

2018/2019

**FPR**  
FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE REMO

  
**JOGOS  
SANTACASA**  
PATROCINADOR PRINCIPAL

**ipdj**  
  
INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

# [PROJECTO DE DESENVOLVIMENTO DO REMO JOVEM]

## [REGULAMENTO DO TORNEIO E TROFÉU PRIMEIRAS REMADAS]

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

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

## **1. ÍNDICE**

---

<b>1. ÍNDICE .....</b>	<b>2</b>
<b>2. PREÂMBULO.....</b>	<b>3</b>
<b>3. PLANO DE INTERVENÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>4. ÉPOCA 2018/2019 .....</b>	<b>4</b>
<b>5. CALENDÁRIO .....</b>	<b>4</b>
<b>6. APOIO DA FPR .....</b>	<b>5</b>
<b>7. REGULAMENTO – TORNEIO PRIMEIRAS REMADAS .....</b>	<b>6</b>
<b>8. REGULAMENTO – CIRCUITO DE REMO JOVEM E ADAPTADO .....</b>	<b>10</b>
<b>9. NOTAS FINAIS.....</b>	<b>12</b>

---

## 2. PREÂMBULO

---

Na sequência do trabalho que tem sido desenvolvido nas últimas épocas, dá-se continuidade ao *Projecto de Desenvolvimento do Remo Juvenil*, designadamente no *Torneio Primeiras Remadas* e no *Circuito Remo Jovem e Adaptado*, nesta época com a introdução dos Troféus nas finais de ambas as vertentes.

Os objectivos do *Projecto de Desenvolvimento do Remo Juvenil* são:

- Captação de novos atletas para a modalidade de remo;
- Criação de quadros competitivos focados nos atletas filiados em anos anteriores, que promovam a sua permanência nesta exigente modalidade;
- Integração do modelo competitivo do Desporto Escolar nos *Torneios Primeiras Remadas* organizados pelas Associações Regionais.

Este projecto prevê um apoio financeiro às Associações Regionais (AR's) de 900€ pela organização de cada competição prevista, desde que sejam cumpridos os requisitos descritos abaixo, num total de 4.500€ (correspondente a 5 competições) por época desportiva.

Os critérios que as AR's deverão cumprir para serem elegíveis para o referido apoio financeiro são os seguintes:

- Cada competição regional deverá incluir um mínimo de 50% dos clubes com atletas filiados nos escalões de remo jovem;
- O modelo competitivo tem que obedecer às regras definidas nos regulamentos do Projecto de Desenvolvimento do Remo Juvenil;
- A gestão das inscrições deverá ser sempre executada na plataforma online de inscrições em provas da FPR;
- Deverá ser entregue um relatório por prova, num prazo máximo de 15 dias após a sua realização, em formulário próprio.

## 3. PLANO DE INTERVENÇÃO

---

O desenvolvimento deste projecto assenta em três pilares essenciais:

1 – Torneio Primeiras Remadas (T1asR) e Circuito Remo Jovem e Adaptado, cujos objectivos são a motivação dos atletas das classes mais jovens, sobretudo no período inicial da época, durante o qual se percebeu que havia uma elevada taxa de abandono. Assim, promovendo competições a um ritmo mensal, consegue-se manter os jovens atletas focados no treino e na prática, sempre com um objectivo competitivo de curto prazo que garanta a sua manutenção na modalidade;

2 – Maior integração do Desporto Escolar no quadro competitivo federativo. Este é um dos pilares que tem merecido particular atenção e no qual houve maiores desenvolvimentos nas últimas épocas. Existem actualmente 9 Centros de Formação Desportiva, foi criado um contexto de filiação na Federação que integra estes centros e os seus praticantes, o modelo competitivo do Desporto Escolar passou a estar integrado no Torneio das Primeiras Remadas e no Circuito Remo Jovem e Adaptado;

3 – Identificação de talentos nos escalões juvenil e júnior, com base em parâmetros físicos, fisiológicos e/ou antropométricos. Este programa encontra-se em desenvolvimento, pelo que a sua implementação não está inteiramente definida nesta fase.

#### 4. ÉPOCA 2018/2019

---

Nesta época desportiva (2018/2019), a FPR irá apoiar a organização de torneios em 3 regiões:

- Norte (clubes de Valença ao Porto -9 clubes em actividade): apoio à Associação de Remo do Norte (ARN);
- Centro (Aveiro a Coimbra – 7 clubes em actividade): apoio à Associação de Remo da Beira Litoral (ARBL);
- Sul e Ilhas (Lisboa a Faro e Regiões Autónomas - 11 clubes em actividade): apoio à Associação de Remo do Sul e Ilhas (ARSI).

A FPR assumirá a organização da final do T1asR, em simultâneo com a final do Inter-Associações dos escalões jovens.

A final Inter-Associações será disputada por tripulações seleccionadas por cada uma das AR's, de acordo com os lugares obtidos nos rankings regionais, nos mesmos tipos de barcos em que cada escalão compete no CN Velocidade.

#### 5. CALENDÁRIO

---

O calendário previsto é o seguinte:

<b>Data</b>	<b>Prova</b>	<b>Organ.</b>
Outubro	1ª Prova Torneio 1as Remadas + Circuito RJ Zona N/C/S	AR's
Novembro	2ª Prova Torneio 1as Remadas + Circuito RJ Zona N/C/S	AR's
Janeiro	3ª Prova Torneio 1as Remadas + Circuito RJ Zona N/C/S	AR's
Fevereiro	4ª Prova Torneio 1as Remadas + Circuito RJ Zona N/C/S	AR's
Março	5ª Prova Torneio 1as Remadas + Circuito RJ Zona N/C/S	AR's

Abril	Final Torneio 1as Remadas + Final Inter-Associações	FPR
-------	---	-----

## 6. 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 de 900 euros por regata (máximo de 5 regatas apoiadas anualmente em cada AR);
- Será entregue a título de empréstimo um kit de material de apoio às regatas a cada uma das AR's com actividade e que necessitem destes meios (1 tenda 3x3m, 2 faixas 6x1m, 4 flybanners, 3 rádios, 3 megafones).
- 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.

Este apoio está condicionado ao cumprimento das normas seguintes:

- Os eventos regionais do T1asR deverão ter lugar nos meses de Outubro, Novembro, Janeiro, Fevereiro e Março, 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 informação prévia à FPR;
- Além das provas do T1asR, cujos critérios de participação estão definidos no ponto 7.3, as AR's deverão organizar regatas complementares, com a designação "Circuito de Remo Jovem Zona Norte, Centro ou Sul e Ilhas", destinadas aos atletas que não cumpram os requisitos de participação definidos para o torneio referido no ponto anterior;
- As AR's deverão assumir a organização dos eventos regionais, podendo contudo envolver parceiros locais de entre os clubes da sua área geográfica de influência, privilegiando um sistema rotativo por todos eles;
- No caso de as AR's não indicarem à FPR até ao fim do mês de Setembro os locais onde decorrerão os eventos, a FPR entregará a respectiva organização por concurso a um dos clubes da zona de influência dessa AR, atribuindo-lhe o respectivo apoio financeiro;
- 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 das provas;

As AR's deverão enviar para a FPR o relatório de cada evento até 15 dias após a realização do mesmo. O modelo de relatório será brevemente enviado para as AR's.

A FPR liquidará o apoio até 30 dias após a entrega do relatório.

Realçamos que os critérios acima indicados são os critérios mínimos para a obtenção do apoio financeiro da FPR, ou seja, podem as AR's organizar, nas mesmas datas dos eventos destes torneios, outras acções de promoção da modalidade.

## **7. 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;

### **2. Período de Realização**

As provas do Torneio Primeiras Remadas (T1asR) realizar-se-ão mensalmente entre Outubro e Março, num total de 5 eventos regionais. A Final Nacional terá lugar em Abril.

### **3. Condições de Participação**

- a. Apenas poderão participar nos T1asR 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 2018/19: filiação posterior a 1 de Janeiro de 2018);
  - Estar filiado nas vertentes “Lazer” ou “Escolar”.
- b. Qualquer atleta que participe numa prova do CRJA, ou em qualquer outra de âmbito nacional numa determinada época desportiva, fica impedido de participar em provas subsequentes do T1asR dessa mesma época;
- c. Na Final Nacional só poderão participar os atletas que participaram em pelo menos uma prova regional;
- d. São proibidos os desdobramentos no T1asR;
- e. É obrigatória a utilização de pás Macon nos escalões Benjamim, Infantil e Iniciado;
- f. As provas realizam-se preferencialmente em skiff, ou skiff com flutuadores. Excepcionalmente as AR's poderão autorizar a utilização de barcos do tipo “vírus” ou “botibotas”.

#### 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 no barco, afastar do pontão, remar, ciar e atracar.
2ª	Contra-relógio	Contra-relógio individual. Ordenação das largadas na ordem inversa à do ranking obtido na prova anterior (melhor classificado do ranking parte na frente). Poderá realizar-se mais do que uma manga, considerando-se nesse caso apenas o melhor tempo de cada atleta. Distância máxima igual a 50% da distância do escalão no CN Velocidade.
3ª	Duatlo	Duatlo de ergómetro e corrida. Sendo Janeiro um mês com meteorologia desfavorável, pretende-se manter a actividade aeróbia, aproveitando-se para diversificar o treino, evitando a saturação dos atletas. A distância máxima será 50% da distância do escalão no CN Ergómetro. As distâncias no ergómetro e na corrida serão iguais.
4ª	Linha	Iniciação às regatas em linha: domínio do alinhamento, largada e rumo. Regata realizada em <i>skiff</i> . Distância máxima igual a 50% da distância do escalão no CN Velocidade.
5ª	Linha	Iniciação às regatas em linha: domínio do alinhamento, largada e rumo. Distância máxima igual a 50% da distância do escalão no CN Velocidade. Iniciação aos barcos de equipa: regatas em <i>skiff</i> e <i>double scull</i> .

- A avaliação da prova de Slalom (1ª) será realizada por dois avaliadores de clubes diferentes do clube do atleta.
- Nas regatas em linha, os desdobramentos não são permitidos.
- É obrigatória a presença de uma equipa de arbitragem que garanta o cumprimento das regras da competição. A arbitragem (organização e custos) será da responsabilidade das AR's e dos clubes participantes, pelo que se recomenda que os clubes e AR's envolvidos inscrevam participantes nas formações de árbitros.

#### 4.1. Provas de slalom

- A prova de slalom será obrigatoriamente a 1ª prova na água.
- Devem prever-se pelo menos 2 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 verificar a capacidade dos atletas em realizar os gestos básicos que garantem a sua segurança dentro de água: entrar no barco, afastar do pontão, remar, ciar e atracar.
- Os percursos devem ter duas bóias separadas no máximo por 50m.
- Avaliação: Para cada uma das tarefas identificadas acima haverá 3 níveis de pontuação: não executa (1 ponto), executa com ajuda (2 pontos), executa sem ajuda (3 pontos). Será ainda usado o tempo de execução como critério de desempate (tabela de avaliação em anexo).
- Obrigatória a presença de uma lancha de segurança entre as bóias.

#### 4.2. Contra-relógio Individual

- Largadas individuais pela ordem do ranking obtido na prova anterior (melhor classificado do ranking parte na frente).
- Poderá realizar-se mais do que uma manga, considerando-se nesse caso apenas o melhor tempo de cada atleta.
- Distância máxima igual a 50% da distância do escalão no CN Velocidade.

#### 4.3. Duetlo

- Os ergómetros de prova serão Concept II;
- A regulação do ergómetro é livre, mas devendo ser o mais leve possível;
- A distância máxima será 50% da distância do escalão no CN Ergómetro;
- As distâncias no ergómetro e na corrida serão iguais, não havendo intervalo entre as duas modalidades.

#### 4.4. 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;
- Distância máxima igual a 50% da distância do escalão no CN Velocidade.
- Provas feitas em *skiff*, excepto a última prova do Torneio, que poderá ser feita em *double scull*.



## 5. Sistema de Classificação

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

Classificação	Pontuação
1º	20
2º	18
3º	16
4º	14
5º	12
6º	10
7º	8
8º	6
9º	4
10º	2
11º ...	1

- 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 do clube 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 e sexo em cada evento regional;
  - Medalhas aos 3 primeiros classificados na geral individual regional por escalão e sexo no final do Torneio;
  - Taças a todos Clubes consoante a sua classificação geral no final do Torneio Regional;
  - Troféu à Associação Regional que totalizar mais pontos no Torneio 1as Remadas.
- A gestão das inscrições nas provas deverá sempre ser efectuada na plataforma online de inscrições em provas da FPR;

## 8. REGULAMENTO – CIRCUITO 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;
- Premiar a participação de barcos de equipa, através do modelo de pontuação do ranking de clubes;
- Permitir remar em locais diferentes do local habitual de treino;
- Promover o convívio entre atletas dos diferentes clubes e/ou escolas com custos e deslocações reduzidos.

### 2. Período de Realização

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

### 3. Condições de Participação

- a) Poderão participar nos Circuitos 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) Apenas poderão participar neste Circuito os atletas filiados nos tipos “Competição”, “Escolar” e “Adaptado”;
- d) As pás Macon são obrigatórias para os escalões Benjamim, Infantil e Iniciado.

### 4. Características da Provas

O torneio desenrolar-se-á com provas de contra-relógio, duatlo e em linha. Preferencialmente, o contra-relógio e o duatlo deverão coincidir com as respectivas etapas do Troféu Primeiras Remadas (2ª etapa com contra-relógio, 3ª etapa com duatlo). A primeira prova poderá ser em qualquer uma das 3 formas.

Os barcos a utilizar serão os mesmos do CN Velocidade:

	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Adaptado
F	1x	2x, 1x	4x, 2x, 1x	4x, 2x, 1x	1x
M	1x	2x, 1x	4x, 2x, 1x	8+, 4x, 2x, 1x	1x

- Os desdobramentos só são permitidos para o 4x Juv F e para o 8+ Juv M;
- São permitidas equipas mistas qualquer que seja a percentagem (M/F), bem como mistos de clubes;

#### 4.1. 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 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;
- Distância máxima igual a 50% da distância do escalão no CN Velocidade.

#### 4.2. Duatlo

- Os ergómetros de prova serão Concept II;
- A regulação do ergómetro é livre, mas devendo ser o mais leve possível;
- A distância máxima será 50% da distância do escalão no CN Ergómetro;
- As distâncias no ergómetro e na corrida serão iguais, não havendo intervalo entre as duas modalidades.

### 5. Sistema de Classificação

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

Classificação	Pontuação
1º	20
2º	18
3º	16
4º	14
5º	12
6º	10
7º	8
8º	6
9º	4
10º	2
11º ...	1

- 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 do clube 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 e sexo em cada evento regional;

- Medalhas aos 3 primeiros classificados da geral regional individual por escalão e sexo no final do Circuito;
- Taças a todos Clubes consoante a sua classificação geral regional no final do Circuito;
- Troféu à Associação Regional que totalizar mais pontos no final do Circuito de Remo Jovem e Adaptado
- As inscrições deverão ser sempre efectuadas na plataforma online de inscrições em provas da FPR;

## 6. Inter-Associações (Final do Circuito Remo Jovem e Adaptado)

- O programa da final Inter-Associações será idêntico ao do Campeonato Nacional de Velocidade, com as mesmas embarcações, mas limitando as regatas a 50% da distância da daquela prova;
- Cada AR seleccionará duas embarcações por escalão e sexo para a representar neste evento;
- Poderão fazer-se desdobramentos para o 4x Juv F e para o 8+ Juv M;

## 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. Por este motivo este é o modelo ministrado nos cursos de treinadores de G1.
- 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 CRJA;
- Após o processo de aprendizagem a FPR incentiva a utilização preponderante de barcos de equipa, dado que estes se revelam mais atractivos para os praticantes por permitirem maior interacção entre os atletas, tal como as modalidades colectivas.

- As distâncias adoptadas para os eventos acima descritos têm como objectivo possibilitar a prática da modalidade num maior número de locais, bem como garantir um elevado grau de segurança nos eventos com economia de meios.
- 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 CRJA 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;