

# Testes Nacionais

## 25/03 e 26/03

### Montemor – o – Velho

### 2000m

**Data:** 25 de Março e 26 de Março

**Local:** Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho

**Inscrições:** Na plataforma da FPR para todos os escalões, até ao dia 13 de Março (estão elegíveis todos os atletas que participaram nos 6000m em Avis, incluindo os que apresentaram atestado médico)

## 1. Horários

### 1.1 Sábado 25 de Março:

- 1.1.1 08H30-09H30 – Pesagens atletas ligeiros
- 1.1.2 10H30 – Contra Relógio Individual
- 1.1.3 16H30 – Semi-Finais

### 1.2 Domingo 26 de Março:

- 1.2.1 07H-08H – Pesagens atletas ligeiros
- 1.2.2 09h00 Finais

## 2. Ordem de Provas:

### 2.1 Contra-Relógio

- 2.1.1 Juniores Femininos / Seniores Femininos / Juniores Masculinos / Seniores Masculinos / Adaptados
- 2.1.2 A ordem de saída será construída em função dos resultados ergométricos (2000m), e será dos mais rápidos para os mais lentos.
- 2.1.3 Os contra-relógio serão realizados nas pistas 5 e 6, com saídas de 1 em 1 minuto. (Em condições de vento, as pistas poderão ser ajustadas)

## 2.2 Semi-Finais

### 2.2.1 Semi-Final E/F – 25º ao 36º Classificado

2.2.1.1 SF E/F 1 – 25º/28º/29º/32º/33º/36º \*

SF E/F 2 – 26º/27º/30º/31º/34º/35º \*

### 2.2.2 Semi-Final C/D – 13º ao 24º Classificado

2.2.2.1 SF C/D 1 – 13º/16º/17º/20º/21º/24º \*

SF C/D 2 – 14º/15º/18º/19º/22º/23º \*

### 2.2.3 Semi-Final A/B – 1º ao 12º Classificado

2.2.3.1 SF A/B 1 - 1º/4º/5º/8º/9º/12º \*

SF A/B 2 - 2º/3º/6º/7º/10º/11º \*

\*não tem correspondência com as pistas

A atribuição das pistas seguirá o modelo FISA, com os tempos mais rápidos a irem nas pistas centrais: 3/4/2/5/1/6.

Caso as condições o justifiquem, o sistema poderá ser alterado.

## 2.3 Finais

2.3.1 As finais têm início às 09h00 com as finais Femininas, terminando com as finais Masculinas.

2.3.2 A diferença entre finais dentro do mesmo género será de 5 minutos e 10 minutos entre géneros.

A atribuição das pistas seguirá o modelo FISA, com os tempos mais rápidos a irem nas pistas centrais:

1º-3/2º-4/3º-2/4º-5/5º-1/6º-6.

Caso as condições o justifiquem, o sistema poderá ser alterado.

- Os números de proas serão entregues no embarque.
- Os resultados serão afixados no quadro branco junto ao parque de barcos.
- **Medições Antropométricas: É obrigatório, todos os atletas participantes, deslocarem-se à sala de reuniões para a Equipa Técnica realizar medições antropométricas. Devem fazê-lo sábado, a partir das 08h.**

**CONTACTOS:** Manuel Ferreira (FPR) – 912274887 / [manuelferreira@fpremo.pt](mailto:manuelferreira@fpremo.pt)

Manuel Pita (FPR) – 912614542 / [manuelpita@fpremo.pt](mailto:manuelpita@fpremo.pt)