

18ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxx

Montemor-o-Velho, 30 de Maio de 2024

ANTE PROGRAMA

ORGANIZAÇÃO

A organização é da responsabilidade do Ginásio Clube Figueirense e de acordo com o Regulamento Nacional de Regatas (RNR) da Federação Portuguesa de Remo.

LOCAL

Centro Náutico de Montemor-o-Velho.

DISTÂNCIA, CATEGORIAS E CONDIÇÕES

2000 metros para as categorias de juniores, 1500 metros para a categoria de juvenis, 1000 metros para as categorias de iniciados e remo adaptado e 500 metros para a categoria de infantis e benjamins; Águas paradas; Pista balizada. As provas desenrolam-se em cumprimento do RNR.

Participação por convite aos clubes, com mistos de Clubes, com desdobramentos nas categorias de iniciados, juvenis e juniores, não havendo eliminatórias, obtendo-se a classificação geral por tempos. Com o objectivo de aumentar o número de equipas femininas, serão aceites inscrições mistas de clubes em 2x feminino em todas as categorias etárias. Para promover novos conceitos, nas categorias de Remo Jovem vamos incluir no plano de provas regatas com equipas mistas (50% feminino, 50% masculino) e fora do plano de provas (em terra) vamos desenvolver provas de equipas mistas com ergómetro e corrida.

A troca de barcos entre diferentes tripulações será da responsabilidade de cada clube. A organização não altera nem a ordem, nem o tempo previsto entre as provas.

Limite de 2 tripulações por clube em cada categoria de regata.

PLANO DE PROVAS

9h30	2xJun F	2000m	14h30	4xJun M	2000m
	2xJun M	2000m		1xJun F	2000m
	4-Jun M	2000m		2-Jun M	2000m
	4xJuv F	1500m		1xJun M	2000m
	8+Juv M	1500m		2xBenj Mix	500m
	2xIni Mix	1000m		2xInf Mix	500m
	1xAdap M (PR3)	1000m		4xIni Mix	1000m
	1xAdap F	1000m		4xIni F	1000m
	4xIni M	1000m		2xIni M	1000m
	2xIni F	1000m		1xIni M	1000m
	1xIni F	1000m		1xAdap M (PR1,2)	1000m
	1xBenj F	500m		1xJuv F	1500m
	2xInf M	500m		2xJuv M	1500m
	1xInf F	500m		2xJuv F	1500m
	1xInf M	500m		4xJuv M	1500m
	2xInf F	500m		4xJun F	2000m
				8+Jun M	2000m

18ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxx

Montemor-o-Velho, 30 de Maio de 2024

PLANO EXTRA PROVAS

Prova de estafeta com 4 elementos por equipa, onde 2 elementos são obrigatoriamente femininos, com percursos de corrida e ergómetro. Cada atleta faz apenas um percurso (corrida ou ergómetro). Prémios atribuídos às equipas vencedoras por categoria etária. Possibilidade de equipas com diferentes categorias etárias sendo o resultado atribuída à categoria mais velha.

HORÁRIOS

A regata tem lugar sábado, dia 30, com início previsto para as 9h30 decorrendo até cerca das 18h. O intervalo entre mangas é de 5 minutos. Os horários previstos estão sujeitos a ajustes em função do número de inscrições, sendo os horários definitivos comunicados aos clubes após o encerramento das inscrições.

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação será por tempos na totalidade das mangas da mesma categoria e embarcação, seguindo um sistema de pontuação que se anexa e que determinará o Clube vencedor.

RESULTADOS E TROFÉUS

Os resultados, individuais e coletivos, serão divulgados na aplicação Ginásio Litocar, disponível gratuitamente na AppStore e PlayStore. Serão entregues prémios e/ou diplomas aos atletas classificados em 1º, 2º e 3º lugar. Estão previstos troféus para os 3 clubes melhor classificados.

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser efetuadas para o email da organização regata.ginasiolitocar@gmail.com até ao dia **16 de Maio**.

REUNIÃO DE DELEGADOS, TÉCNICOS E JURI

Às 21:30 horas do dia 27 de Maio, online, na plataforma ZOOM (link a enviar após inscrições), para informações em relação ao evento, para desistências e alterações nominais.

SORTEIO

A distribuição pelas mangas e pistas a efetuar em função do nº de inscrições, será comunicada aos clubes até ao final do dia 23 de Maio.

ALIMENTAÇÃO

A organização disponibiliza-se para proporcionar alimentação a todos os interessados, em serviço de takeaway por marcação, com dois tipos de refeição, que serão servidos entre as 12:30 e as 14:30 horas. Menu 1: 1bifana+1fruta+1bebida – XX€, Menu 2: 1 prato de Salada fria de massa +1fruta+1bebida – XX€. As reservas devem ser efetuadas para o e-mail regata.ginasiolitocar@gmail.com até ao dia **17 de Maio**.

SERVIÇO MÉDICO E DE SALVAMENTO

Local: Junto ao pontão de embarque, a partir das 9h30, até ao final das provas. Meios de emergência: Ambulância e

18ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxx

Montemor-o-Velho, 30 de Maio de 2024

barco de socorro. Serviços médicos de urgência: Centro de Saúde de Montemor-o-Velho, Hospital de Coimbra, Hospital Distrital da Figueira da Foz.

COORDENAÇÃO

Rute Costa (+351 963 710 377)

Artur Pereira (+351 918 741 535)

Email: regata.ginasiolitocar@gmail.com / remo@ginasiofigueirense.pt / ginasiocf.remo@gmail.com

18ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxx

Montemor-o-Velho, 30 de Maio de 2024

TABELA DE PONTUAÇÃO

	8+	4X / 4-	2X / 2-	1X
1º	96	68	40	24
2º	90	64	38	23
3º	84	60	36	22
4º	78	56	34	21
5º	72	52	32	20
6º	66	48	30	19
7º	60	44	28	18
8º	54	40	26	17
9º	48	36	24	16
10º	42	32	22	15
11º	36	28	20	14
12º	30	24	18	13
13º	24	20	16	12
14º	18	16	14	11
15º	12	12	12	10
16º	6	8	10	9
17º	2	4	8	8
18º	1	3	6	7
19º		2	4	6
20º		1	3	5
21º			2	4
22º			1	3
23º				2
24º				1

Nota: Com o objetivo de aumentar a participação feminina na regata, os barcos femininos e mistos terão um acréscimo de 2 pontos em relação à tabela geral de pontuação.