

Ante-Programa

1ª Etapa do Circuito Nacional de Remo de Mar 2020

Beach-Sprints – Figueira da Foz



1. Horários:

Sábado– dia 01 de Agosto

- 30 de julho 21h15 – Reunião de Delegados (**VIRTUAL - ZOOM**).
- 08h30 – Briefing técnico (Praia do Forte de Santa Catarina)
- 09h15 – Início das Eliminatórias
- 11h00 – Início das Meias-Finais
- 12h30 – Início das Finais
- 13h30 – Almoço e Entrega de Prémios

2. Programa

Nº Ordem	Hora Prevista	Prova	Barco/Género	Escalão	Tipo de Prova	Distância
1	09:15	Eliminatórias	C1X/C2x (M & F)	Todos	Contra Relógio	0.5km
2	11:00	Semi-Finais	C1X/C2x (M & F)	Todos	Match Racing	0.5km
3	12:30	Finais	C1X C2x (M & F)	Todos	Match Racing	0.5km

2.1 Este é um formato indicativo do programa. O programa terá tantas mangas quantas necessárias, face ao número de inscritos.

Haverá distinção entre masculinos e femininos, mas os escalões competirão entre si. No final, atribuem-se os 3 primeiros lugares aos 3 primeiros tempos de cada escalão.

3. Campo de Regatas

- 3.1. O campo de regatas compreende uma secção em terra, outra na água e, por fim, uma secção em terra.
- 3.2. A primeira secção da regata será uma reta entre a linha de partida (em terra) e a linha de água, onde está a embarcação. Esta secção será composta por uma distância entre 10 a 50 metros;
- 3.3. A segunda secção da regata compreende, para cada uma das duas pistas existentes, um conjunto de três boias, que devem ser contornadas numa determinada ordem;
- 3.4. A primeira boia estará, aproximadamente, a 85 metros da linha de água, a segunda boia distará 85 metros da boia anterior e a última boia está a 80 metros da anterior, todas em linha reta, perfazendo uma distância de 250 metros;
- 3.5. A terceira secção da regata será entre a linha de água e a meta, instalada em terra, numa distância entre 10 a 50 metros;



- 3.6. A posição das Bóias, entre si, e a linha de partida/chegada, será alvo de constantes ajustes, devido à influência das marés, por forma a tornar as distâncias e posicionamento das boias iguais entre as duas pistas.

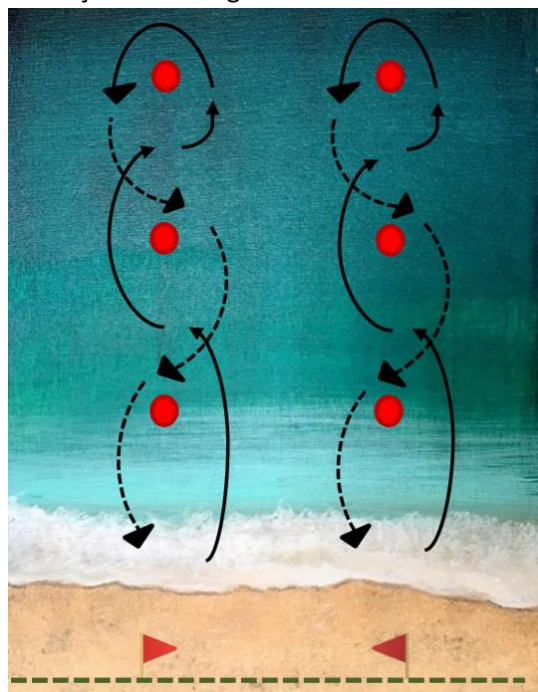
4. Partida e Chegada

- 4.1. A linha de partida estará marcada na areia e será sob o pórtico da FPR. Este pórtico estará numa posição fixa durante a duração de todas as regatas, fazendo com que a distância do mesmo à linha de água vá variando, de acordo com as marés;
- 4.2. Os remadores que façam a primeira secção da regata em terra, partem atrás da linha de partida;
- 4.3. A chegada será sob a pórtico, sendo que a vitória da regata caberá ao remador que a cruzar a linha em primeiro lugar;

- 4.4. Por forma a assegurar que a distância entre a linha de água e a meta seja igual para ambas as pistas, cada uma terá uma bandeira que os remadores têm de contornar pelo lado exterior, independentemente da posição onde chegarem à praia;
- 4.5. O barco estará na água, próximo da linha de água e poderá contar com a ajuda de até 2 elementos de apoio para que a sua posição seja mantida;
- 4.6. Os elementos de apoio de uma equipa devem assegurar que o barco esteja numa posição perto da linha de água e à mesma distância que o barco da equipa adversária e podem ajudar nos procedimentos de entrada e saída do remador. São também permitidas ajudas ao rumo através de gestos ou voz, ainda que seja estritamente proibida a ampliação da voz;
- 4.7. Os elementos de apoio podem permanecer na água durante o processo de apoio, sendo que terão de manter a água abaixo da linha da cintura;
- 4.8. Se uma equipa não tiver elementos de apoio, a organização pode fornecer;
- 4.9. Todos os remadores (exceto aquele que faz a primeira secção de corrida) deverão permanecer ao lado do barco e só podem entrar neste após ter sido dada a largada para a sua prova;
- 4.10. A escolha do remador que faz a secção de corrida na partida e a secção de corrida na chegada será inteiramente da equipa, sendo que é permitido que seja realizada pelo mesmo remador ou por diferentes;
- 4.11. No caso do C1X, o remador inicia a sua prova na linha de partida em terra e terá de atravessar a linha de chegada.

5. Formato da Regata

- 5.1. A Figueira Rowing Beach Sprint será disputada no formato Ida e Volta em Slalom;
- 5.2. Cada competidor terá de contornar as boias da sua pista numa ordem específica, sendo que esta ordem é igual para ambas as pistas;
- 5.3. A primeira boia será contornada pelo lado direito (do remador), a segunda pelo lado esquerdo e a boia de viragem será contornada pelo lado direito. Após o início da volta, a boia a meio do percurso será contornada pelo lado esquerdo e a última boia antes da chegada à praia será contornada pelo lado direito;
- 5.4. Não haverá lugar a penalização por toque nas boias, contudo, a totalidade da embarcação (casco e remos) terá de passar pelo lado exterior da boia, não podendo passar por cima da boia, caso estas sejam de menor dimensão;
- 5.5. Caso uma boia seja contornada pelo lado errado haverá uma penalização de 30 segundos (primeira e segunda boia) e uma penalização de 60 segundos no caso da terceira boia.



6. Distâncias

- 6.1. As regatas irão decorrer, numa distância de 500m, (250m ida e 250m volta), no sistema de slalom (ida e volta);
- 6.2. A secção de corrida terá uma distância entre 10 a 50 metros, seguindo por uma secção de água (250 metros ida e 250 metros volta) e terminará com uma secção de corrida, novamente numa distância entre 10 a 50 metros.

7. Atribuição de Pistas e Sistemas de Progressão

- 7.1. Todas as eliminatórias serão disputadas na pista 1 em sistema de contra-relógio;
- 7.2. Após as eliminatórias, todos os competidores serão agrupados de acordo com o seu tempo em mangas de 2 competidores para disputar as meias-finais e finais (A/B/C...), sendo que a tripulação com o melhor tempo da eliminatória e da meia-final irá ocupar a pista 1, enquanto que a pista 2 será para a tripulação com segundo tempo;
- 7.3. Os 4 melhores disputarão as Semi-Finais A/B, o 5º ao 8º tempo disputarão as Semi-Finais C/D e assim sucessivamente;
- 7.4. Nas Semi-Finais aplica-se o sistema de Match Racing. O vencedor de cada duelo avança para a melhor final em disputa (A/C/E...).

8. Aluguer de Barcos

- 8.1. A Federação disponibiliza barcos para os clubes que necessitarem, mediante o pagamento prévio de 15€ atleta/lugar. Um atleta pagará apenas 15 €, independentemente do número de provas que realize (no caso elim. S/F e F)
- 8.2. A Federação tem disponíveis barcos de C2x e C1x
- 8.3. Apesar dos alugueres dos clubes/atletas, os barcos serão utilizados por todos os clubes que alugarem
- 8.4. **O pedido de aluguer de barcos à FPR, deve ser feito para o email: manuelpita@fpremo.pt até ao dia 21 de Julho.**
- 8.5. A AVEROWING também estará presente com barcos do tipo C1x e C2x para alugar. Os clubes interessados em alugar à AVEROWING deverão contactá-los diretamente, através do endereço de email: rodrigoromao@averowingboats.com

9. Regulamento Nacional de Remo de Mar

- 9.1. Protestos – (ver R.N. Remo de Mar em vigor).
- 9.2. Substituições de Atletas – (ver R.N. Remo de Mar em vigor)
- 9.3. Não são permitidos Desdobramentos.

10. Reuniões de Delegados

- 10.1. Dia 30 de Julho às 21h15 **VIA ZOOM.**
- 10.2. Na reunião serão dadas todas as informações e decisões em relação à prova. No caso de algum clube não poder estar presente, as alterações de equipas e/ou desistências deverão ser enviadas para o e-mail: manuelpita@fpremo.pt, até às 24h00 do dia 29 de Julho.
- 10.3. No dia da Regata será feito um breve briefing com instruções específicas sobre a dinâmica das provas.

11. Inscrições

- 11.1. As inscrições serão feitas on-line através do site <http://provas.fpremo.pt>, até às 24:00 do dia 20 de Julho de 2020.

- 11.2. As inscrições de mistos de clubes deverão ser feitas através do e-mail manuelpita@fpremo.pt, estando os clubes dos atletas envolvidos obrigados a indicar sempre o número de licença dos atletas em questão.

12. Desistências e sorteios

- 12.1. Desistências até às 24:00 do dia 29 de Julho.
12.2. Elaboração do programa provisório no dia 23 de Julho.

13. Entrega de Prémios

- 13.1. A entrega de prémios será realizada após as Regatas, imediatamente antes do almoço.

14. Serviço médico e de salvamento

- 14.1. Local: Embarcação Bombeiros Sapadores e Embarcação da Polícia Marítima durante as regatas;
14.2. Meios de emergência: Ambulância junto ao local de chegada;
14.3. Serviços médicos de urgência:
14.3.1. Hospital Distrital da Figueira da Foz avisado sobre a realização do evento.

15. Prevenção Pandemia COVID-19

- 15.1. Face aos constrangimentos motivados pela Pandemia COVID-19 torna-se necessário adotar um conjunto de regras, como se segue:
- 15.1.1. Regras gerais de segurança e higiene:
- 15.1.1.1. Divulgar regras no sentido de evitar aglomerados de pessoas;
 - 15.1.1.2. Manter o distanciamento social de 2 metros;
 - 15.1.1.3. Usar máscara;
 - 15.1.1.4. Cumprir regras de etiqueta respiratória.
- 15.1.2. Regras específicas para Atletas e participantes dos Clubes:
- 15.1.2.1. Efetuar desinfeção de mãos e superfícies com solução alcoólica e solução clorada (2% a 5%) respetivamente (se for o caso). A organização colocará à disposição dos Atletas e participantes dos clubes os produtos de higienização e desinfeção;
 - 15.1.2.2. Usar máscara sempre que possível;
 - 15.1.2.3. Efetuar medição de temperatura;
 - 15.1.2.4. Cumprir regras gerais no aplicável.
- 15.2. Estas regras e outras que venham a ser implementadas serão anunciadas no sistema de som de forma contínua durante todo o evento;
- 15.3. O Núcleo fará a articulação entre as várias entidades, nomeadamente Delegado de Saúde Local, Polícia Marítima e outras relevantes;
- 15.4. O Hospital Distrital da Figueira da Foz será avisado sobre a realização do evento;
- 15.5. O Posto Náutico da Naval terá uma sala preparada para eventual isolamento de casos suspeitos em Atletas e participantes dos clubes até que sejam contactadas e devidamente encaminhadas para Unidade de Saúde Local e / ou Hospital ou outras que venham a ser indicadas.

16. Balneários

- 16.1. A organização disponibiliza os balneários e chuveiros do Posto Náutico da Naval para os Atletas se equiparem, no entanto, para minimizar as hipóteses de contágio, a sua utilização deve ser reduzida ao mínimo essencial.

17. Refeições

- 17.1. No final da competição a organização disponibiliza um almoço convívio aos interessados mediante o pagamento de 10€.

17.2. O Almoço constará de refeição completa e será servido no restaurante Jet 7.5, localizado na Praça do Forte (entre a Praia do Forte e o Posto Náutico da Naval).

17.3. Todos os interessados no almoço devem efetuar a inscrição até dia 30 de julho mediante o pagamento do valor correspondente por transferência bancária para a seguinte conta:

17.3.1. IBAN: PT50 0269 0336 00204770024 14

17.3.2. O comprovativo de pagamento é o documento necessário para a reserva do almoço e deve ser enviado para o e-mail: antigos.remadores.naval@gmail.com

Organização: Núcleo de Antigos Remadores da Associação Naval 1º de Maio / Federação Portuguesa de Remo

Apoios: Câmara Municipal da Figueira da Foz, Administração do Porto da Figueira da Foz, Capitania do Porto da Figueira da Foz, Jet 7.5, Ondarte

Contactos:

- Correio eletrónico: manuelpita@fpremo.pt
- Telefone: 213 929 840
- Manuel Pita: 921624542
- Naval Remo:
 - João Matias: 961 861 288
 - José Canhola: 962 461 288
 - Nelson Silva: 969 027 304