

PROJETO DE FORMAÇÃO DE REMO

DOCUMENTO ORIENTADOR DA TAÇA DAS PRIMEIRAS REMADAS E DA
TAÇA DE REMO JOVEM

Índice

Conteúdo	
Enquadramento.....	2
Financiamento	3
Calendário Nacional Jovem 25/26.....	4
Taça das Primeiras Remadas - Regulamento	5
Objetivos	5
Composição.....	5
Condições de Participação	6
Sistema de Reconhecimento de Competências e Classificação de Clubes.....	6
Taça de Remo Jovem - Regulamento.....	8
Objetivos	8
Composição.....	8
Condições de Participação	8
Sistema de Classificação Individual e Coletiva	9
Descrição das Etapas da TPR e TRJ	10
Atividades Principais por Etapa	10
Atividades complementares	12
Notas Finais	14
Anexo 1 – Relatório Etapa Regional – Projeto de Formação.....	15

Enquadramento

O Projeto de Formação de Remo da Federação Portuguesa de Remo inclui dois programas para jovens remadores: um de aquisição de competências essenciais à prática e outro de consolidação das competências durante o período de formação. De forma a tornar estes programas mais motivadores para os jovens remadores, foi criado um sistema de pontuação, no formato de Taça das Primeiras Remadas (TPR) e Taça de Remo Jovem (TRJ), respetivamente.

Este documento foi elaborado pela FPR, em estreita colaboração com os representantes nomeados pelas Associações Regionais e Associação de Treinadores, com vista a uma maior representatividade e alinhamento das estratégias pedagógicas a um modelo de desenvolvimento ajustado às diferentes realidades.

Os objetivos do Projeto de Formação de Remo são:

- Potenciar a existência de momentos que vinculem os praticantes à modalidade e à comunidade do Remo, envolvendo todos os praticantes e agentes desportivos.
- Aumentar as oportunidades de sucesso e superação pessoal, enfatizando o reconhecimento da evolução técnica individual do atleta e a valorização coletiva do clube.
- Implementar um modelo competitivo que valorize a aquisição e evolução de competências técnicas e motoras, promova o trabalho de equipa dentro do clube e assegure a inclusão de todos os atletas, reforçando o sentimento de pertença e a identidade coletiva do clube.
- Incluir tarefas que remetam para a formação e *role-play* dos restantes agentes desportivos (Árbitros, Treinadores, Dirigentes) e para tarefas de organização, promovendo o gosto e interesse por outros papéis dentro da modalidade.
- Criar eventos atrativos para os participantes e para acompanhantes.
- Integrar os praticantes de Remo de Desporto Escolar nos eventos, para potenciar a transição entre o desporto escolar e o desporto federado.
- Aumentar o número de praticantes.

Financiamento

Este Projeto prevê um apoio financeiro às Associações Regionais (AR's) até 900€ pela organização de cada etapa prevista, num total de 3600€ por época desportiva (4 etapas), com base nos seguintes critérios:

- O modelo de prova deve obedecer às regras definidas nos regulamentos e documento orientador do Projeto de Formação de Remo, bem como ao cumprimento das datas definidas, salvo adiamento por condições meteorológicas adversas devidamente comunicadas e autorizadas pela FPR.
- É obrigatória a comunicação da regata a todos os clubes da região filiados na FPR, assim como aos Grupos-Escola, com comprovativo dessa comunicação.
- As inscrições dos atletas filiados na FPR devem ser efetuadas na plataforma online da FPR. Os atletas dos Grupos-Escola devem ser inscritos através de formulário próprio.
- Deverá ser entregue um relatório de cada prova, em formulário próprio, no prazo máximo de 30 dias após a sua realização.

A FPR irá apoiar a organização do TPR e TRJ em três regiões:

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

As AR's deverão assumir a organização dos eventos regionais, podendo, contudo, envolver parceiros locais e/ou os clubes da sua área geográfica de influência, privilegiando um sistema rotativo por todos eles.

A FPR assumirá a organização da Final Nacional da TPR, em simultâneo com a Regata Inter-Associações. A Taça de Remo Jovem é um evento apenas regional.

Calendário Nacional Jovem 25/26

O Calendário Nacional Jovem segue uma lógica de progressão, em que as etapas regionais antecedem os momentos de competição nacional.

A única exceção é o Campeonato Nacional de Remo Indoor que, por motivos de calendarização nacional, ocorre antes da final nacional da TPR, estando autorizada a participação de todos os atletas, incluindo os que integram a TPR. Inclui-se também neste calendário o Campeonato Nacional de Fundo, previsto para o Remo Jovem, não abrangendo atletas de Primeiras Remadas.

DATA	PROVA	ORG.
Até 15 de Novembro	1ª Etapa TPR + TRJ	ARs
Até 15 de Dezembro	2ª Etapa TPR + TRJ	ARs
Dezembro/Janeiro	3ª Etapa TPR + TRJ	ARs
Janeiro	Campeonato Nacional de Remo Indoor	FPR
Fevereiro	4ª Etapa TPR + Final Regional TRJ	ARs
Março	Campeonato Nacional de Fundo	FPR
Abril	Final Nacional TPR + Regata Inter-Associações	FPR
Maio	1ª Regata Nacional	Clubes
Junho	2ª Regata Nacional	Clubes
Final Junho/Início Julho	Festival Nacional Remo Jovem	FPR

Taça das Primeiras Remadas - Regulamento

Objetivos

- Proporcionar uma introdução estruturada ao remo para novos praticantes, com etapas progressivas que respeitam o ritmo de aprendizagem técnico, motor e psicossocial de cada atleta.
- Garantir, através das etapas regionais, a verificação e o alinhamento da aprendizagem técnica entre clubes, servindo cada prova como um momento de avaliação e partilha que comprova a evolução das competências básicas da modalidade e promove um ensino de qualidade e consistente por parte dos treinadores.
- Promover a aquisição de capacidades físicas gerais, bem como de competências sociais (como colaboração, respeito, espírito de equipa e compromisso), inerentes ao bom desenvolvimento do atleta jovem.
- Criar um modelo competitivo formativo, onde o foco esteja no progresso individual, mais do que na comparação entre pares, com critérios simples de execução (Executa/Não executa) e reconhecimento das conquistas pessoais.
- Fomentar a motivação intrínseca através da execução de tarefas, permitindo uma perceção de sucesso através do reforço positivo e da superação pessoal, não apenas no resultado individual.
- Garantir a oportunidade de obtenção do Certificado de Competências do Jovem Remador, que valida a aquisição de competências técnicas e de segurança, reconhecendo formalmente a preparação do atleta para a prática da modalidade e para a participação em contextos competitivos.
- Estimular a ligação entre clubes/escolas e remadores jovens, incentivando convívios regionais e eventos com deslocações reduzidas, promovendo um sentido de pertença.
- Assegurar que o modelo competitivo está alinhado com o modelo formativo global do remo jovem, de forma que a competição seja uma etapa de aprendizagem, não um fim em si.

Composição

A Taça das Primeiras Remadas (TRP) é composta por cinco eventos, quatro etapas regionais e uma final nacional.

Condições de Participação

- Apenas poderão participar na TPR atletas filiados num clube pertencente à FPR, ou atletas que integrem Grupos-Escola de Remo devidamente integrados no Desporto Escolar, na época corrente, e que não tenha obtido o Certificado.
- Dentro destes, poderão participar atletas dos escalões Sub9, Sub11, Sub13, Sub15, Sub17 e Sub19.
- Quando um atleta inicia participação na TRJ, considera-se que o clube o reconhece como apto para a prática regular da modalidade. Nesse caso, poderá continuar a participar nas duas Taças, cumprindo as regras de desdobramento previstas para o Remo Jovem, mas apenas a pontuação obtida na TRJ conta para classificação coletiva. A participação na TPR servirá apenas para completar a caderneta de superação pessoal, sem contribuir para a pontuação do clube.
- As provas realizam-se em skiff. Excecionalmente as AR's poderão autorizar a utilização de outro tipo de barcos ou o uso de flutuadores, face às condições locais.
- Os Grupos-Escola poderão participar em doublescull, caso não disponham da embarcação skiff.

Sistema de Reconhecimento de Competências e Classificação de Clubes

Este ponto integra o reconhecimento individual do atleta e a pontuação do clube. Este ponto divide-se no reconhecimento individual do atleta e na pontuação do clube. Cada participante tem a sua evolução registada de forma visual e motivadora, reforçando o progresso técnico e a superação pessoal em cada etapa. Ao mesmo tempo, o desempenho individual contribui para o resultado coletivo do clube, promovendo envolvimento, espírito de equipa e consistência na aprendizagem entre todos os participantes.

Reconhecimento Individual

- Cada participante da TPR receberá uma caderneta de competências que será preenchida à medida que realiza as várias etapas.
- Ao completar uma etapa, o atleta recebe um carimbo correspondente à prova/atividade realizada. Este deverá ser carimbado na caderneta, na etapa correspondente.
- Cada carimbo representa o cumprimento bem-sucedido dos critérios de aprendizagem da etapa, funcionando como feedback visual imediato que reforça o progresso e motiva a continuação da aprendizagem.
- Caso um atleta não consiga completar alguma das etapas, seja por filiação posterior à data da prova, por ausência a uma etapa ou por não ter ainda adquirido as competências necessárias, poderá completar a caderneta no ano seguinte, na etapa correspondente.

Nessa situação, a participação serve apenas para a conclusão individual da caderneta, não sendo contabilizada para a pontuação global do clube, podendo o atleta participar em simultâneo na TRJ, se elegível.

Classificação da Taça de Primeiras Remadas - Clubes

- Cada atleta que completa uma atividade/etapa da TPR contribui com 1 ponto para o seu clube.
- A pontuação de cada clube é cumulativa ao longo das quatro etapas regionais, funcionando como um indicador do envolvimento e progresso coletivo dos seus atletas.
- A pontuação final do clube será determinada pela soma dos pontos de todos os seus atletas ao longo das quatro etapas.
- Será atribuído uma bonificação de 40 pontos aos clubes que participarem nas quatro etapas.
- No final das quatro etapas, é premiado o clube vencedor da Taça Regional das Primeiras Remadas, por AR. Devendo ser distinguidos todos os clubes participantes. Este prémio é atribuído pelas ARs.

Final Nacional da Taça de Primeiras Remadas

- A Final Nacional representa o culminar na aquisição de competências dos atletas, sendo a etapa mais próxima de uma regata formal, com vista promover um momento competitivo seguro e equilibrado entre pares, para atletas de primeiras remadas.
- Cada atleta participa individualmente, aplicando e demonstrando as competências adquiridas ao longo das etapas regionais.
- São atribuídas medalhas de participação a todos os atletas, enquanto os 1.º, 2.º e 3.º classificados recebem medalhas específicas, reforçando o espírito de superação e motivação pessoal.
- É nesta etapa que é entregue o documento final da caderneta de competências preenchido, em conjunto com o Certificado de Competências do Jovem Remador, que comprova que o atleta está apto não só para a prática segura da modalidade, mas também para competir em contextos formais.
- A participação nesta etapa não é obrigatória para obtenção do Certificado de Competências, mas faz parte da caderneta do atleta, reforçando a experiência de aprendizagem e a aproximação ao contexto competitivo.

Taça de Remo Jovem - Regulamento

Objetivos

- Incentivar a participação contínua dos atletas que já praticam a modalidade, através da definição de objetivos mensais, especialmente em fases menos preenchidas da época desportiva.
- Premiar a participação de barcos de equipa, utilizando o modelo de pontuação do ranking de clubes, reforçando a importância do trabalho coletivo.
- Diversificar as atividades, aproximando o modelo competitivo do processo de preparação ideal, evitando a monotonia típica do treino em modalidades cíclicas como o remo.
- Permitir a prática da modalidade em diferentes locais, promovendo adaptação e experiência em variados contextos de treino e competição.
- Fomentar o convívio entre atletas de diferentes clubes e/ou escolas, com custos e deslocações reduzidos, valorizando a socialização e o espírito de equipa.

Composição

A Taça de Remo Jovem é composta por quatro etapas regionais, sendo a última etapa também uma final regional.

Condições de Participação

- Apenas poderão participar na Taça de Remo Jovem atletas filiados na FPR dos escalões Sub9, Sub11, Sub13, Sub15 e Sub17, ou atletas que integrem grupos-escola de Remo devidamente integrados no Desporto Escolar, nos mesmos escalões.
- Um atleta que participe simultaneamente na TPR, apenas poderá participar na TRJ mediante as regras de desdobramento previstas no regulamento do Remo Jovem.
- São permitidas equipas mistas qualquer que seja a percentagem (M/F), bem como mistos de clubes.

Sistema de Classificação Individual e Coletiva

Para a classificação individual e coletiva, utilizar-se-á um sistema de pontuação cumulativo que se baseia na classificação obtida em cada prova, conforme indicada no quadro seguinte:

POSIÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	>10º
Atividade de Remo	20	15	13	10	8	5	3	3	2	2	1
Atividade Extra	Pontuação definida na tabela de cada etapa										

A classificação final individual por atleta e a classificação coletiva por clube, serão determinadas pelos pontos acumulados ao longo das quatro etapas regionais. O atleta/equipa vencedor/a na sua região será aquele/a que obtiver a maior pontuação no seu escalão. O clube vencedor na sua região será aquele que somar o maior número de pontos, incluindo todos os escalões e géneros. Serão atribuídos os seguintes prémios:

- Medalhas aos três primeiros classificados individuais por escalão e género, no final das 4 etapas regionais (atribuídas pela Associação Regional).
- Medalha aos três primeiros classificados por tripulação, no final das 4 etapas regionais.
- Taças a todos clubes de acordo com a sua classificação geral regional no final das quatro etapas regionais (atribuídas pela Associação Regional).

Descrição das Etapas da TPR e TRJ

De seguida, apresentam-se as atividades previstas para as diferentes etapas da TPR e TRJ. Para cada etapa estão contempladas atividades principais e atividades complementares, devendo ser tido em conta que:

- As atividades principais devem ser cumpridas na ordem indicada, garantindo uma progressão adequada na aquisição de competências pelos atletas. Devem ser realizadas exatamente como descritas, para assegurar a consistência pedagógica e comparabilidade entre etapas e regiões.
- As atividades complementares podem ser calendarizadas de acordo com a logística de cada Associação Regional, seguindo a lógica de uma atividade por etapa, partindo da lista sugerida pela FPR neste documento ou propondo alternativas de igual valor e objetivos semelhantes, desde que previamente aprovadas pela FPR.
- A primeira etapa proposta (duatlo) é a única que pode ser incluída em qualquer momento da Taça, embora seja recomendado realizá-la na primeira etapa, para favorecer a progressão na aquisição de competências. A sua posição é flexível, permitindo adaptações em função das condições meteorológicas ou de outras necessidades logísticas.

Atividades Principais por Etapa

1ª ETAPA		Data: Outubro		
ATIVIDADE PRINCIPAL	Descrição	Materiais	1as Remadas	Jovens Remadores
DUATLO	Prova Intervalada de Remo-Ergómetro e Corrida, sem paragem	10 Ergómetros, Pista de atletismo ou zona de corrida.	(remo+corrida) Sub 9: 200+300* Sub11: 200+300* Sub13: 200+300* Sub 15: 500+600* Sub 17: 750+800* Sub19: 750+800* (apenas TPR)	

*NOTA: As distâncias de corrida são indicativas e podem variar entre mais ou menos 100m.

2ª ETAPA

Data: Novembro

ATIVIDADE PRINCIPAL	Descrição	Materiais	1as Remadas	Jovens Remadores
SLALOM	Circuito de ida-e-volta onde é necessário demonstrar as competências básicas do remo: 1. Entra no barco sem ajuda; 2. Coloca os pés no pau de voga e aperta-os, já na água; 3. Rema no mínimo 100 metros, no máximo 150 metros, até à boia; 4. Dá uma volta completa à boia; 5. Cria a mesma distância até ao pontão; Aproxima-se do pontão e para sem bater com o barco	Pontão, 1 boia, 2 skiffs	Sub 9: 200m Sub11: 200m Sub13: 200m Sub 15: 200m Sub 17: 200m Sub19: 200m	Sub 9: 200m Sub11: 200m
CONTRA-RELÓGIO	Prova em linha com saída individual de 1 em 1 minuto	Pista	-	Sub13: 500m Sub 15: 1000m Sub 17: 3000m**

**NOTA: A distância de 3000m poderá ser reduzida para 2000m caso o local não permita a distância prevista. Deve-se dar preferência a locais que permitam a realização da distância prevista.

3ª ETAPA

Data: Dez./Janeiro

ATIVIDADE PRINCIPAL	Descrição	Materiais	1as Remadas	Jovens Remadores
CONTRA-RELÓGIO	Prova em linha com saída individual de 1 em 1 minuto. Os atletas devem ser capazes de, em 1x realizar: 1. Embarcar até 20 minutos antes da largada; 2. Comparecer na largada 5 minutos antes da sua hora de partida; 3. Posicionar o barco na pista correta; 4. Compreender as instruções de ciar e remar dadas pelo alinhador; 5. Largar após voz de largada e bandeira; 6. Remar na sua pista, sem parar, até chegar à meta.	Pista	Sub 9: 250m Sub11: 250m Sub13: 250m Sub 15: 500m Sub 17: 1000m Sub19: 1000m	Sub 9: 250m Sub11: 250m Sub13: 500m Sub 15: 1000m Sub 17: 3000m*

*NOTA: A distância de 3000m poderá ser reduzida para 2000m caso o local não permita a distância prevista. Deve-se dar preferência a locais que permitam a realização da distância prevista.

4ª ETAPA

Data: Fevereiro

ATIVIDADE PRINCIPAL	Descrição	Materiais	1as Remadas	Jovens Remadores
REGATA EM LINHA	Largada em linha de 6 atletas em simultâneo. Os atletas devem ser capazes de, em 1x realizar:			
	1. Embarcar até 20 minutos antes da largada;			
	2. Comparecer na largada 5 minutos antes da sua hora de partida;		Sub 9: 250m	Sub 9: 250m
	3. Posicionar o barco na pista correta;		Sub11: 250m	Sub11: 250m
	4. Compreender as instruções de ciar e remar dadas pelo alinhador;	Pista	Sub13: 250m	Sub13: 500m
	5. Alinhar dentro da sua pista, sem ajuda;		Sub 15: 500m	Sub 15: 1000m
	6. Largar após voz de largada e bandeira;		Sub 17: 1000m	Sub 17:
	7. Remar na sua pista, sem parar, até chegar à meta.		Sub19: 1000m	4000m*

*NOTA: A distância de 4000m poderá ser reduzida para 2000m caso o local não permita a distância prevista. Deve-se dar preferência a locais que permitam a realização da distância prevista.

FINAL DAS TPR

Data: Abril

ATIVIDADE PRINCIPAL	Descrição	Materiais	1as Remadas	Jovens Remadores
REGATA COMPETITIVA	Largada em linha de 6 atletas em simultâneo. Os atletas devem ser capazes de, em 1x realizar:			
	1. Embarcar até 20 minutos antes da largada;			
	2. Comparecer na largada 5 minutos antes da sua hora de partida;		Sub 9: 250m	
	3. Posicionar o barco na pista correta;		Sub11: 250m	
	4. Compreender as instruções de ciar e remar dadas pelo alinhador;	Pista	Sub13: 250m	--
	5. Alinhar dentro da sua pista, sem ajuda;		Sub 15: 500m	
	6. Largar após voz de largada e bandeira;		Sub 17: 1000m	
	7. Remar na sua pista, sem parar, até chegar à meta.		Sub19: 1000m	

*NOTA: A distância de 4000m poderá ser reduzida para 2000m caso o local não permita a distância prevista. Deve-se dar preferência a locais que permitam a realização da distância prevista.

Atividades complementares

As atividades complementares oferecem aos atletas a oportunidade de desenvolver competências transversais e de explorar outras áreas da modalidade, promovendo uma maior aproximação à cultura do remo português e internacional. Contribuem ainda para aumentar o interesse, o envolvimento e a identificação dos jovens atletas com a modalidade.

1. Gincana de Habilidades Físicas - Circuito realizado em equipa, composto por várias estações onde os atletas deverão demonstrar competências de coordenação, equilíbrio, velocidade, força e resistência, adequadas à idade.
2. Prova de Conhecimentos - Realizada em equipa, permite avaliar os conhecimentos dos atletas em áreas como nomenclatura do material, nutrição, controlo do treino, clubes portugueses, entre outros. Os desafios podem ser apresentados sob a forma de questionário, resolução de problemas ou tarefas práticas.
3. Prova de Manuseio de Material - Atividades práticas relacionadas com a montagem e ajuste do equipamento, incluindo ajuste de finca-pés, colocação do carrinho, montagem de aranhas, entre outros.
4. Tarefas de Arbitragem e Reportagem - Cada clube deve apresentar uma ou mais equipas para apoiar nestas funções, que incluem cronometragem, controlo de embarque, recolha de imagens, entrevistas, etc. O objetivo passa por envolver os atletas em funções complementares à competição, promovendo competências transversais e conhecimento integral da modalidade.

A minuta das atividades complementares preconizadas será enviada oportunamente. A correta execução das atividades complementares contribui com 1 ponto para a classificação da TPR e TRP, mediante o enquadramento do atleta. São atividades a ser realizadas por todos os atletas, independentemente de serem TPR ou TRJ.

Notas Finais

Relembramos alguns conceitos importantes para clarificar os objetivos deste programa, que resultam da análise efetuada aos anos anteriores e da articulação com os objetivos do Plano de Formação de Treinadores da FPR:

- O objetivo da FPR é institucionalizar o Go-Rowing como processo de aprendizagem da modalidade. Este é o modelo ministrado nos cursos de treinadores de Grau 1.
- Os jovens deverão aprender a modalidade preferencialmente no skiff, já que os barcos muito estáveis potenciam gestos técnicos incorretos;
- Os barcos mais estáveis (pranchas, Vírus, etc.) devem ser utilizados em ações pontuais de demonstração/experimentação, por permitirem ao utilizador uma sensação de conforto resultante do maior equilíbrio da embarcação;
- O TPR destina-se a permitir criar um ambiente de aprendizagem e desenvolvimento adequado aos atletas que se iniciaram na modalidade, e que por isso têm com pouca experiência, pouco equilíbrio, dificuldades técnicas no gesto básico, etc. O TPR não é destinado a atletas cujo nível técnico seja já razoável, pretendendo-se que esses compitam na TRJ;
- Após o processo de aprendizagem, a FPR incentiva a utilização preponderante de barcos de equipa, dado que estes se revelam mais atrativos para os praticantes por permitirem maior interação entre os atletas, tal como as modalidades coletivas.
- As distâncias adotadas para os eventos acima descritos têm como objetivo possibilitar a prática da modalidade num maior número de locais, bem como garantir um elevado grau de segurança nos eventos com economia de meios.
- Não deverão existir eventos de Remo Jovem nos meses de realização das etapas do TPR e TRJ, para motivar à participação neste programa.
- Os eventos devem ter qualidade organizativa e uma variedade de atividades lúdicas: potenciam a vinculação à modalidade, tanto aos atletas, pais e patrocinadores.

Aprovado em reunião de Direção de FPR a 30 de setembro de 2025.

Anexo 1 – Relatório Etapa | Projeto de Formação Remo Jovem

Identificação da Etapa			
Associação Regional:			
Data da etapa:		Local:	
Tipo de Prova	<input type="checkbox"/> TPR <input type="checkbox"/> TRJ <input type="checkbox"/> Ambas		
Nº da Etapa	<input type="checkbox"/> 1.ª <input type="checkbox"/> 2.ª <input type="checkbox"/> 3.ª <input type="checkbox"/> 4.ª <input type="checkbox"/> Final		
Organização e Comunicação			
Data de comunicação aos clubes:			
Data da comunicação aos Grupos-Escola:			
Participação			
Categoria	Nº Clubes	Nº Atletas	Nº provas realizadas
Primeiras Remadas			
Remo Jovem			
Grupos-Escola			
Total			

Descrição da Etapa

- Resumo da organização e logística (apoios, segurança, condições meteorológicas, recursos utilizados):**

- Observações sobre o cumprimento das regras e modelo definido pela FPR:**

3. Data e motivo de eventuais adiamentos (se aplicável):

Avaliação da Etapa

1. Cumprimento do modelo competitivo definido pela FPR: Sim Parcial Não

a. Observações:

2. Cumprimento das datas definidas: Sim Parcial Não

a. Observações:

3. Comentários gerais e sugestões para etapas seguintes:

Balço Financeiro		
Descrição	Despesa (€)	Receita (€)
TOTAL		

Declaração

Declaro que todas as informações apresentadas correspondem à verdade e que a etapa foi organizada de acordo com as orientações da Federação Portuguesa de Remo e do Projeto de Formação de Remo.

(local) _____, ___/___/_____

Associação Regional: _____ Responsável Organização: _____

Anexos Obrigatórios

- Comunicado aos clubes
- Classificações
- Listagem de atletas
- Evidências (cartaz, fotos, vídeos, etc.)