

Campeonato Nacional de Remo Indoor 2018

Pavilhão Galamba Marques – Figueira da Foz

Ante-Programa

1. Horários:

1.1. Sábado – dia 20 de Janeiro (Evento de Promoção)

- 18h30 – Abertura do Secretariado
- 19h00 – Briefing para atletas e equipa de arbitragem
- 20h00 – Início das competições
- 21h30 – Entrega de prémios
- 22h00 – Encerramento

Evento de Promoção - Remo Indoor					
	Escalão	Idade	Distâncias (m)	Descrição	Horário
Competição Individual	Benjamins	9-10	250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	20h00
	Infantis	11-12	250	Atletas nascidos entre 2006 e 2007	
	Iniciados	13-14	500	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	20h20
	Juvenis	15-16	500	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	
	Juniores	17-18	1000	Atletas nascidos entre 2000 e 2001	20h40
	Seniores + Universitários	19+	1000	Atletas nascidos antes de 2000	
	Grupos de Idade	30-39	1000	Atletas nascidos entre 1979 e 1988	
		40-49	1000	Atletas nascidos entre 1969 e 1978	
		50-54	1000	Atletas nascidos entre 1964 e 1968	
		55-59	1000	Atletas nascidos entre 1959 e 1963	
60-64		1000	Atletas nascidos entre 1954 e 1958		
65-69	1000	Atletas nascidos entre 1949 e 1953			
70+	1000	Atletas nascidos antes de 1949			
Competição de Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	21h00
	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	21h15
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2000	
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1979	
Entrega de Prémios				Todos os escalões	21h30

Nota: Os eventos de Promoção e Competição de Remo Adaptado decorrem em simultâneo, no domingo pelas 10h00.

1.1. Domingo – dia 21 de Janeiro (Campeonato Nacional de Remo Indoor)

- 8h30 – Abertura do secretariado
- 9h00 – Briefing para delegados e arbitragem
- 10h00 – Início das competições do período da manhã
- 14h00 – Pausa para almoço
- 14h30 – Início das competições do período da tarde
- 18h00 – Entrega de prémios
- 18h30 - Encerramento

Campeonato Nacional de Remo Indoor - Atletas Federados					
	Escalão	Idade	Distância (m)	Descrição	Horário
Competição Individual	Adaptados	Todas	1000	Atletas portadores de deficiência física ou intelectual. Categorias: (A) Braços; (TA) Tronco e Braços; (LTA) Pernas, Tronco e Braços; (LTAI) Def. Intelectual	10h00
	Grupos de Idade	30-39 PL/PA	2000	Atletas nascidos entre 1979 e 1988	10h45
		40-49 PL/PA	2000	Atletas nascidos entre 1969 e 1978	
		50-54 PA	2000	Atletas nascidos entre 1964 e 1968	
		55-59 PA	2000	Atletas nascidos entre 1959 e 1963	
		60-64 PA	2000	Atletas nascidos entre 1954 e 1958	
		65-69 PA	2000	Atletas nascidos entre 1949 e 1953	
		70+ PA	2000	Atletas nascidos antes de 1949	
	Entrega de Prémios			Adaptados	11h30
	Benjamins	09-10	250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	11h45
	Infantis	11-12	500	Atletas nascidos entre 2006 e 2007	12h05
	Iniciados	13-14	1000	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	12h35
	Entrega de Prémios			Grupos de Idade	13h30
	Juvenis	15-16	1500	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	14h30
	Juniores	17-18	2000	Atletas nascidos entre 2000 e 2001	15h45
Seniores	19+ PL/PA	2000	Atletas nascidos antes de 2000	16h30	
Entrega de Prémios			Remo Jovem	17h00	
Competição de Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	17h30
	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	17h45
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2000	
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1979	
	Entrega de Prémios			Júniiores e Séniores Individuais + Estafetas	18h00

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

2. Âmbito do Evento

- 2.1. **Campeonato 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

Pavilhão Galamba Marques
Av. 1º de Maio 9095
3080-011 Figueira da Foz



<https://goo.gl/maps/SxcXFkqgXrz>

4. Secretariado

Dia 20 de Janeiro, a partir das 18h30.

Dia 21 de Janeiro, 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 10 de Janeiro
- 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/qtl7VqCnwIMB0nlc2>
- 5.4. Inscrições de **Individuais** categoria **Promoção** em: <https://goo.gl/forms/qtl7VqCnwIMB0nlc2>
- 5.5. Inscrições de **Estafetas** categoria **Promoção** em: <https://goo.gl/forms/qtl7VqCnwIMB0nlc2>

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](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) - Taxa de inscrição de acordo com circular em vigor (http://www.fpremo.pt/uploads/Files/Regulamentos/20170713_Filiacoes_Inscricoes_Provas_Ano_Circular_048_2017.pdf) paga por Ref. MB
- 7.2. Atletas Federados (Prova de Estafetas) – 15€ por equipa
- 7.3. Atletas Promoção (Prova Individual) – 5€
- 7.4. Atletas Promoção (Prova de Estafetas) – 15€ por equipa
- 7.5. Inscrição gratuita para atletas de remo adaptado.

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. Até às 24h00 do dia 14 de Janeiro através de e-mail para geral@fpremo.pt.
- 8.2. Elaboração do programa provisório no dia 15 de Janeiro
- 8.3. Os ergómetros de competição serão numerados de 1 a 24;
- 8.4. No caso se existirem mais do que 24 participantes por cada categoria etária, serão constituídas várias mangas.

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;
- 9.3. A entrega de prémios será realizada à medida que as provas vão decorrendo;

10. Serviço médico e de salvamento

- 10.1. Local: Ambulância
- 10.2. Horário: Sábado a partir das 19h30é ao final das provas, Domingo a partir das 09h30, até ao final das provas
- 10.3. Serviços Médicos de Urgência: Hospital Distrital da Figueira da Foz - Gala 3094-001 Figueira da Foz

11. Serviço de Refeições

- 11.1. A organização disponibiliza almoço no domingo servido em dois locais, com preços diferentes:
 - 1 - No restaurante do pavilhão - 10€/pessoa
 - 2 - Nas instalações da Misericórdia - Obra da Figueira, Largo Silva Soares, Figueira da Foz (cerca de 1,2 km do pavilhão) - 5€/por pessoa
- 11.2. As marcações de almoços tem de ser feitas por email para ginasiocf.remo@gmail.com , até dia 12 de Janeiro e os pagamentos têm de ser feitos por transferência bancária até dia 16 de Janeiro para a seguinte conta: IBAN: PT50 0045 3050 4022 3919 0667 1

12. Notas Gerais

- 12.1. No caso dos atletas de **Remo Adaptado**, os eventos de Promoção e Competição decorrem em simultâneo, no domingo pelas 10h00.
- 12.2. Cada atleta, além da sua competição individual, poderá participar numa estafeta.
- 12.3. Cada equipa de estafetas tem de ter pelo menos 1 homem e 1 mulher.
- 12.4. 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.
- 12.5. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

Organização: Federação Portuguesa de Remo
Ginásio Clube Figueirense

Contactos:

- Correio electrónico: geral@fpremo.pt
ginasiocf.remo@gmail.com
- Telefone: 213 929 840