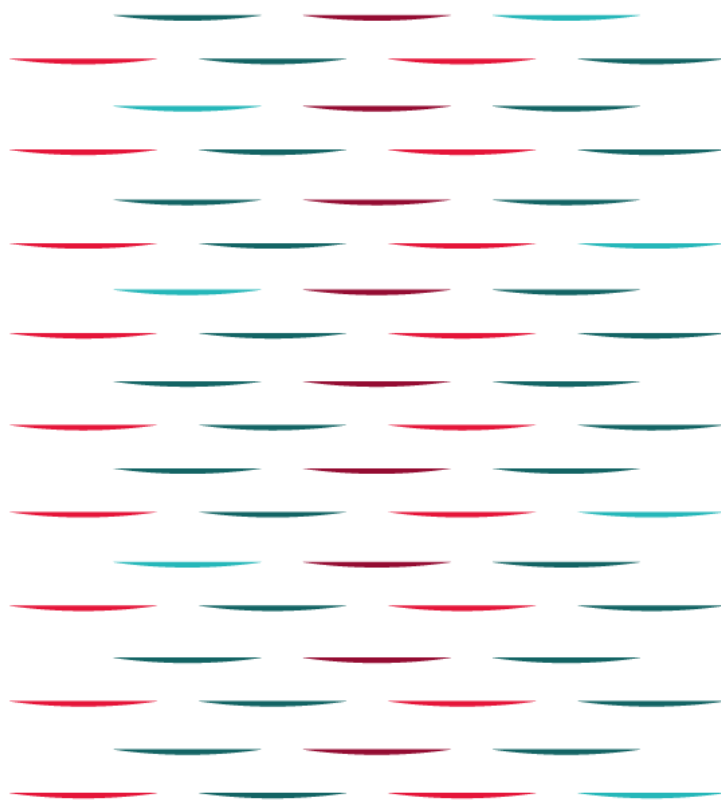


# REGULAMENTO DO REMO JOVEM



## CONTEÚDOS

<i>Nota Introdutória</i> .....	2
<i>Artigo 1º (Âmbito)</i> .....	2
<i>Artigo 2º (Idades e categorias)</i> .....	3
<i>Artigo 3º (Distâncias máximas de competição)</i> .....	3
<i>Artigo 4º (Embarcações)</i> .....	4
<i>Artigo 5º (Limites às actividades competitivas)</i> .....	4
<i>Artigo 6º (Treinador)</i> .....	4
<i>Artigo 7º (Equipamento)</i> .....	5
<i>Artigo 8º (Modelo Competitivo)</i> .....	5
<i>Artigo 9º (Casos Omissos)</i> .....	6
<i>Artigo 10º (Entrada em vigor)</i> .....	6

### ***Nota Introdutória***

O Presente regulamento foi realizado em colaboração com técnicos seleccionados por cada Associação Regional, Associação de Treinadores de Remo e a Federação Portuguesa de Remo, com o objectivo de adequar os modelos competitivos jovens para melhor receber praticantes que estão em fase de formação, a aprender os fundamentos básicos da modalidade e a aprender a treinar.

Pretende esta intervenção reduzir “comportamentos que interferem negativamente não só na formação das competências sociais das crianças e jovens mas também prejudicam a sua carreira desportiva, não contribuindo para que, a prazo, cada um possa desenvolver plenamente as suas potencialidades”, tal como descreve a bibliografia e se observa na realidade do Remo Português.

Foi feita uma proposta de regulamento pelo grupo de trabalho à Direção da F.P.R., cuja versão final e aqui redigida inclui alterações realizadas pela própria Direção, que resultam da aprovação e não-aprovação das várias alterações sugeridas.

---

### ***Artigo 1º***

#### ***(Âmbito)***

1. O presente regulamento estabelece as regras específicas a aplicar às regatas de Remo Jovem, em complemento ao Regulamento Nacional de Regatas que regerá tudo o que não for aqui previsto.

**Artigo 2º**  
**(Idades e categorias)**

1. Considera-se Remo Jovem a prática de Remo entre os 7 e os 16 anos.
2. As categorias do Remo Jovem são as seguintes:

<b>Categoria</b>	<b>Idade a 31 de dezembro<sup>1</sup></b>
Sub 9	7 a 8 anos de idade
Sub 11	9 a 10 anos de idade
Sub 13	11 a 12 anos de idade
Sub 15	13 a 14 anos de idade
Sub 17	15 a 16 anos de idade

3. Não é permitida a participação de atletas jovens em categorias que não correspondam à sua idade, exceto para ser timoneiro, de acordo com as limitações descritas no Regulamento Nacional de Regatas.

**Artigo 3º**  
**(Distâncias máximas de competição)**

1. As organizações de regatas de Remo Jovem devem cumprir com uma distância máxima de acordo com a seguinte tabela:

<b>Categoria</b>	<b>Remo de Pista</b>	<b>Remo de Fundo</b>	<b>Remo de Mar</b>	<b>Remo Indoor</b>
Sub 9	500 m	-	-	500 m
Sub 11	500 m	-	-	500 m
Sub 13	750 m	-	-	750 m
Sub 15	1000 m	-	-	1000 m
Sub 17	1500 m	4000m	3000 m	1500 m

<sup>1</sup> A idade do atleta é definida pelos anos que tem no dia 31 de dezembro do ano em que termina a época desportiva.

**Artigo 4º**  
**(Embarcações)**

1. As organizações de regatas de Remo Jovem podem incluir no seu programa as seguintes embarcações para cada categoria:

<b>Categoria</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Misto</b>
Sub 9	1x	1x	-
Sub 11	1x, 2x	1x, 2x	2x
Sub 13	1x, 2x, 4x	1x, 2x, 4x	2x, 4x
Sub 15	1x, 2x, 4x	1x, 2x, 4x	2x, 4x, 8+
Sub 17	1x, 2x, 4x, 8+	1x, 2x, 4x, 8+	2x, 4x

**Artigo 5º**  
**(Limites às actividades competitivas)**

1. Cada remador somente pode competir num tipo de embarcação, que pode ter eliminatória e final ou só final, com um mínimo de intervalo de 2 (duas) horas. Excetua-se a categoria de sub17, que poderão desdobrar para o 8+ masculino e 4x feminino.
2. Actividades competitivas extra, com carácter de aferição de competências de segurança, preparação física ou mesmo lúdicas, não estão limitadas nem em quantidade nem em período de intervalo.
3. A avaliação das actividades competitivas extra-regatas é feita pela Direção de Competições da F.P.R. no momento de homologação do evento

**Artigo 6º**  
**(Treinador)**

1. É obrigatória a inscrição e presença de um treinador filiado na F.P.R., em qualquer regata de Remo Jovem, que será o responsável pelos atletas jovens durante o evento.

**Artigo 7º**  
**(Equipamento)**

1. Os atletas sub 9, sub 11, sub 13 e sub 15 só podem remar com pás tipo “Macon”.
2. A utilização de equipamentos desajustados, dimensionados para outras alturas ou pesos completamente distintos do praticante que os utiliza, poderá levar a desconforto ou mesmo lesão dos praticantes, promovendo a desmotivação e abandono da modalidade. Devem os técnicos ter esta preocupação e constante atenção na gestão dos equipamentos utilizados.

**Artigo 8º**  
**(Modelo Competitivo)**

1. Os modelos competitivos das regatas de Remo Jovem devem privilegiar o reconhecimento e a premiação da autossuperação, e não focar na comparação de performances entre pares. Não deve promover a valorização da vitória perante os outros como único meio de sucesso e, por consequência, a noção de total insucesso perante a derrota.
2. Deve garantir um conjunto de actividades competitivas que remetam para a variedade de aquisições fundamentais: técnica, condição física, conhecimentos teóricos e práticos, desenvolvimento psicomotor, aquisição de competências para a vida. Não deve ser meramente uma adaptação do modelo competitivo adulto.
3. Ao construir um modelo competitivo, deve o organizador considerar<sup>ii</sup>:
  - a. A implementação de competições menos estruturadas, simplificadas, diversificadas, as quais se constituem como formas de aprendizagem.
  - b. O incremento de um ambiente de cooperação entre todos os participantes (praticantes, treinadores, árbitros).
  - c. A aquisição, por parte dos praticantes, de protagonismo na organização e operacionalização das actividades, através do desempenho de papéis para além de praticantes, como seja de árbitros, treinadores, jornalistas, etc.

- d. A atribuição de recompensas a todos os participantes, mesmo que estas sejam apenas de participação.
- e. A realização de formas competitivas múltiplas que abracem diferentes modalidades.
- f. Dar espaço e condições a todos para competirem no decorrer das provas, independentemente dos resultados obtidos.
- g. Evitar a saturação dos jovens praticantes, dar foco ao lúdico.
- h. Organizar as competições no formato de torneio, com diversas actividades a decorrer em simultâneo e de forma ininterrupta.

### ***Artigo 9º***

#### ***(Casos Omissos)***

- 4. Os casos omissos são resolvidos pela Direção da F.P.R., ou na sua ausência e em âmbito de regata, pelo Diretor Técnico e pelo Presidente de Júri.

### ***Artigo 10º***

#### ***(Entrada em vigor)***

- 1. O presente regulamento foi aprovado em reunião de Direção do dia 30 de setembro de 2024, entrando em vigor de imediato.

### ***Agradecimentos***

A F.P.R. agradece a colaboração dos técnicos envolvidos no desafio de melhorar o modelo de Remo Jovem: Albino Silva (ARN), Júlio Amândio (ARSI), Manuel Ferreira (FPR), Rui Alves (ANTRemo) e Rute Costa (ARBL).

---

<sup>i</sup> Manual de Curso de Treinador de Desporto (2016, Olímpio Coelho)

<sup>ii</sup> Pedagogia Didática do Desporto, Manual de Curso de Treinadores de Desporto (2021, Isabel Mesquita, Cláudio Farias, Patrícia Coutinho, Paula Queirós, Paula Silva)