

2ª Etapa - Circuito Nacional de Remo Indoor

Sport Club do Porto | Mean Machine CrossFit - Ermesinde

Ante-Programa

1. Horários:

1.1. Domingo – dia 9 de Fevereiro

- 08h30 – Abertura do secretariado
- 09h30 – Briefing para atletas e treinadores
- 10h00 – Início das competições
- 14h00 – Entrega de prémios

O seguinte horário é uma previsão em relação à edição de 2019, pelo que a alteração acentuada de número de inscritos poderá diminuir ou aumentar a duração da competição.

Programa do Evento					
	Escalão	Idade (a 31/12/2021)	Distâncias (m)	Horário	
Competição Individual	Adaptados	Todas	1000 P/C	10h00	
	Benjamins	9-10	250 P/C	10h45	
	Infantis	11-12	250 P / 500 C	10h50	
	Iniciados	13-14	500 P / 1000 C	11h05	
	Juvenis	15-16	500 P / 1500 C	11h30	
	Juniores	17-18	1000 P / 2000 C	12h00	
	Grupos de Idade	Seniores	19+ PL/PA		1000 P / 2000 C
			30-39 PL/PA		1000 P / 2000 C
			40-49 PL/PA		1000 P / 2000 C
			50-54		1000 P / 2000 C
		55-59	1000 P / 2000 C		
		60-64	1000 P / 2000 C		
	65-69	1000 P / 2000 C			
	70+	1000 P / 2000 C			
Competição de Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	13h30	
	Infantis	11-12	4x250		
	Iniciados	13-14	4x250		
	Juvenis	15-16	4x250		
	Juniores	17-18	4x500	13h45	
	Seniores	19+	4x500		
	Masters	40+	4x500		
Entrega de Prémios				14h00	

Notas:

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

Mean Machine CrossFit
R. do Monte da Bela 141E
4445-294 Ermesinde



<https://goo.gl/maps/nvzpzGsWZJwbFsd8>

4. Secretariado

Dia 9 de Fevereiro, 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 27 de Janeiro de 2020
- 5.2. Inscrições **Individuais** para **atletas federados** em: <http://provas.fpremo.pt/login.php>
- 5.3. Inscrições de **Estafetas** para **atletas federados** em: <https://forms.gle/8dZEp1vMZYTSRzr3A>
- 5.4. Inscrições de **Individuais** categoria **Promoção** em: <https://forms.gle/8dZEp1vMZYTSRzr3A>
- 5.5. Inscrições de **Estafetas** categoria **Promoção** em: <https://forms.gle/8dZEp1vMZYTSRzr3A>

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_Remoo_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.

7.6. Quaisquer inscrições solicitadas fora do prazo regulamentar serão oneradas de acordo com a taxa de última hora em vigor (50€ por inscrição).

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, indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário.

8. Programa e Desistências

8.1. Desistências até às 24h00 do dia 7 de Fevereiro através de e-mail para geral@fpremo.pt.

8.2. Elaboração do programa provisório no dia 29 de Janeiro;

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: A confirmar pela equipa de primeiros socorros.

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.

Organização: <ul style="list-style-type: none">• Federação Portuguesa de Remo• Sport Club do Porto• Mean Machine CrossFit	Contactos: <ul style="list-style-type: none">• Correio electrónico: geral@fpremo.pt• Telefone: 213 929 840 ou 910 048 307
--	--