
7º	18 pontos
8º	16 pontos
9º	14 pontos
10º	12 pontos
11º	10 pontos
12º	8 pontos
13º	6 pontos
14º	4 pontos
15º	2 pontos
>16º	1 ponto

A classificação individual do Circuito será dada pela soma das pontuações obtidas por cada atleta na totalidade das etapas. Haverá uma classificação masculina e uma feminina.

A classificação das estafetas será igualmente dada pelo somatório dos pontos obtidos em cada etapa, de acordo com a tabela acima. Para que uma estafeta seja considerada a mesma em mais do que uma etapa, a sua composição não poderá sofrer qualquer alteração. A troca de um ou mais atletas implica a consideração de uma equipa distinta para efeitos de classificação do Circuito.

Para o Ranking por clubes consideram-se dois tipos de pontuação somados:

- O somatório dos pontos obtidos pelos atletas que participaram na vertente individual em cada uma das etapas.
- O somatório dos pontos obtidos pelas estafetas em cada etapa, distribuídos proporcionalmente pelo número de atletas de cada clube. Se uma equipa ficar em 4º lugar numa etapa e tiver 3 atletas do clube A e 1 do clube B, consideram-se nessa etapa 18 pontos para o clube A e 6 para o clube B.

Os atletas que somarem mais pontos na totalidade das três etapas serão os vencedores, do seu escalão e género, do Circuito Nacional de Remo Indoor.

A equipa de estafetas que somar mais pontos na totalidade das três etapas será a vencedora do Circuito Nacional de Remo Indoor por estafetas.

O clube que somar mais pontos através do somatório de pontos de todos os seus atletas, será o vencedor do Circuito Nacional de Remo Indoor.

4. CALENDÁRIO

Etapa	Data	Local
1ª Etapa – Campeonato Nacional Remo Indoor	19 e 20 Janeiro 2019	Caminha
2ª Etapa – CrossFit Mondego	10 Fevereiro 2019	Coimbra
3ª Etapa – CrossFit Alpha-Den	28 Abril 2019	Lisboa

5. REGULAMENTO

A competição reger-se-á pelo Regulamento Nacional de Remo Indoor: http://www.fpremo.pt/uploads/files/Regulamentos/20171122_Regulamento_Nacional_Remo_Indoor.pdf

Todos os atletas que pretendam participar na categoria Competição têm de estar filiados na Federação Portuguesa de Remo, na época em curso e possuir seguro desportivo válido;

Poderão ainda participar na vertente de Competição os atletas estrangeiros filiados numa Federação congénere da FPR, que tenham seguro desportivo válido em Portugal, não sendo contudo considerados para efeito de Ranking do Circuito Nacional de Remo Indoor. Têm que fazer prova da sua filiação e do respectivo seguro válido.

Na categoria de Promoção apenas poderão participar atletas não filiados, sendo obrigatório o pagamento do seguro desportivo para a prova.

6. INSCRIÇÕES E FILIAÇÃO NA FPR

As inscrições estarão disponíveis com um mês de antecedência da data de realização de cada uma das etapas e encerrarão dez dias antes da data de realização das mesmas.

Os atletas federados poderão inscrever-se no site da Federação Portuguesa de Remo em: <http://provas.fpremo.pt>

Os atletas não federados que pretendam inscrever-se na categoria Competição poderão proceder à sua filiação como Agente Individual na Federação Portuguesa de Remo em <http://filiacoes.fpremo.pt/login.php>. Para este processo serão necessários os seguintes documentos:

- Ficha de inscrição devidamente preenchida e assinada,
- Cópia do Cartão Cidadão,
- Exame médico desportivo válido
- Fotografia
- Proceder ao pagamento.

Os atletas da categoria de Promoção poderão inscrever-se através dos seguintes links:

1ª Etapa (19 Janeiro 2019 – Caminha) - <https://goo.gl/forms/XnpT3KDckZnTZ6j72>

2ª Etapa (10 Fevereiro 2019 – Coimbra) - <https://goo.gl/forms/4N3sfNYbdPQXTUD2>

3ª Etapa (28 Abril 2019 – Lisboa) - <https://goo.gl/forms/B3YU4KB3jVAUwRom1>

7. ERGÓMETROS

Os ergómetros contemplados para este circuito deverão ser compatíveis com os da Concept 2 e utilizar os monitores PM4 ou PM5.

Para qualquer esclarecimento adicional deverão entrar em contacto com a FPRemo através de correio electrónico (geral@fpremo.pt) ou telefone (213929840).