

3.ª Regata Troféu 1^{as} Remadas/Troféu Remo Jovem/Master`s/Adaptado DUATLO_REMO INDOOR/CORRIDA

ANTE-PROGRAMA

1. Data e Local

Data: 03 de Fevereiro de 2018

Local: Escola Básica e Secundária À Beira Douro

Horários: Início das provas às 14h00

2. Resumo das Provas

Prova 1: Benjamins Femininos (Federados/1as Remadas)

Prova 2: Benjamins Femininos (Open) – Nascidos em 2008/2009

Prova 3: Benjamins Masculinos (Federados/1as Remadas)

Prova 4: Benjamins Masculinos (Open) – Nascidos em 2008/2009

Prova 5: Infantis Femininos (Federados/1as Remadas)

Prova 6: Infantis Femininos (Open) – Nascidos em 2007/2006

Prova 7: Infantis Masculinos (Federados/1as Remadas)

Prova 8: Infantis Masculinos (Open) – Nascidos em 2007/2006

Prova 9: Iniciados Femininos (Federados/1as Remadas)

Prova 10: Iniciados Femininos (Open) – Nascidos em 2005/2004

Prova 11: Iniciados Masculinos (Federados/1as Remadas)

Prova 12: Iniciados Masculinos (Open) – Nascidos em 2005/2004

Prova 13: Juvenis Femininos (Federados/1as Remadas)

Prova 14: Juvenis Femininos (Open) – Nascidos em 2003/2002

Prova 15: Juvenis Masculinos (Federados/1as Remadas)

Prova 16: Juvenis Masculinos (Open) – Nascidos em 2003/2002

Prova 17: Juniores Femininos (Open/1as Remadas) – Nascidos em 2000/2001

Prova 18: Juniores Masculinos (Open/1as Remadas) – Nascidos em 2000/2001

Prova 19: Veteranos Femininos (Federados)

Prova 20: Veteranos Masculinos (Federados)

Prova 21: Adaptados Femininos

Prova 22: Adaptados Masculinos

3. Horário e Tipo de Provas

Benjamins (Federados + Open) – 250m ergómetro + 500m corrida

Prova: 1 + 2 - 14h00

Prova: 3 + 4 - 14h06

Infantis (Federados + Open) – 250m ergómetro + 500m corrida

Prova 5 + 6 - 14h18

Prova 7 + 8 - 14h24

Iniciados (Federados + Open) – 500m ergómetro + 1000m corrida

Prova 9 + 10 - 14h36

Prova 11 + 12 - 14H42

Juvenis (Federados + Open) - 750m ergómetro + 1500m corrida

Prova 13 + 14- 14h54

Prova 15 + 16 - 15H00

Juniores (Open/1^ªs. Remadas) - 1000m ergómetro + 1500m corrida

Prova 17 + 18 - 15h12

Veteranos (Federados) - 1000m ergómetro + 1000m corrida

Prova 19 + 20 - 15h28

Adaptados (Masc/Fem) - 1000m ergómetro

Prova 21 + 22 - 16h00

As provas terão início pelas 14h00;

A diferença entre provas será de 12 minutos e entre mangas será de 6 minutos, à exceção do Adaptado que necessita de mais tempo para colocar cadeiras.

NOTAS:

- Os horários estão sujeitos a alterações de acordo com as inscrições recebidas;
- Medalhadas para os três primeiros por escalão e categoria (Federados/Open).

4. Reunião de Delegados

A Reunião de Delegados terá às 13h na Escola Básica e Secundária À Beira Douro.

5. Inscrições

As inscrições serão efetuadas até ao dia 28 de Janeiro, às 24 horas, na plataforma de inscrições da Federação Portuguesa de Remo;

Na categoria Open, as inscrições devem ser efetuadas em formulário próprio que segue em anexo e enviadas para o email provas@fpremo.pt e para inscrições.aredonorte@gmail.com

7. Entrega de Prémios

A entrega de prémios decorrerá logo após o final da última prova.
Haverá medalhas de 1º, 2º e 3º classificado em cada prova.

8. Serviço Médico

- Hospital: ACES de Gondomar
- Ambulância no local da prova

9. Notas Gerais

- A organização fará a contagem dos tempos através de chips eletrónicos.
- Na reunião de delegados serão dadas informações sobre a correta colocação dos chips.
- A perda / não devolução do chip terá um custo de €10,00.

Organização: ARN - Associação de Remo do Norte
Centro de Formação Agrupamento de Escolas À Beira Douro

Apoios:

- Câmara Municipal de Gondomar
- União de Freguesias de Melres e Medas
- Escola Básica e Secundária À Beira Douro
- Clube Infante D. Henrique
- Sport Club do Porto
- Clube Fluvial Portuense

Contactos:

- aredonorte@gmail.com
- Manuel Ferreira (9122274887)
- Rui Costa (913799670)