

Campeonato Nacional de Remo Indoor

ANTEPROGRAMA

25 E 26 DE JANEIRO 2025

Índice

1	Disposições Gerais	2
2	Programa das Competições	2
3	Inscrições.....	6
4	Sorteio, Substituições E Desistências.....	7
5	Reunião de Delegados.....	7
6	Pesagens.....	7
7	Prémios.....	7
8	Penalidades.....	7
9	Serviço de Primeiros Socorros	8
10	Serviços de Refeições e Alojamento.....	8
11	Disposições Finais	8
12	Organização	8

1 Disposições Gerais

NOME	Campeonato Nacional de Remo Indoor 2025
LOCAL	Pavilhão Multiusos de Gondomar - Av. Multiusos, 4420-230 S. Cosme
DATA	25 e 26 de Janeiro 2025
ORGANIZAÇÃO	Federação Portuguesa de Remo / Clube Naval Infante D. Henrique
PARCEIROS	Câmara Municipal de Gondomar
CONTACTOS	Federação Portuguesa de Remo Telefone: 912614542 Email: geral@fpremo.pt / manuelpita@fpremo.pt

2 Programa das Competições

2.1. Sábado 25/01 – Remo Jovem e Desafio Rema Portugal

09h30 – Abertura do **secretariado** - todos os atletas, treinadores e dirigentes têm de fazer a sua acreditação para aceder às áreas reservadas para competição.

11h30 – Início das competições

17h30 – Entrega de prémios

	Escalão	Idade	Distâncias (m)	Classificação	Horário*
Individual	Absolutos	+16	A definir	Desafio Rema Portugal – Prova Aberta	11h30
	Sub-9 / Sub-11	09-10	250	Campeonato Nacional e Prova Aberta	12h00
	Sub-13	11-12	500	Campeonato Nacional e Prova Aberta	12h15
	Sub-15	13-14	1000	Campeonato Nacional e Prova Aberta	12h30
	Sub-16	15-16	1500	Campeonato Nacional e Prova Aberta	12h45
	Remo Jovem	7-16	Desafio Remo Jovem		14h15
Estafetas	Sub-9 / Sub-11	09-10	4x250	Prova Aberta	16h00
	Sub-13	11-12	4x250	Prova Aberta	16h20
	Sub-15	13-14	4x250	Prova Aberta	16h40
	Sub-16	15-16	4x250	Prova Aberta	17h00
	Desafio Jovem				
Entrega de Prémios					17h30

2.2. Domingo 28/01 – ParaRemo / Grupos de Idade / Sub19 / Seniores

09h00 – Abertura do **secretariado** - todos os atletas, treinadores e dirigentes têm de fazer a sua acreditação para aceder às áreas reservadas para competição.

10h00 – Início das competições do período da manhã

12h00 – Pausa para almoço

13h45 – Início das competições do período da tarde

18h00 – Entrega de prémios

18h30 – Encerramento

	Escalão	Idade	Distância (m)	Classificação	Horário*	
Competição Individual (500m)	Absolutos	+16	500	Desafio Rema Portugal – Prova Aberta	10h30	
	Para Remo	500m		Prova Aberta		
	Grupos de Idade	30-39		Prova Aberta		
		40-49		Prova Aberta		
		50-54		Prova Aberta		
		55-59		Prova Aberta		
		60-64		Prova Aberta		
		65-69		Prova Aberta		
	70+	Prova Aberta				
	Sub-19	17-18		Prova Aberta		
	Seniores	19+	Prova Aberta			
	Para Remo	Todos	2000	Campeonato Nacional e Prova Aberta	11h00	
	Entrega de Prémios Provas Open 500m					12h00
	Competição Individual (500m)	Absolutos	+16	2000	Desafio Rema Portugal – Prova Aberta	14h00
Grupos de Idade		30-39 PA/PL*	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
		40-49 PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
		50-54 PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
		55-59 PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
		60-64 PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
		65-69 PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
		70+ PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta			
Entrega de Prémios Grupos de Idade 2000m						
Sub-19		17-18	2000	Campeonato Nacional e Prova Aberta	15h00	
Séniores		19+ PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta		
Entrega de Prémios Júniores e Séniores						
Estafetas		Masters	40+/60+	4x500	Prova Aberta	16h00
		Júniores	17-18	4x500	Prova Aberta	
	Seniores	19+	4x500	Prova Aberta		
	Entrega de Prémios Estafetas					16h30

*PA – Peso Aberto / PL – Peso Ligeiro

*Os horários poderão sofrer alterações em função do número de inscritos

2.3. Campeonato Nacional de Remo Indoor

- 2.3.1 Competições nas distâncias oficiais descritas em regulamento próprio, disponível em www.fpremo.pt/estatutos-regulamentos.
- 2.3.2 A atribuição de título de Campeão Nacional é exclusiva a atletas filiados na FPR e com nacionalidade portuguesa.
- 2.3.3. Apenas as competições de Campeonato Nacional pontuam para o Ranking Nacional Geral e Ranking Nacional de Remo Indoor.

2.4. Provas Abertas

- 2.4.1 Eventos abertos à participação geral, sem necessidade de filiação na FPR.
- 2.4.2 Estes eventos não atribuem títulos de “Campeão Nacional”.
- 2.4.3 É possível a participação em representação de instituições filiadas e não-filiadas na FPR, tais como: ginásios, box de Crossfit, escolas, instituições para a deficiência, entre outras.
- 2.4.4. As Estafetas são equipas mistas constituídas por 4 atletas, onde é obrigatória a inclusão de atletas de género masculino e feminino. A equipa pode ser composta por dois atletas de cada género, ou por 3 atletas de um género e 1 atleta do género oposto.

2.5. Desafio Rema-Portugal (Prova Aberta)

- 2.5.1. Competição composta por 4 etapas: Ergathlon / Last Rower Standing / 500m / 2000m.
 - 1. **“Ergathlon”**: Os Remadores devem cumprir várias distâncias em diferentes máquinas, previamente definidas. A prova termina quando cumprirem a distância da última máquina. O número de máquinas será definido pelo número de participantes, partindo de um mínimo de 3. A Distância total será anunciada na semana do evento.
 - 2. **“Último Remador em pé”** é uma prova de longa distância com a duração máxima de 30 minutos, onde os participantes com menos metros percorridos vão sendo eliminados, até que apenas sobre o vencedor. O intervalo de cada período eliminatório será definido de acordo com o número de inscritos e anunciado com a publicação do programa final.
 - 3. As provas de **500m e 2000m** serão as provas definidas no programa geral, participando os atletas enquadrados no seu escalão de idade ou nas provas onde se inscrevem. (É obrigatória a indicação à organização qual o escalão onde querem participar nestas duas distâncias).

A classificação em cada etapa permite o acumular de pontos de acordo com a seguinte tabela:

Class.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	>16º
Pontos	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1

2.6 Troféus de Clubes / Equipas

Os troféus abaixo descritos são obtidos através da seguinte tabela de pontos:

Class.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	>16º
Pontos	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1

2.6.1. Campeão Nacional de Remo Indoor: Troféu exclusivo para Clubes de Remo (filiados na FPR). A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas filiados nas distâncias oficiais de Sub19, Séniores e Veteranos.

2.6.2. Campeão Nacional Jovem de Remo Indoor: Troféu exclusivo para Clubes de Remo (filiados na FPR). A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas filiados em todas as competições disponíveis dos escalões Sub9, Sub11, Sub13, Sub15, Sub17.

2.6.3. Open Portugal Remo Indoor: Troféu exclusivo para instituições não-filiadas na FPR. A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas que representam a instituição não-filiada na FPR, em todas as competições disponíveis

3 Inscrições

3.1. O prazo limite para inscrições é o **dia 13 de Janeiro**.

3.2. Só serão aceites **filiações de atletas até ao dia 8 de janeiro de 2024**, considerando para o efeito as regras relativas a transferências de remadores, sendo obrigatório ter o **processo de filiação completo** (1. é feita a inscrição através da plataforma online; 2. são carregados os documentos obrigatórios e válidos; 3. O pagamento é feito; 4. Validação pelos serviços da FPR).

3.3 As inscrições de atletas não filiados é feito através do link:

<https://www.cognitofrms.com/FPR2/CampeonatoNacionalDeRemoIndoor2025>

3.4. As inscrições de equipas mistas são obrigatoriamente nominais (Nome e Nº FPR) e enviadas para o endereço de correio eletrónico manuelpita@fpremo.pt.

3.5. As referências MB terão de ser liquidadas até ao dia **16 de Janeiro**. Todos os clubes que não tiverem as suas referências liquidadas não serão contemplados no programa de provas.

3.6. Quaisquer inscrições solicitadas fora do prazo limite (13 de Janeiro) serão oneradas de acordo com a taxa de última hora em vigor (50€ por inscrição). O prazo limite das inscrições fora de prazo é até 3 dias antes do 1º dia de provas.

3.7. Taxas de Inscrição

Competições	Federados	Não Federados
Remo Jovem	3,50€	5€
500m	Sub19 e Sen – 6€ / Vet – 8,50€	15€
2000m	Sub19 e Sen – 6€ / Vet – 8,50€	15€
Estafetas	Jovens 10€ / Absolutos 20€	20€ Equipa
Desafio Rema Portugal	20€	30€
Para-Remo	0€	0€
Desafio Remo Jovem	0€	0€

3.7 O pagamento das inscrições dos **atletas não-filiados** deverá ser efetuado por transferência bancária para o **NIB: 0010 0000 5009 7140 0015 7**. As inscrições só serão consideradas válidas após o envio do respetivo comprovativo para o e-mail pedroreis@fpremo.pt, indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário de inscrição.

4 Sorteio, Substituições E Desistências

- 4.1. Anúncio da Start List e Horários no dia 16 de Janeiro.
- 4.2. Anúncio do programa provisório no dia 20 de Janeiro.
- 4.3. Desistências até às 24h do dia 22 de Janeiro. A partir dessa data serão efetuadas na reunião de delegados;

5 Reunião de Delegados

- 5.1 Dia 23 de Janeiro às **19h30** via ZOOM pelo link
- 5.2. Na reunião serão dadas todas as informações e decisões em relação às provas. No caso de algum clube não poder estar presente, as alterações de equipas e/ou desistências deverão ser enviadas para o e-mail: manuepita@fpremo.pt até 1 hora antes do início da reunião.

6 Pesagens

- 6.1 As pesagens dos Pesos Ligeiros deverão ser feitas 2h a 1h antes no local anunciado pela organização durante a reunião de delegados.

PESO LIGEIRO FEMININO	PESO LIGEIRO MASCULINO
≤ 61,5 kg	≤ 75,0 kg

7 Prémios

- 7.1 A entrega de prémios será realizada conforme apresentado no quadro de competições.
- 7.2 Medalhas somente para o 1º lugar, até 2 ou 3 competidores femininos e masculinos, respetivamente.
- 7.3 Medalhas para o 1º, 2º e 3º lugar, com mais de 3 competidores.
- 7.4 Os prémios por equipa/clube estão discriminados no ponto 2.6 do presente documento.

8 Penalidades

8.1. Falta de comparência: 10 vezes a taxa de inscrição.

8.2. Ausências nas finais: 20 vezes a taxa de inscrição.

9 Serviço de Primeiros Socorros

9.1. Local: No exterior do Multiusos de Gondomar.

9.2. Horário: Dia 25/01 a partir das 11h00 e dia 26/01 das 09h até ao final das provas.

9.3. Meios de emergência: Ambulância e técnicos no Local.

9.4. Serviços médicos de urgência: Hospital Geral de Santo António.

10 Serviços de Refeições e Alojamento

10.1 O Clube Naval Infante D. Henrique tem no seu Centro de Estágios alojamento disponível pelo preço de 25€ com pequeno-almoço e 22€ sem pequeno-almoço (preço p/pessoa). Para consulta da disponibilidade devem contactar o clube através do e-mail: secretaria@cninfante.pt

10.2 O Clube Naval Infante D. Henrique disponibilizará um serviço de refeições, com ementas e preço a informar aos participantes nas próximas semanas.

11 Disposições Finais

11.1 Protestos - caução / 100.00€ (ver RNR em vigor).

11.2 Substituições de atletas não são permitidas, conforme regulamentos.

11.3 Atletas que se inscrevam como Peso Ligeiro não poderão competir como absoluto caso falhem a pesagem.

11.4 Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

12 Organização

Federação Portuguesa de Remo
Clube Naval Infante Dom Henrique

Contactos:

manuelpita@fpremo.pt

manuel.castro@sapo.pt

secretaria@cninfante.pt