

## 3ª Etapa - Circuito Nacional de Remo Indoor

### CrossFit AlphaDen - Lisboa

## Ante-Programa

#### 1. Horários:

##### 1.1. Domingo – dia 28 de Abril

8h30 – Abertura do secretariado

9h00 – Briefing para atletas e treinadores

9h15 – Início das competições do período da manhã

13h00 – Entrega de prémios

Programa do Evento					
	Escalão	Idade	Distâncias (m)	Descrição	Horário
Competição Individual	Adaptados	Todas	1000 P/C	Atletas portadores de deficiência física ou intelectual. Categorias: (A) Braços; (TA) Tronco e Braços; (LTA) Pernas, Tronco e Braços; (LTAI) Def. Intelectual	9h15
	Benjamins	9-10	250 P/C	Atletas nascidos entre 2009 e 2010	9h30
	Infantis	11-12	250 P/C	Atletas nascidos entre 2007 e 2008	
	Iniciados	13-14	500 P/C	Atletas nascidos entre 2005 e 2006	9h45
	Juvenis	15-16	500 P/C	Atletas nascidos entre 2003 e 2004	
	Juniores	17-18	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 2001 e 2002	10h00
	Seniores	19+ PL/PA	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos antes de 2001	
	Grupos de Idade	30-39 PL/PA	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1980 e 1989	
		40-49 PL/PA	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1970 e 1979	
		50-54	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1965 e 1969	
55-59		1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1960 e 1964		
60-64		1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1955 e 1959		
65-69	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos entre 1950 e 1954			
70+	1000 P / 2000 C	Atletas nascidos antes de 1950			
Competição de Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2009 e 2010	11h00
	Infantis	11-12	4x250	Atletas nascidos entre 2007 e 2008	
	Iniciados	13-14	4x250	Atletas nascidos entre 2005 e 2006	
	Juvenis	15-16	4x250	Atletas nascidos entre 2003 e 2004	
	Juniores	17-18	4x500	Atletas nascidos entre 2001 e 2002	11h30
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2001	
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1980	
	Entrega de Prémios				Todos os escalões

#### Notas:

**Os eventos de Promoção e Competição decorrem em simultâneo mas com classificações distintas.**

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

**As categorias de Pesos Ligeiros (PL) apenas se aplicam aos atletas da categoria de competição.**

## 2. Âmbito do Evento

- 2.1. **Circuito 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

Rua Marciano Tomás da Costa,  
Parque AIG, Armazém 8 2735-521 Sintra



<https://goo.gl/maps/4yCnTqevk4K2>

## 4. Secretariado

Dia 28 de Abril, 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 21 de Abril
- 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/xCPdXE700ErQbW1O2>
- 5.4. Inscrições de **Individuais** categoria **Promoção** em: <https://goo.gl/forms/xCPdXE700ErQbW1O2>
- 5.5. Inscrições de **Estafetas** categoria **Promoção** em: <https://goo.gl/forms/xCPdXE700ErQbW1O2>

### **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)
  - 7.1.1. Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis – 3.5€
  - 7.1.2. Juniores, Seniores e Grupos de Idade – 6€

- 7.2. Atletas Federados (Prova de Estafetas) – Gratuita para os atletas que já tenham participado na prova individual. Caso contrário terá um custo de 5€ por atleta, até um máximo de 15€ por estafeta.
- 7.3. Atletas Promoção (Prova Individual) – 5€ (Seguro Desportivo)
- 7.4. Atletas Promoção (Prova de Estafetas) – Gratuita para os atletas que já tenham participado na prova individual. Caso contrário terá um custo de 5€ por atleta, até um máximo de 15€ por estafeta.
- 7.5. Inscrição gratuita para atletas de remo adaptado e atletas escolares.

#### 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](mailto:geral@fpremo.pt), indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário.

### **8. Programa e Desistências**

- 8.1. Desistências até às 24h00 do dia 25 de Abril através de e-mail para [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt).
- 8.2. Elaboração do programa provisório no dia 26 de Abril;
- 8.3. No caso se existirem mais inscrições do que o número de ergómetros, serão realizadas tantas mangas quantas forem necessárias;

### **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;

### **10. Serviço médico e de salvamento**

- 10.1. Local: Ambulância
- 10.2. Serviços Médicos de Urgência: Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca E.P.E .  
Morada: IC 19, 2720-276 Amadora; Telefone Geral: 21 434 82 00

### **11. Notas Gerais**

- 11.1. Cada atleta, além da sua competição individual, poderá participar numa estafeta.
- 11.2. Cada equipa de estafetas tem de ter pelo menos 1 homem e 1 mulher.
- 11.3. 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.
- 11.4. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

<b>Organização:</b>	<b>Contactos:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Federação Portuguesa de Remo</li><li>• CrossFit Alpha Den</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Correio electrónico: <a href="mailto:geral@fpremo.pt">geral@fpremo.pt</a></li><li>• Telefone: 213 929 840 ou 919913559</li></ul>