



REGULAMENTO NACIONAL DE REGATAS

Doca de Santo Amaro, Calçada de Santo Amaro, 1350-353 Lisboa, Portugal; NIF: 501 545 778

E-mail: geral@fremo.pt

Telefone: [+ 351] 213 929 840

Índice

| | |
|--|-----------|
| CAPITULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS | 6 |
| <i>Secção I – Generalidades</i> | <i>6</i> |
| Campo de aplicação | 6 |
| Excepções | 6 |
| Remo | 6 |
| Regata..... | 6 |
| Barco e material | 7 |
| <i>Secção II – Categorias de regatas</i> | <i>7</i> |
| Regatas | 7 |
| Campeonatos Nacionais | 7 |
| Regatas Internacionais | 7 |
| <i>Secção III – Barcos e material</i> | <i>8</i> |
| Tipos de barcos..... | 8 |
| Características das embarcações | 8 |
| Segurança nas embarcações e remos | 9 |
| Aditivos..... | 10 |
| CAPITULO II – ATLETAS..... | 10 |
| <i>Secção I – Disposições comuns</i> | <i>10</i> |
| Remadores | 10 |
| Classificação dos remadores | 10 |
| Categorias de remadores | 10 |
| Timoneiros..... | 12 |
| Pesagens de timoneiros e pesos ligeiros..... | 13 |
| Exame médico | 13 |
| Licenças desportivas..... | 14 |
| Deveres..... | 14 |
| Regras Anti Doping | 14 |
| Limitação das participações | 14 |
| Mudança de categoria..... | 15 |
| <i>Secção II – Remo Benjamim.....</i> | <i>15</i> |
| Disposições especiais | 15 |
| <i>Secção III – Remo Infantil.....</i> | <i>15</i> |
| Disposições especiais | 15 |
| <i>Secção IV – Remo Iniciado</i> | <i>15</i> |
| Disposições especiais | 16 |
| <i>Secção V – Remo Juvenil.....</i> | <i>16</i> |
| Disposições especiais | 16 |
| CAPITULO III – CAMPO DE REGATAS..... | 16 |
| <i>Secção I – Plano de Água</i> | <i>16</i> |
| Dimensões | 16 |
| Condições | 17 |
| <i>Secção II – Disposições técnicas.....</i> | <i>17</i> |

| | |
|---|-----------|
| Zona de largada | 17 |
| Alvos | 18 |
| Pistas | 18 |
| Descrição do sistema Albano | 18 |
| Zona de chegada | 19 |
| Disposições técnicas mínimas | 19 |
| CAPITULO IV – ORGANIZAÇÃO DAS REGATAS | 20 |
| Autoridade..... | 20 |
| Obrigações da Comissão Organizadora..... | 20 |
| Tipos de provas | 20 |
| Sistema de qualificação..... | 20 |
| Anteprograma | 21 |
| Inscrições nas regatas..... | 22 |
| Interdição de inscrição | 22 |
| Inscrição em várias provas | 22 |
| Substituições antes da primeira manga eliminatória | 23 |
| Substituições depois da primeira eliminatória..... | 23 |
| Equipas Mistas..... | 24 |
| Equipamento dos remadores e pás de remos..... | 24 |
| Desistência | 24 |
| Desistência depois da data limite..... | 24 |
| Consequências da não participação | 25 |
| Lista das inscrições | 25 |
| Falsas declarações | 25 |
| Prémios monetários | 25 |
| Subsídios..... | 26 |
| CAPITULO V – DESENVOLVIMENTO DOS TREINOS E DAS REGATAS | 26 |
| <i>Secção I – Regras de circulação</i> | <i>26</i> |
| Estabelecimento de regras..... | 26 |
| Divulgação das regras..... | 26 |
| Infração | 26 |
| <i>Secção II – Qualificação</i> | <i>26</i> |
| Atribuição das pistas | 27 |
| Intervalo entre as mangas..... | 27 |
| <i>Secção III – Comportamento dos remadores</i> | <i>27</i> |
| Comportamento geral dos remadores | 27 |
| Comportamento dos remadores na largada | 27 |
| Comportamento dos remadores durante a prova | 28 |
| <i>Secção IV – Decurso das Provas.....</i> | <i>29</i> |
| Largada normal..... | 29 |
| Largada rápida..... | 29 |
| Largada com “handicaps” | 30 |
| Falsa largada..... | 30 |
| Paragem da prova | 30 |
| Sanções na largada..... | 30 |
| Avarias..... | 31 |

| | |
|---|-----------|
| Comunicação e equipamentos eletrónicos | 31 |
| Final da prova | 31 |
| <i>Secção V – Segurança</i> | 32 |
| Segurança dos remadores | 32 |
| Condições desfavoráveis | 32 |
| Danos no material | 32 |
| CAPITULO VI – CAMPEONATOS NACIONAIS | 33 |
| Campeonatos Nacionais | 33 |
| Disposições particulares | 33 |
| Inscrições | 33 |
| Licenças | 33 |
| Remadores estrangeiros | 33 |
| Atribuição de organização de campeonato nacional | 34 |
| Anulação de organização campeonato nacional | 34 |
| Reunião de delegados | 34 |
| Protestos | 34 |
| CAPÍTULO VII – O JÚRI | 35 |
| <i>Secção I – Funções</i> | 35 |
| Nomeação do Júri | 35 |
| Competências do Júri | 35 |
| Colaboração com a Comissão Organizadora | 35 |
| <i>Secção II – Composição do Júri</i> | 36 |
| Provas nacionais | 36 |
| Presidente do Júri | 36 |
| Juiz de Largada | 37 |
| Alinhador | 37 |
| Juiz Árbitro | 38 |
| Juiz de Chegada | 38 |
| Comissão de Controlo | 38 |
| Relatório do Júri | 39 |
| Provas internacionais | 39 |
| <i>Secção III – Atuação do Júri</i> | 39 |
| Arbitragem de provas em linha | 39 |
| Arbitragem de provas em contra-relógio | 40 |
| CAPÍTULO VIII – CRONOMETRISTAS | 40 |
| Criação | 40 |
| Funções | 40 |
| CAPÍTULO IX – DELEGADOS, RECLAMAÇÕES E SANÇÕES | 40 |
| Delegados | 40 |
| Apresentação de protestos | 41 |
| Recursos | 42 |
| Caução | 42 |
| Medidas disciplinares | 42 |
| Entrada em vigor | 42 |

CAPITULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS**Secção I – Generalidades****Artigo 1º****Campo de aplicação**

1. O presente Regulamento Nacional de Regatas (adiante designado RNR) rege todas as formas de regatas e eventos da modalidade do Remo, disputados em território nacional;
2. Em adição ao RNR, aplicam-se os restantes regulamentos específicos, em cada momento em vigor, emitidos pela Federação Portuguesa de Remo (adiante designada FPR);
3. O Remo de Mar rege-se por regulamento próprio, sem prejuízo de se aplicar o RNR naquilo que ali não for previsto;
4. Qualquer Clube, Associação ou indivíduo (remador, árbitro, dirigente, etc.) que participe numa regata que esteja abrangida pelo RNR e demais regulamentos aplicáveis, fica obrigado, sem qualquer excepção ou reserva, a aceitar e cumprir o disposto nos referidos regulamentos;
5. O não cumprimento do disposto no RNR, implicará a sua violação.

Artigo 2º**Excepções**

1. Em quaisquer regatas, poderá a entidade organizadora decidir excepcionar ou alterar as regras constantes do RNR, desde que informe e obtenha autorização prévia da FPR bem como, faça constar de forma clara e explícita essas mesmas excepções ou alterações no anteprograma da regata, a enviar antecipadamente aos Clubes, Associações e outros participantes.

Artigo 3º**Remo**

1. O remo consiste na propulsão de um barco, com ou sem timoneiro, pela força muscular de um ou mais remadores utilizando os remos como alavanca simples do primeiro grau, sentados com as costas voltadas na direcção do movimento do barco;
2. O remo compreende também a prática de um movimento similar numa máquina ou num tanque de remo.

Artigo 4º**Regata**

1. Uma regata de remo é uma manifestação desportiva com uma ou mais provas, compostas se necessário por fases eliminatórias e finais, disputadas por remadores repartidos em diferentes categorias, conforme o sexo, a idade, o peso e grau de mobilidade.

Artigo 5º
Barco e material

1. Num barco de remo, todos os componentes, incluindo os eixos dos elementos móveis, devem estar solidamente fixados ao corpo da embarcação, mas o assento do remador pode deslocar-se no eixo do barco.

Secção II – Categorias de regatas

Artigo 6º
Regatas

1. Entende-se por regatas, todas as formas de eventos de Remo, tanto no âmbito de competição como de lazer, realizadas e/ou disputadas em território nacional, regidas pelo presente Regulamento, e organizadas pela FPR ou, por Clubes, Associações, Entidades Públicas e Privadas, sempre com conhecimento e autorização escrita da FPR;
2. A autorização referida no número anterior, deve ser solicitada à FPR por escrito, até 96 horas antes da realização do evento, pela entidade desportiva responsável pelo mesmo, sob pena de não ser autorizada a sua realização.

Artigo 7º
Campeonatos Nacionais

1. São reconhecidos como campeonatos nacionais as seguintes regatas:
 - a) De velocidade em Shell para as categorias de benjamins, infantis, iniciados, juvenis, juniores, seniores pesos ligeiros, seniores e para a classe de veteranos;
 - b) De velocidade em yolle e yolleta, para as categorias de juvenis, juniores, seniores e para a classe de veteranos;
 - c) De remo adaptado, em banco fixo ou móvel;
 - d) De fundo em Shell, para as categorias de juvenis, juniores, seniores e para a classe de veteranos;
 - e) De remo *indoor*, para as categorias de benjamins, infantis, iniciados, juvenis, juniores, seniores pesos ligeiros, seniores e para a classe de veteranos;
 - f) De remo *indoor* adaptado, em banco fixo ou móvel.

Artigo 8º
Regatas Internacionais

1. São competições de remo abertas a todos os remadores pertencendo a federações filiadas na FISA. Estas regatas são propostas em cada ano pela FPR à FISA, que as inscreve no calendário das regatas internacionais segundo as modalidades previstas no seu regulamento;
2. Estas competições são regidas pelos regulamentos da FISA;
3. São consideradas também regatas internacionais, as regatas organizadas pelos clubes, associações regionais e pela própria FPR, fora do âmbito das regatas FISA, com participação de Selecções, Clubes ou Associações estrangeiras ou ainda de atletas individuais estrangeiros não residentes em Portugal.

Secção III – Barcos e material

Artigo 9º

Tipos de barcos

1. A FPR reconhece os seguintes tipos de barcos para as competições oficiais, e conforme indicado nos regulamentos respetivos.

| | |
|--|----------------------------|
| 1.1. Barcos tipo “Shell”: | Masculino (M)/Feminino (F) |
| a) Um remador com remos parelhos (1x) | M/F |
| b) Dois remadores com remos parelhos (2x) | M/ F |
| c) Dois remadores com remos em ponta (2-) | M/ F |
| d) Dois remadores com remos em ponta e com timoneiro (2+) | M |
| e) Quatro remadores com remos parelhos (4x) | M/F |
| f) Quatro remadores com remos em ponta (4-) | M/F |
| g) Quatro remadores com remos em ponta e com timoneiro (4+) | M |
| h) Oito remadores com remos em ponta e com timoneiro (8+) | M/F |
| 1.2. Barcos tipo “Yolle”: | |
| a) Quatro remadores com remos em ponta e com timoneiro (yolle 4) | M/F |
| b) Oito remadores com remos em ponta e com timoneiro (yolle 8) | M/F |
| c) Quatro remadores com remos parelhos e com timoneiro (yolleta 4x+) | M/F |

Artigo 10º

Características das embarcações

1. As embarcações reconhecidas pela FPR são divididas em duas categorias:
 - a) Tipo Shell - Embarcações de configuração, dimensões e construção livre, com os pesos mínimos exigidos pela FISA e indicados no quadro seguinte:

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1x – 14 Kg | 2x – 27 Kg | 2- – 27 Kg | 2+ – 32 Kg |
|------------|------------|------------|------------|

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 4x – 52 Kg | 4- – 50 Kg | 4+ - 51 Kg | 8+ – 96 Kg |
|------------|------------|------------|------------|

b) Tipo Yolle – embarcações cobertas ou não, à proa e à popa, com dimensões, pesos e características indicadas no quadro seguinte:

| Embarcação | Comprimento Máximo (m) | Boca total mínima (m) | Pontal mínimo (m) | Peso mínimo (kg) | Características do casco |
|-------------|------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|---|
| YOLLE 4 | 10,50 | 1,05 | 0,38 | 90 | Trincado com 7 tábuas de cada lado (ou formato idêntico no caso de construção em fibra) |
| YOLLE 8 | 14,50 | 1,15 | 0,42 | 150 | Trincado com 7 tábuas de cada lado (ou formato idêntico no caso de construção em fibra) |
| YOLETA C4x+ | 11,00 | 0,78 | 0,40 | 80 | Liso com quilha saliente |

- Os pesos mínimos as embarcações devem incluir todos os equipamentos essenciais à sua utilização; em particular aranhas e esticadores, carrinhos, sapatos e finca-pés, altifalantes e cablagens que estejam firmemente afixados às embarcações. Do peso mínimo excluem-se os remos, números de proa ou quaisquer outros elementos não firmemente afixados às embarcações;
- As embarcações disporão de um suporte, de modelo aprovado pela FPR, que permita colocar e fixar devidamente o número de largada;
- Durante as provas não é permitida a presença de aparelhos receptores de informação nas embarcações;
- Compete à FPR verificar a construção, exactidão das medidas e peso das embarcações destinadas a regatas, procedendo ao seu registo.

Artigo 11º

Segurança nas embarcações e remos

- A proa das embarcações deve estar protegida com uma bola de borracha endurecida ou de material equivalente, com diâmetro mínimo de 4cm e de cor branca;
- As embarcações, caso estejam equipadas com sapatos, devem permitir aos remadores desembaraçarem-se rapidamente de quaisquer atacadores ou “velcro”, com um único movimento das mãos;

3. A abertura do lugar para o timoneiro deve ter um comprimento mínimo de 70 centímetros e deve ser tão larga como o barco, em pelo menos 50 centímetros dos referidos 70; A superfície interior da parte fechada deve ser lisa e sem nenhum elemento que restrinja a largura do lugar; As arestas das pás dos remos devem ter em toda a sua volta, medidas da forma que se indica, as seguintes espessuras mínimas:
 - a) Remos de ponta – 5 milímetros, medidos a 3 milímetros da orla exterior da pá;
 - b) Remos parelhos – 3 milímetros, medidos a 2 milímetros da orla exterior da pá.

Artigo 12º
Aditivos

1. É proibida a aplicação nos barcos de qualquer produto ou material que favoreça o seu deslize;
2. É proibida a utilização de produtos químicos susceptíveis de modificar o estado da água;
3. A infracção às disposições deste artigo constituem motivo para a desclassificação imediata da equipa, sem prejuízo de eventual procedimento disciplinar.

CAPITULO II – ATLETAS

Secção I – Disposições comuns

Artigo 13 º
Remadores

1. As disposições do presente regulamento aplicam-se tanto a homens como a mulheres, salvo distinção expressa;
2. O termo “remadores” aplica-se tanto a homens como a mulheres.
3. Os remadores poderão ser filiados por um Clube, uma Associação ou Individualmente.

Artigo 14º
Classificação dos remadores

1. A FPR classifica os remadores em:
 - a) Categorias de idade;
 - b) Categorias de peso;
 - c) Vertente adaptado.

Artigo 15º
Categorias de remadores

Os remadores estão divididos nas seguintes categorias:

1. De idade, definidas pela idade que os remadores atingem até 31 de Dezembro do ano em que termina a época desportiva:
 - a) Benjamim – Remadores de 9 e 10 anos;
 - b) Infantil – Remadores de 11 e 12 anos;
 - c) Iniciado – Remadores de 13 e 14 anos;
 - d) Juvenil – Remadores de 15 e 16 anos;
 - e) Júnior – Remadores com 17 e 18 anos;
 - f) Sénior – Remadores com 19 anos ou mais;

2. Os remadores com 27 ou mais anos poderão participar, na classe de veteranos, em eventos de remo, entendidos como definido no Artigo 3º, repartidos de acordo com os seguintes escalões de idades:
 - a) Idade média 27 anos ou mais
 - b) Idade média 36 anos ou mais
 - c) Idade média 43 anos ou mais
 - d) Idade média 50 anos ou mais
 - e) Idade média 55 anos ou mais
 - f) Idade média 60 anos ou mais
 - g) Idade média 65 anos ou mais
 - h) Idade média 70 anos ou mais
 - i) Idade média 75 anos ou mais
 - j) Idade média 80 anos ou mais
 - 2.1. As idades médias dos veteranos são calculadas sem ter em consideração a idade dos timoneiros. Arredonda-se a média para o inteiro inferior (ex.: 49,9 arredonda para 49 e não 50);
 - 2.2. Nos veteranos, qualquer tripulação pode optar por competir num escalão de idade inferior ao que lhe cabe pela média de idades, desde que tal refira especificamente no momento da inscrição na prova;

3. A FPR reconhece também a categoria de peso ligeiro, limitada a seniores, regulamentada de acordo com o seguinte:
 - 3.1. O peso médio dos remadores de uma equipa, sem o timoneiro, está limitado a:
 - a) Nos homens – 70 Kg;
 - b) Nas mulheres – 57 Kg.
 - 3.2. O peso máximo individual de cada um dos remadores está limitado a:
 - a) Nos homens – 72,5 Kg;
 - b) Nas mulheres – 59,0 Kg.
 - 3.3. Num remador em skiff, é o peso máximo individual que é considerado;

4. Na vertente Adaptado, apenas na idade de seniores, existem 4 tipos de remadores, classificados de acordo com o grau de mobilidade e tipo de deficiência:
- PR1 – Braços;
 - PR2 – Tronco e braços;
 - PR3 – Pernas, tronco e braços;
 - LTA I – Pernas, tronco e braços – deficiência intelectual.
5. Na vertente de Remo Indoor, as categorias a considerar para seniores e veteranos serão as seguintes:

| Categorias | Idade |
|-----------------------------------|--------------|
| Seniores | 19+ PL/PA |
| Veteranos (Grupos de Idade) | 30-39 PL/PA |
| | 40-49 PL/PA |
| | 50-54 PA |
| | 55-59 PA |
| | 60-64 PA |
| | 65-69 PA |
| | 70+ PA |

Notas:

PL - Peso Ligeiro (Masculino: Peso Máximo 75kg; Feminino: Peso Máximo 61,5kg)

PA - Peso Absoluto

Artigo 16º
Timoneiros

- O timoneiro é um dos elementos que integram a equipa;
- Um elemento masculino pode timonar uma equipa feminina e vice-versa;
- O peso mínimo do timoneiro está fixado em 55 kg nas categorias de juniores, seniores, pesos ligeiros e veteranos – Masculinos;
- O peso mínimo do timoneiro está fixado em 50 kg em todas as categorias das equipas femininas;
- O peso mínimo do timoneiro da categoria de juvenis masculinos e femininos é de 40 kg;
- Para atingir qualquer dos pesos mínimos estabelecidos no presente Regulamento, o timoneiro pode usufruir duma sobrecarga com o máximo de 10 quilos, sendo que esta sobrecarga deve estar colocada no barco, o mais perto possível do timoneiro e deverá consistir num peso

morto não divisível, com exclusão de qualquer líquido, ou peça de equipamento. A qualquer momento, antes do início da prova ou imediatamente após o desembarque, a Comissão de Controlo pode requerer a verificação do peso da sobrecarga;

7. Independentemente da categoria, não são admitidos timoneiros com idade inferior à da categoria de Juvenis. No entanto, remadores e timoneiros podem pertencer a categorias distintas.

Artigo 17º

Pesagens de timoneiros e pesos ligeiros

1. A pesagem tem lugar numa balança regulamentar e devidamente certificada, com sensibilidade de 0,1 kg;
2. Os remadores pesos ligeiros e os timoneiros são pesados com equipamento de competição;
3. Os remadores pesos ligeiros e os timoneiros são pesados em cada dia de competição, apenas uma vez, entre duas horas e uma hora antes da primeira prova na qual participam;
4. No caso de duas ou mais fases eliminatórias de uma mesma prova ocorrerem no mesmo dia e se alguns dos remadores só participarem na 2ª fase ou posterior e não na 1ª, então estes remadores deverão ser pesados no mesmo período em que são pesados os que participarem na 1ª fase;
5. Se, após o prazo limite para a pesagem, um remador ou equipa não atingirem o peso mínimo, serão excluídos da prova;
6. Se, após a pesagem para uma determinada prova, esta for adiada, os remadores ou timoneiros não voltarão a ser pesados nesse mesmo dia;
7. A Comissão de Controlo pode exigir em qualquer altura um documento de identificação oficial com fotografia.

Artigo 18º

Exame médico

1. Os participantes numa regata devem ter sido submetidos a um exame médico confirmando que estão aptos para a prática do remo em competição, nos termos da legislação em vigor;
2. É da responsabilidade dos Clubes ou Associações garantir que os atletas que os representam se encontram com as adequadas condições físicas e de saúde para participarem em quaisquer provas e cumprem o disposto no número 1 deste Artigo. Esta responsabilidade é do próprio, quando se trate de um atleta filiado individualmente.

Artigo 19º
Licenças desportivas

1. As licenças desportivas válidas para cada época em curso, são obrigatórias para todas as categorias de remadores, treinadores, árbitros, delegados e cronometristas.

Artigo 20º
Deveres

1. Os participantes numa regata devem saber nadar e estar habilitados a provar a sua identidade através de um documento de identificação oficial com fotografia.

Artigo 21º
Regras Anti Doping

1. A utilização de “Doping” é estritamente proibida e controlada conforme o disposto em regulamento específico.

Artigo 22º
Limitação das participações

1. As distâncias máximas de percursos em linha, para as provas de velocidade, são os seguintes:

| | |
|------------------------------------|--------------|
| a) Júniores e Seniores | 2.000 metros |
| b) Juvenis | 1.500 metros |
| c) Iniciados, Veteranos e Adaptado | 1.000 metros |
| d) Benjamins e Infantis | 500 metros |

2. As distâncias máximas de percursos em linha, para as provas de fundo, são as seguintes:

| | |
|------------------------|--------------|
| a) Júniores e Seniores | 6 000 metros |
| b) Juvenis e Veteranos | 4 000 metros |

- 2.1. A distância para provas de Fundo poderá ser reduzidas para o 1X juvenil em regulamento próprio;

3. Nos Campeonatos Nacionais de Velocidade os remadores das categorias de benjamins, infantis, iniciados, juvenis e vertente adaptado, só podem efectuar dois percursos por dia com pelo menos 2 horas de intervalo para as distâncias regulamentares. Excetua-se a categoria de Juvenis, em que poderá haver desdobramentos para o 8+;

4. Os remadores da categoria de benjamins podem efectuar percursos de *slalom* ou em linha.

5. Os remadores filiados na FPR como praticantes individuais estão sujeito às seguintes condicionantes de participação:

- a) No Campeonato Nacional de Indoor, apenas poderão integrar equipas de estafetas compostas por atletas individuais;
- b) No remo Olímpico, só poderão participar em 1X, não podendo integrar tripulações mistas.
- c) No remo de mar, podem participar em todos os tipos de embarcações (C1x, C2x, C4x+), integrando equipas compostas apenas por praticantes individuais.

Artigo 23º
Mudança de categoria

1. Após o início da época desportiva, e no decurso da mesma, não é autorizada a mudança de categoria de idade;
2. A mudança de categoria dos atletas só pode ocorrer no período que decorre entre o fim de uma época desportiva e o início da época seguinte.

Secção II – Remo Benjaminim

Artigo 24º
Disposições especiais

1. Os atletas desta categoria somente podem realizar competições de percurso até 500 metros;
2. Só poderão participar numa prova por dia, que poderá ter eliminatória e final ou só final, com o mínimo de intervalo de 2 horas;
3. Os atletas Benjamins só poderão remar com pás tipo “Macon”, ou outras que venham a ser aprovadas para esta categoria.

Secção III – Remo Infantil

Artigo 25º
Disposições especiais

1. Os atletas desta categoria somente podem realizar competições de percurso até 500 metros;
2. Só poderão participar numa prova por dia, que poderá ter eliminatória e final ou só final, com o mínimo de intervalo de 2 horas;
3. Os atletas Infantis só poderão remar com pás tipo “Macon”, ou outras que venham a ser aprovadas para esta categoria.

Secção IV – Remo Iniciado

Artigo 26º
Disposições especiais

1. Os atletas desta categoria somente podem realizar competições de percurso até 1.000 metros;
 2. Só poderão participar numa prova por dia, que poderá ter eliminatória e final ou só final, com o mínimo de intervalo de 2 horas;
 3. Os atletas Iniciados só poderão remar com pás tipo “Macon”, ou outras que venham a ser aprovadas para esta categoria.
 4. Em regatas de iniciativa de clubes ou associações, serão permitidos mistos de clubes ou sexo;
1. Em regatas de iniciativa de Clubes ou Associações, os atletas desta categoria podem competir em duas provas por dia, sem eliminatórias, com percurso até 500 metros.

Secção V – Remo Juvenil

Artigo 27º
Disposições especiais

1. Os atletas desta categoria somente podem realizar competições de percurso até 1.500 metros (velocidade) ou 4.000 metros (fundo);
2. Só poderão participar numa prova por dia, que poderá ter eliminatória e final ou só final, com o mínimo de intervalo de 2 horas. Exceptua-se a categoria de Juvenis, em que poderá haver desdobramentos para o 8+
3. Em regatas de iniciativa de Clubes ou Associações, os atletas desta categoria podem competir em duas provas por dia, sem eliminatórias e com percurso até 1.500 metros;
4. Em regatas de iniciativa de clubes ou associações, serão permitidos mistos de clubes ou sexo.

CAPITULO III – CAMPO DE REGATAS

Secção I – Plano de Água

Artigo 28º
Dimensões

1. O plano de água deve apresentar dimensões suficientes para o percurso previsto;
2. O comprimento e o percurso devem estar incluídos no anteprograma das regatas;

3. A profundidade deve atingir, para os campeonatos nacionais, pelo menos 2 metros no sítio menos profundo;
4. Para provas em linha, o percurso deve ser em linha recta e comportar no mínimo 3 pistas e no máximo 8, sendo que, para os campeonatos nacionais terá que comportar no mínimo 6 pistas, que proporcionem condições justas e semelhantes para todos os concorrentes.

Artigo 29º
Condições

1. As cercanias do nível da água devem protegê-lo o mais possível do vento;
2. Não deve existir corrente. Se isso acontecer, não devem daí resultar condições desiguais para as diferentes pistas;
3. O desenvolvimento correcto das provas não deve ser perturbado por ondas de origem natural ou artificial.

Secção II – Disposições técnicas

Artigo 30º
Zona de largada

1. A linha de largada é definida pela organização, através de dois pontos fixos;
2. Por princípio, em todas as regatas, as largadas deverão ser fixas;
3. A linha de largada é referenciada e assinalada, assim como o ponto que materializa os primeiros 100 metros do percurso, que se denomina “zona de largada”. Para assinalar o final desta zona, as bóias devem ter uma cor diferente e duas bandeiras brancas situadas de cada lado, indicam esse limite;
4. Para os campeonatos nacionais, as largadas fixas são obrigatórias para as corridas em linha. Não obstante, sempre que estiverem previstas várias distâncias no mesmo percurso, só na mais longa se considera a imposição;
5. Qualquer que seja o modo de largada adoptado para as provas em linha, as embarcações devem estar sempre alinhadas pela bola de proa, excepto se outro regulamento ou disposição o estabelecer em sentido diverso;
6. O Alinhador encontra-se ao lado da linha de largada e é ele quem dá indicações ao pessoal que se encontrar sobre os pontões;
7. O Juiz de Largada encontra-se sobre uma torre situada entre 30 e 50 metros atrás da linha de largada. Excepcionalmente, esta distância pode ser reduzida. A torre deve comportar uma plataforma para o juiz, situada no máximo a 6 metros acima do nível da água e deve estar

equipada com todos os meios sonoros aptos para informar as equipas. No caso das condições atrás referidas não poderem ser cumpridas, o Juiz de Largada pode estar na margem, ao nível da água.

Artigo 31º

Alvos

1. Atrás da linha de largada, alvos ou visores indicam o meio de cada pista. Estes alvos devem estar, sempre que possível, nitidamente visíveis até aos mil metros.

Artigo 32º

Pistas

1. Uma pista com pelo menos 5 metros de largura, sem nenhum obstáculo deve encontrar-se de cada lado dos limites exteriores do percurso;
2. As diferentes pistas do percurso devem estar delimitadas;
3. A pista número um deverá sempre que possível, ser a que se encontra mais ao lado esquerdo do Juiz de Largada, estando este voltado para a linha de chegada.

Artigo 33º

Descrição do sistema Albano

1. As pistas devem ser direitas e de largura igual em todo o seu comprimento; Esta largura não pode ser inferior a 12,50 metros, nem superior a 15 metros; A largura de 13,50 metros é a recomendada;
2. No sentido longitudinal deve existir uma bóia todos os 10 metros ou, no máximo, todos os 12,50 metros; Estas bóias devem ser deformáveis e o seu diâmetro não pode exceder os 15 centímetros. A sua cor, laranja luminosa, deve ser a mesma para todas as pistas;
3. Uma bóia de cor diferente, por exemplo encarnada, assinala todos os 250 metros e recomenda-se que, nos primeiros 100 e nos últimos 250 metros, todas as bóias sejam desta mesma cor diferente;
4. As distâncias, a cada 250 metros, devem estar indicadas em painéis bem visíveis fixados na margem com as dimensões de 2x1 metros, ou em cubos flutuantes com a dimensão de 1 metro cúbico;
5. A chegada corresponde à distância de 2000 metros;
6. Recomenda-se a instalação, todos os 500 metros, de um cabo ao meio do percurso e pendurar placas numeradas que indiquem a numeração das pistas;

7. Todos os 500 metros, as instalações devem permitir tomar os tempos intermédios de todos os concorrentes.

Artigo 34º
Zona de chegada

1. A linha de chegada é definida pela organização, através de dois pontos fixos;
2. Duas bandeiras vermelhas, montadas em boias, e/ou duas boias de dimensão superior e cor diversa das do percurso, estão situadas cada uma pelo menos a cinco metros fora dos limites exteriores do percurso e um metro depois da linha de chegada;
3. É essencial que as bandeiras não incomodem as equipas participantes;
4. A linha de chegada deve estar marcada por um fio esticado verticalmente, diante dos Juízes e por uma marca correspondente, bem visível na margem oposta. Dois fios podem substituir este dispositivo, caso este não possa ser usado;
5. Um sinal sonoro, audível para os concorrentes, deve assinalar a passagem da linha de chegada por cada equipa;
6. Depois de atravessar a linha de chegada, os concorrentes devem dispor de um espaço suficiente para travar o barco, por norma 100 metros;
7. Os tempos devem ser medidos com precisão. Para determinar a ordem de chegada das provas, devem ser utilizados aparelhos ópticos de precisão máxima de centésimos de segundo.

Artigo 35º
Disposições técnicas mínimas

1. Qualquer que seja a classificação das regatas, fora dos campeonatos nacionais, são obrigatórias, pelo menos, as seguintes disposições técnicas:
 - a) O comprimento e o percurso do plano de água devem constar no programa das regatas;
 - b) A linha de largada será assinalada com a finalidade de que as embarcações sejam alinhadas pela bola de proa;
 - c) O final da zona de largada deverá ser assinalado conforme o descrito no artigo 30º;
 - d) Cada concorrente deve dispor, na ausência de boias a delimitar as pistas, de um plano de água de 15 metros de largura;
 - e) A linha de chegada deve estar materializada e assinalada por bandeiras vermelhas segundo as prescrições do artigo precedente;
 - f) A linha de chegada deve estar assinalada por um fio esticado verticalmente diante dos Juízes de Chegada e por uma marca correspondente bem visível na margem oposta; dois fios podem substituir este dispositivo se ele não puder ser usado;

- g) Um sinal sonoro audível para os concorrentes deve assinalar a passagem da linha de chegada para cada equipa;
- h) Depois de passar a linha de chegada, os concorrentes devem dispor de um espaço suficiente para travar o barco.

CAPITULO IV – ORGANIZAÇÃO DAS REGATAS

Artigo 36º Autoridade

1. Todos os eventos de Remo, sejam regatas de competição, lazer ou competições em sala, organizadas em território nacional, por uma entidade filiada ou não na FPR, estão sempre submetidas à autoridade e fiscalização desta e, eventualmente, da FISA.

Artigo 37º Obrigações da Comissão Organizadora

1. A Comissão Organizadora deve elaborar um programa com todas as suas manifestações oficiais, em observância estrita das disposições gerais do RNR;
2. Deve, com pelo menos 30 dias de antecedência:
 - a) Solicitar a autorização da FPR;
 - b) Solicitar as autorizações necessárias junto das autoridades relevantes;
 - c) Pedir a nomeação de um júri técnico;
 - d) Providenciar a presença efectiva de segurança na água, de um serviço médico e de um serviço de salvamento em terra, durante todas as provas e os treinos oficiais previstos no anteprograma.

Artigo 38º Tipos de provas

1. As provas podem ser organizadas na água ou em terra;
2. Poderão haver competições na água, em linha, em contra-relógio, com aplicação de “handicaps”, em *slalom*, em descidas de rio ou no mar.

Artigo 39º Sistema de qualificação

1. Quando uma prova dá lugar a eliminatórias, o anteprograma e o programa oficial devem indicar claramente de que maneira será determinada a classificação final;
2. A Comissão Organizadora terá liberdade para escolher o sistema de qualificação mais conveniente, mas deverá respeitar um intervalo mínimo de duas horas entre cada eliminatória e as respectivas finais, nas competições de percurso igual ou superior às regulamentadas e para benjamins, infantis, iniciados, juvenis e adaptado;

3. Nas eliminatórias, as primeiras mangas serão as que terão mais concorrentes, no caso da distribuição não poder ser igual;
4. Se o número de concorrentes for modificado, em consequência de desistências declaradas na reunião dos delegados, o júri pode decidir, dando conhecimento à organização, por:
 - a) Suprimir eliminatórias e respetivas mangas;
 - b) Modificar o número e a composição das eliminatórias e respectivas mangas em função do sorteio inicial.

Artigo 40º
Anteprograma

1. Antes da sua divulgação, o anteprograma deverá ser autorizado, por escrito pela FPR;
2. O anteprograma deve ser enviado, com pelo menos um mês de antecedência da regata:
 - a) À FPR;
 - b) Aos Clubes e Associações;
 - c) Ao Conselho de Arbitragem.
3. O anteprograma deve indicar:
 - a) O lugar, o dia e a hora das provas;
 - b) As categorias dos remadores e os tipos de embarcação;
 - c) A eventual aceitação da inscrição de filiados individualmente na FPR;
 - d) A classificação e as restrições para as diferentes provas;
 - e) A ordem das provas;
 - f) O montante das eventuais taxas de inscrição, penalizações ou outras;
 - g) As modalidades relativas a eventuais subsídios e ou penalizações;
 - h) A extensão dos percursos, se são em linha recta ou não, em águas paradas ou correntes e, neste último caso, a direcção da prova em relação à corrente;
 - i) As disposições de balizagem e de largada adotadas;
 - j) A data e a hora do fecho das inscrições e das desistências;
 - k) Os contactos (nome, morada, telefone, fax, e-mail) do destinatário das inscrições e da correspondência;
 - l) O sistema de progressão, no caso de existirem eliminatórias;
 - m) Eventualmente, os desdobramentos entre provas, as condições desses desdobramentos e o número de concorrentes admitidos nas finais;
 - n) O lugar, o dia e a hora do sorteio de pistas;
 - o) O modo de comunicação das modificações feitas na composição das equipas;
 - p) O local e hora da pesagem dos timoneiros e dos remadores pesos ligeiros;
 - q) O local e hora das reuniões dos delegados dos Clubes e Associações que participem nas regatas;
 - r) O local de permanência e o número de telefone da Comissão Organizadora;
 - s) O local do serviço médico e do serviço de salvamento, assim como os seus horários de funcionamento;

- t) As regras de circulação no plano de água, em treino e em competição, e os horários permitidos para treino.
4. O anteprograma apenas poderá ser modificado pelo júri em caso de força maior e com a concordância da Comissão Organizadora;
5. Compete à Comissão Organizadora fixar e divulgar o encadeamento das provas.

Artigo 41º
Inscrições nas regatas

1. O Clube, Associação ou remador filiado individualmente na FPR que pretenda participar numa regata apresentará as suas inscrições segundo as modalidades previstas no anteprograma; a inscrição implica que os remadores e timoneiros participantes saibam nadar, estejam filiados na FPR ou sejam membros de uma federação filiada na FISA; a responsabilidade quanto às informações prestadas é do Clube, da Associação ou do próprio remador, quando filiado individual na FPR, que se inscreve;
2. As inscrições devem fazer-se de acordo com as indicações do anteprograma;
3. A participação em evento de Remo no estrangeiro, por Clube ou Associação, é obrigatoriamente precedida de autorização escrita da FPR (excepto na classe de veteranos). Caso esta não tenha sido obtida e ainda assim se verificar a participação, a FPR não assumirá sobre isso qualquer responsabilidade;
4. A autorização referida no número anterior deverá ser requerida à FPR, até 96 horas antes da realização do evento em causa, com a indicação dos números de filiação na FPR e nomes, dirigentes e técnicos desportivos que os acompanham;
5. Os remadores, com exceção dos remadores filiados individualmente na FPR ou da classe de veteranos, que pretendam participar em eventos de Remo no estrangeiro, têm obrigatoriamente de ser acompanhados nessas deslocações por, pelo menos, um treinador e/ou um dirigente desportivo, da entidade desportiva que representam.

Artigo 42º
Interdição de inscrição

1. É proibido a um remador participar na mesma regata a representar mais do que um Clube ou Associação, salvo em tripulações mistas inscritas como tal.

Artigo 43º
Inscrição em várias provas

1. Um remador ou uma equipa não se podem inscrever em mais de uma prova se não puderem cumprir o horário estabelecido em anteprograma.

Artigo 44º**Substituições antes da primeira manga eliminatória**

1. Todas as equipas têm direito à substituição de uma parte, até metade, dos seus remadores inscritos e à substituição do timoneiro desde que os substitutos sejam membros do mesmo Clube ou Associação, filiados na FPR, e que a declaração da sua identidade seja comunicada por escrito à Comissão Organizadora que informará o Presidente do Júri, devendo os substitutos constar no programa final oficial da regata;
2. Esta declaração deve ser entregue pelo menos até 60 minutos antes da prova;
3. As equipas que não comunicarem o nome ou os nomes dos substitutos no prazo previsto serão desqualificadas;
4. Um skiffista pode ser substituído até 1h antes da primeira prova em que iria participar e desde que a substituição seja por doença ou acidente. Será necessária a apresentação de um documento médico, a anexar à comunicação referida no nº 1;
5. Não é permitida a substituição de atletas já inscritos entre embarcações, ou seja, não pode existir uma mera reorganização de tripulantes já inscritos que resultem na permanência das duas embarcações. Apenas é aceite a passagem de atletas inscritos para outra embarcação verificando-se a não comparência de atletas inscritos, mas tal terá necessariamente de significar a desistência da embarcação onde ocorre a “saída” de atleta(s).

Artigo 45º**Substituições depois da primeira eliminatória**

1. No decurso das fases eliminatórias não pode haver mudanças nas equipas até ao final, salvo em caso de doença súbita ou acidente e após comunicação escrita do respectivo clube e decisão do Presidente do Júri, com base no relatório do médico de serviço ou, na sua falta, por médico externo;
2. As equipas não se podem apresentar incompletas na largada, aquando de uma fase eliminatória ou final;
3. O remador inscrito em skiff não pode ser substituído;
4. Se um ou mais remadores pesos ligeiros forem substituídos nos termos deste ou do artigo anterior, o remador ou remadores substitutos podem ser pesados separadamente da tripulação. O peso médio da tripulação não poderá exceder os limites previstos;
5. Um remador substituído nos termos deste ou do artigo anterior, não poderá participar em qualquer prova da regata, mesmo que já esteja restabelecido.

Artigo 46º
Equipas Mistas

1. Salvo indicações especiais, as equipas compostas por remadores pertencendo a Clubes e Associações diferentes são admitidas nas regatas de Clubes e Associações, na condição de serem inscritas como mistas e que os nomes dos clubes ou associações constem do programa;
2. Nos Campeonatos Nacionais, e nos termos do número anterior, os mistos de clubes são permitidos nos barcos de 4 e 8, nas categorias de Juvenis, Juniores, Seniores e na classe de Veteranos. Para efeitos de pontuação, o cálculo será proporcional ao número de atletas de cada clube;
3. As substituições, em observância do disposto nos artigos anteriores, terão que ser feitas por atletas pertencentes aos clubes ou associações dos atletas a substituir, excepto no caso dos veteranos, que poderão ser de um clube diferente.

Artigo 47º
Equipamento dos remadores e pás de remos

1. Todos os remadores de uma mesma equipa devem usar, de maneira uniforme, as cores do seu Clube ou Associação (camisola, calção, *maillot*, ou outros) e as pás dos remos devem estar pintadas de maneira idêntica entre todos os remos e em ambas as faces de cada remo, conforme declarado à FPR;
2. As características dos equipamentos dos remadores e das pás dos remos, incluindo imagens que cumpram os modelos em cada momento definidos pela FPR, terão que ser enviadas à FPR até dois meses antes da sua utilização em prova;
3. A largada de uma prova poderá ser impedida aos remadores ou equipas que não se apresentem conforme às disposições deste artigo ou cuja apresentação seja julgada em desacordo com as regras de uniformidade.

Artigo 48º
Desistência

1. O Clube, Associação ou remador individual que pretenda desistir de uma embarcação inscrita regularmente nas provas, pode declará-lo sem ter de indicar os motivos e sem incorrer em falta, desde que o faça antes da data limite prevista no anteprograma e nos termos aí referidos.

Artigo 49º
Desistência depois da data limite

1. O Clube, Associação ou remador individual que pretenda desistir de uma embarcação inscrita regularmente nas provas, deve comunicá-lo por escrito na reunião de delegados e indicar os motivos.

2. Poderão ser estabelecidas em regulamento específico ou no anteprograma, taxas penalizadoras para estas desistências.

Artigo 50º

Consequências da não participação

1. Um remador ou uma equipa inscrita regularmente em várias provas da mesma regata e que não participe na primeira das provas em que está inscrita fica impedida de participar nas restantes;
2. Se a desistência da equipa de uma prova for motivada por doença ou acidente de um mais dos atletas, certificadas pelo médico de serviço ou, caso este não exista, por outro médico, não impede os outros elementos dessa equipa de participar nas outras provas em que estão inscritos.
3. A não participação não declarada nos termos dos artigos anteriores implicará penalizações a estabelecer pela FPR em regulamento específico.

Artigo 51º

Lista das inscrições

1. Nos três dias seguintes ao fecho das inscrições, a Comissão Organizadora deve enviar aos Clubes, às Associações, aos remadores inscritos individualmente e aos membros do júri, no máximo até 72 horas antes do começo da regata, a lista das inscrições, o resultado do sorteio e o horário das provas.

Artigo 52º

Falsas declarações

1. Todas as falsas declarações no que respeita à identidade, ao atestado médico, à categoria ou quaisquer outros dados de um remador com relevância para a sua participação na regata, implicam a sua exclusão e da respectiva tripulação, de todas as provas nas quais estão inscritos, sem prejuízo de eventual procedimento disciplinar.

Artigo 53º

Prémios monetários

1. No remo, os prémios monetários são autorizados se entregues ao Clube ou Associação desportiva do remador e não directamente a este último, com exceção dos remadores filiados individualmente na FPR.

Artigo 54º
Subsídios

1. É permitido conceder subsídios aos Clubes e às Associações para apoiar a deslocação dos remadores, timoneiros, técnicos e delegados, e para o transporte dos barcos;
2. A Comissão Organizadora pode, para além dos subsídios de transporte, tomar a seu cargo o alojamento e sustento dos remadores, timoneiros, técnicos e delegados, durante o período das regatas;
3. Em caso de desqualificação de uma equipa, a Comissão Organizadora decide se ela conserva o seu direito aos subsídios.

CAPITULO V – DESENVOLVIMENTO DOS TREINOS E DAS REGATAS**Secção I – Regras de circulação****Artigo 55º**
Estabelecimento de regras

1. A Comissão Organizadora das regatas deve estabelecer e publicitar as regras de circulação para as horas de treino e para as horas de competição;
2. Para além das regras referidas no número anterior, durante o aquecimento ou retorno à calma os remadores são responsáveis por:
 - a) Não cortar a linha de chegada, em qualquer direcção e enquanto houver barcos de outras provas em processo de chegada;
 - b) Parar quando houver remadores em prova a aproximarem-se da sua posição.

Artigo 56º
Divulgação das regras

1. As regras de circulação devem estar visivelmente afixadas na proximidade dos pontões de embarque e no parque dos barcos;
2. Deve ser enviada uma cópia das regras de circulação a cada Clube ou Associação participante, conjuntamente ou integrada no programa da regata.

Artigo 57º
Infração

1. A infração às regras de circulação, nos treinos ou durante as competições, será sancionada com, pelo menos, uma advertência.

Secção II – Qualificação

Artigo 58º
Atribuição das pistas

1. No caso em que existam mais pistas que equipas inscritas, a distribuição inicia-se pelas pistas centrais segundo a ordem **3,4,2,5,1,6**;
2. Se houver mais equipas participantes do que pistas, recorre-se a um sistema de eliminatórias, seguindo as regras da FISA, excepto no caso de ser adoptado outro sistema, a indicar expressamente no anteprograma;
3. Para a atribuição de pistas na primeira fase eliminatória é realizado um sorteio. Nas fases seguintes ou finais, a atribuição de pistas segue o método descrito no ponto 1, seguindo a ordem da classificação obtida na fase eliminatória anterior;
4. Caso as condições climatéricas o justifiquem, o Presidente do Júri, após acordo da Comissão Organizadora, poderá decidir, a qualquer momento do programa, seguir outro método de atribuição de pistas. Deste facto, antes do início das provas abrangidas terá que ser dado conhecimento aos Clubes e Associações participantes.

Artigo 59º
Intervalo entre as mangas

1. As eliminatórias de uma prova devem terminar pelo menos duas horas antes, da eliminatória seguinte ou final da mesma prova;
2. A diferença de tempo entre as eliminatórias das diversas regatas deve, sempre que for possível, respeitar as diferenças previstas para o programa das finais dessas mesmas regatas.

Secção III – Comportamento dos remadores**Artigo 60º**
Comportamento geral dos remadores

1. A equipa ou remador que tenha largado é obrigada a remar durante todo o percurso à velocidade de corrida, para terminar cortando a linha de chegada, salvo em caso de força maior ou autorização do Juiz Árbitro;
2. A embarcação que tiver recebido duas advertências, que se apliquem à mesma prova, é desclassificada dessa mesma prova;
3. Esta sanção é aplicável a todos os membros da equipa, timoneiros incluídos.

Artigo 61º
Comportamento dos remadores na largada

1. As equipas devem encontrar-se nas imediações da zona de largada e às ordens do juiz, cinco minutos antes da hora prevista para a largada;
2. As equipas apenas podem entrar na zona de largada quando esta está livre e depois da autorização do juiz;
3. As equipas devem encontrar-se em posição de largada dois minutos antes da hora fixada para a mesma;
4. A embarcação ao alinhar deve estar equipada de acordo com o regulamento; caso contrário, a largada poder-lhe-á ser recusada;
5. O Juiz de Largada pode iniciar a prova sem fazer referência a equipas que não estejam presentes. Pode também advertir uma equipa que se apresente atrasada para a largada.

Artigo 62º

Comportamento dos remadores durante a prova

1. Cada equipa dispõe de uma pista que lhe está reservada; pode abandonar a sua pista desde que não retire daí qualquer vantagem e/ou não importe nem ponha em risco nenhum dos outros concorrentes;
2. Apenas o Juiz Árbitro verifica se a equipa se encontra ou não na sua pista e, neste caso, se está a retirar alguma vantagem desse facto e/ ou a interferir com algum dos restantes concorrentes. Nesse caso, o Juiz Árbitro poderá decidir desclassificar a equipa em questão, mas nunca alterar a ordem da classificação;
3. Os remadores são os únicos responsáveis pelo seu rumo. O Juiz Árbitro verifica a regularidade do andamento das embarcações. Deve alertar os remadores nos seguintes casos:
 - a) Se o remador ou equipa está a incomodar outra com os remoinhos provocados pelos seus remos, bem como em qualquer outra situação em que prejudique algum dos outros concorrentes;
 - b) Se o remador ou a equipa está a ponto de criar um incidente ou de ser vítima de um acidente.
4. Nesses casos, o Juiz Árbitro levanta a bandeira branca, interpela a equipa em causa e assinala-lhe o rumo a tomar baixando a bandeira na direção pretendida;
5. De modo a salvaguardar a segurança dos remadores e prevenir danos de material, o Juiz Árbitro pode ordenar a paragem de uma equipa, levantando a bandeira branca, interpellando a equipa em causa e ordenando-lhe que pare;
6. No decorrer de uma prova, caso um concorrente sinta que está a ser penalizado por outro, deverá chamar a atenção do Juiz Árbitro no momento da ocorrência e indicar que pretende apresentar protesto;

7. Caso uma equipa esteja a ser colocada em desvantagem, a primeira prioridade do Juiz Árbitro será restabelecer as condições normais de prova para esse concorrente, o que pode passar por interromper ou repetir a prova;
8. A prova realizada fora da vigilância do Juiz–Árbitro poderá ser declarada nula por este ou pelo Presidente do Júri.

Secção IV – Decurso das Provas

Artigo 63º **Largada normal**

1. Quando o Juiz de Largada anuncia “cinco minutos”, significa que as equipas se encontram sob as suas ordens; este anúncio constitui ao mesmo tempo uma instrução para as equipas se prepararem para a prova;
2. As equipas devem estar prontas para largar dois minutos antes do início previsto para a prova;
3. Quando os barcos estão alinhados e o alinhador levanta a bandeira branca, o Juiz de Largada realiza uma chamada anunciando, por ordem das pistas, os nomes de cada uma das equipas;
4. Desde o início da chamada, as equipas devem assegurar-se do alinhamento do seu barco em relação ao eixo da pista; cada equipa é responsável por esse alinhamento e deve estar pronta para largar logo que termine a chamada;
5. Quando a chamada tiver começado, o Juiz de Largada não terá de ter em consideração as equipas que deixem de estar preparadas ou cujo barco tenha sido desalinhado em relação ao eixo da pista, nem a qualquer indicação dada pelas equipas;
6. Depois de ter realizado a chamada da última equipa, o Juiz de Largada, verificando que o Alinhador ainda tem a bandeira branca levantada, diz: “Atenção”;
7. Levanta seguidamente a bandeira vermelha e, depois de uma pequena pausa, que deve ser clara e variável de prova para prova, dá a ordem de largada baixando rapidamente a bandeira vermelha e dizendo simultaneamente: “Larga”.

Artigo 64º **Largada rápida**

1. Em condições excepcionais, a largada rápida poderá ser utilizada pelo Juiz de Largada, depois de ter informado as equipas desse facto;
2. Para as largadas rápidas, a chamada dos clubes é suprimida e o Juiz de Largada dirá: “Largada rápida”. O levantamento da bandeira vermelha é precedido pela palavra “Atenção” e, depois

de uma pequena pausa, que deve ser clara e variável de prova para prova, dá a ordem de largada baixando rapidamente a bandeira vermelha e dizendo simultaneamente: “Larga”.

Artigo 65º
Largada com “handicaps”

1. Sempre que disposto em anteprograma ou regulamento específico, poderão ser realizadas largadas com aplicação de “handicaps”. Estes terão que ser explicitados e perfeitamente definidos nos referidos anteprogramas ou regulamentos;
2. Os “handicaps” poderão ser aplicados na largada ou na chegada, devendo ser indicado no ante-programa a modalidade adoptada.
3. Caso sejam aplicados na largada, o Juiz de Largada realiza uma contagem decrescente de, pelo menos, os últimos 3 segundos que precedem cada largada subsequente à primeira.

Artigo 66º
Falsa largada

1. Um barco que transponha a linha de largada antes que a partida seja dada, executa uma falsa largada e receberá uma advertência;
2. Se mais de um barco transpuser a linha de largada antes que esta tenha sido dada, o Alinhador determina qual ou quais causaram efectivamente a falsa largada.

Artigo 67º
Paragem da prova

1. Se o Alinhador achar que a largada foi irregular, alertará o Juiz de Largada que deve parar imediatamente a prova e ordenar aos concorrentes que se coloquem novamente em linha;
2. A paragem da prova, seja pelo Juiz Árbitro ou pelo Juiz de Largada, faz-se através de sinal acústico e agitando uma bandeira vermelha, que são sinais de paragem obrigatória.

Artigo 68º
Sanções na largada

1. A embarcação que realizar uma falsa largada receberá uma advertência, que se manterá válida até à conclusão da prova, mesmo que esta seja adiada ou repetida;
2. A embarcação que recusar uma segunda largada será desclassificada;

3. Nas largadas com aplicação de “handicaps”, se um concorrente largar antes do momento definido, ser-lhe-á aplicado o respectivo “handicap” acrescido de uma penalização de 10 segundos por cada 1000 metros de prova.

Artigo 69º**Avarias**

1. Qualquer avaria que surja antes de as equipas atingirem a zona de largada, deverá ser comunicada imediatamente a qualquer membro do júri, que tomará nota e informará o Presidente do Júri, para decidir os passos a seguir tendo em vista a sua resolução.

Artigo 70º**Comunicação e equipamentos eletrónicos**

1. É proibido dar indicações ou conselhos aos remadores ou às equipas na zona de largada ou durante a prova e dirigi-los, directa ou indirectamente a partir do exterior da embarcação, com aparelhos de amplificação ou transmissão de voz, imagem ou dados;
2. A utilização de aparelhos sonoros é proibida durante todo o percurso;
3. O Juiz Árbitro pode advertir ou desclassificar o barco em causa.

Artigo 71º**Final da prova**

1. Considera-se que uma equipa terminou regularmente a prova, quando a bola de proa transpuser a linha de chegada. A prova será válida mesmo se uma equipa estiver incompleta, exceptuando-se o caso de equipas com timoneiro, em que este e qualquer sobrecarga que seja eventualmente aplicável terão que estar dentro da embarcação até ao final da prova;
2. A prova termina quando o Juiz Árbitro levanta uma bandeira branca, caso a prova tenha decorrido sem irregularidades, ou vermelha, caso tenham existido irregularidades. Neste caso, poderá consultar as equipas (para averiguar as razões de eventuais irregularidades) e o Juiz de Chegada (para obter informação sobre a ordem de chegada). De seguida, informa as equipas e o Juiz de Chegada de qual a decisão tomada, sendo que o resultado oficial da prova só pode ser anunciado após essa decisão;
3. O Juiz de Chegada determina o resultado de cada prova e a ordem de classificação das equipas;
4. No caso de não se conseguir apurar a ordem de chegada entre duas ou mais equipas, deverá proceder-se do seguinte modo:
 - a) No caso de ser uma prova de fase eliminatória, e se só uma das equipas puder prosseguir para a fase seguinte, a prova entre as equipas em questão deverá ser repetida, no mesmo dia e pelo menos duas horas após a prova em que se verificou o problema. Caso todas as

equipas passem à fase seguinte, a prova não é repetida e a atribuição de pistas para a fase seguinte faz-se por sorteio;

- b) No caso de ser uma repescagem, quarto-de-final ou meia-final e só uma equipa puder prosseguir, a equipa melhor classificada na fase anterior será a selecionada. Caso todas as equipas passem à fase seguinte, a atribuição de pistas para a fase seguinte faz-se por ordem da classificação obtida na fase anterior;
- c) No caso de ser uma final, as equipas deverão ser classificadas em igual posição e a posição seguinte não será atribuída.

Secção V – Segurança

Artigo 72º

Segurança dos remadores

1. A segurança dos remadores deve constituir a principal preocupação do júri durante a regata;
2. Em todos os casos, um serviço médico e de salvamento deve estar pronto a intervir em terra e na água durante a duração da regata e durante os horários dos treinos oficiais;
3. Se durante os horários de treino, não for possível assegurar na água a vigilância e assistência aos remadores, tal facto deve ser comunicado a todos os delegados;
4. Se os remadores caírem à água ou se um barco se voltar ou afundar, o juiz árbitro deve certificar-se que o serviço de salvamento intervém e, em último caso, intervir ele próprio.

Artigo 73º

Condições desfavoráveis

1. O desenrolar do programa pode ser modificado se as condições atmosféricas ou outras o exigirem. Nesse caso, a decisão é tomada conjuntamente pelo Presidente do Júri e pelo Presidente da Comissão Organizadora;
2. Dependendo das condições atmosféricas, e depois de consultar o Presidente do Júri, o Juiz de Largada tomará as medidas que permitirão que a prova se desenrole de maneira equitativa.

Artigo 74º

Danos no material

1. Se uma ou várias equipas sofrerem danos materiais, os membros do júri poderão ser incumbidos de apurar as responsabilidades, ouvindo as equipas implicadas e elaborando um relatório de acidente que será transmitido por escrito à FPR;

2. Por seu lado, os clubes das equipas acidentadas ou o remador filiado individualmente na FPR, devem, num prazo de 48 horas, endereçar a sua declaração à companhia de seguros junto da qual subscreveram o contrato.

CAPITULO VI – CAMPEONATOS NACIONAIS

Artigo 75º

Campeonatos Nacionais

1. A FPR é responsável pela organização dos campeonatos nacionais, nas categorias previstas nos artigos 7º do presente regulamento;
2. Sempre que as circunstâncias o permitam, a FPR poderá delegar a organização dos campeonatos referidos no número anterior a entidades externas, condicionadas ao acompanhamento e fiscalização da FPR.

Artigo 76º

Disposições particulares

1. A pista deve permitir o alinhamento de, pelo menos, seis concorrentes;
2. Se houver corrente, esta não deve exceder os 12 metros por minuto;
3. A pista deve possuir um sistema de largadas que permita alinhar as embarcações pela bola de proa;
4. A pista deve possuir um sistema de comunicações entre o Alinhador e o Juíz de Largada que não perturbe os remadores;
5. É aconselhável a instalação de um sistema de vídeo na largada, bem como de um sistema de filmagens à chegada.

Artigo 77º

Inscrições

1. As inscrições serão feitas através do sistema definido pela FPR.

Artigo 78º

Licenças

1. Para a participação nos campeonatos nacionais é necessária licença válida para a época em curso, emitida pela FPR.

Artigo 79º

Remadores estrangeiros

1. Não existem limitação de participação de atletas estrangeiros em qualquer categoria, classe ou vertente;
2. Porém, qualquer atleta estrangeiro não pode ser inscrito ou participar em provas oficiais do calendário nacional de regatas português, caso já tenha sido filiado numa federação de remo de outro país no decurso da mesma época por um Clube ou Associação. Excetuam-se os casos de mudança oficial de residência para Portugal, desde que sejam apresentados e aceites pela FPR os comprovativos adequados e desde que seja comprovado pelo atleta que a sua inscrição na federação estrangeira foi previamente cancelada.
3. A FPR poderá verificar, oficiosamente ou oficialmente, junto de federações congéneres tal cancelamento.
4. As limitações estabelecidas no nº 2 não se aplicam aos remadores filiados individualmente na FPR.

Artigo 80º

Atribuição de organização de campeonato nacional

1. A FPR apenas atribuirá a organização de campeonatos nacionais sob compromisso formal dos organizadores de colocarem à disposição as condições necessárias para um bom desenvolvimento das regatas, tal como está determinado pela FPR.

Artigo 81º

Anulação de organização campeonato nacional

1. A Comissão Organizadora de um campeonato nacional, em caso de dificuldade susceptível de prejudicar o correto desenvolvimento das regatas, ou de se ver na contingência de a anular, deve informar a FPR pelo menos 15 dias antes do início das provas, para permitir a mudança para outro plano de água e evitar custos desnecessários;
2. A decisão de mudança, anulação ou adiamento será tomada pela FPR.

Artigo 82º

Reunião de delegados

1. Os delegados oficiais dos Clubes ou Associações que participem nos campeonatos nacionais serão convocados pela Comissão Organizadora, pelo menos até uma hora antes da primeira prova.

Artigo 83º

Protestos

1. Quando um Clube, uma Associação ou um remador filiado individualmente na FPR pretenda apresentar um protesto, qualquer que seja a causa, deve fazê-lo segundo as modalidades previstas no presente regulamento.

CAPÍTULO VII – O JÚRI

Secção I – Funções

Artigo 84º Nomeação do Júri

1. O Júri, para quaisquer provas, independentemente da sua natureza, dimensão ou âmbito, é sempre nomeado pelo Conselho de Arbitragem, no uso das competências que lhe são conferidas pelos Estatutos da FPR;
2. Pelo mesmo acto, é imediatamente designado o árbitro que assume as funções de Presidente do Júri;
3. Só podem ser nomeados árbitros que sejam detentores de licença para a época em curso.

Artigo 85º Competências do Júri

1. O Júri assegura o correcto desenvolvimento das regatas de acordo com o presente Regulamento e tem como principal prioridade assegurar a segurança dos remadores;
2. Compete aos elementos do júri, no exercício das suas funções, controlar constantemente as instalações técnicas do campo de regatas;
3. O Júri é responsável por tudo o que diga respeito às provas e funciona sempre sob a presidência de um árbitro designado;
4. O Júri mantém-se e exerce as suas funções até ao fim da última prova da regata e publicação do respectivo resultado, devendo elaborar o relatório final;
5. Apreciar os protestos previstos no artigo 101º;
6. Aplicar as medidas disciplinares previstas no artigo 104º.

Artigo 86º Colaboração com a Comissão Organizadora

1. O correcto desenvolvimento de uma regata de remo requer uma estreita colaboração entre a Comissão Organizadora e o Júri;
2. A Comissão Organizadora deverá fornecer os meios de locomoção, as bandeiras, os megafones e sinais sonoros necessários aos membros do Júri.

Secção II – Composição do Júri**Artigo 87.º**
Provas nacionais

1. O Júri, nomeado pelo Conselho de Arbitragem, comportará os seguintes elementos:
 - a. Presidente do Júri
 - b. Juiz de Largada
 - c. Alinhador
 - d. Juiz Árbitro
 - e. Juízes de Chegada, sendo um deles o principal responsável
 - f. Responsável e membros da Comissão de Controlo.
2. O Presidente do Júri deve ser titular de licença de árbitro nacional;
3. Os Juízes de Largada, Alinhadores, Juízes Árbítrios, Juiz de Chegada e o responsável da Comissão de Controlo devem ser titulares de licença de árbitro regional ou nacional;
4. Diariamente, e antes do início das provas, a composição do Júri deve ser afixada em locais bem visíveis junto ao parque de barcos.

Artigo 88.º
Presidente do Júri

1. As funções de Presidente do Júri devem ser desempenhadas por um árbitro experiente, que se ocupe activamente das questões da arbitragem e seja detentor de licença emitida pela FPR para a época em causa;
2. Determina as funções dos restantes elementos do Júri e supervisiona a sua atividade;
3. Dirige as reuniões do Júri, assegura a coordenação com a Comissão Organizadora e apenas recebe instruções do Conselho de Arbitragem;
4. Regista as alterações na composição das equipas segundo o previsto neste código informando a Comissão de Controlo;
5. Verifica a regularidade do campo de regatas e instalações, acompanhado por um elemento da Comissão Organizadora, assim como todo o material colocado à disposição do Júri.
6. Verifica se os serviços médicos e de salvamento estão conforme às disposições do presente Regulamento, salvaguardando assim a sua responsabilidade em caso de acidente, podendo ainda, por razões de segurança fundamentadas, impedir o exercício de funções pelos árbitros;

7. Sempre que houver necessidade de tomar decisões de adiamento ou interrupção de regata, o Presidente do Júri reúne com o Presidente da Comissão Organizadora, conforme previsto no artigo 73º, informando os delegados interessados das deliberações tomadas;
8. Recebe as formalizações de protestos, dá deles conhecimento aos árbitros e informa os delegados interessados acerca das decisões e eventuais sanções aplicadas;
9. Não pode exercer nenhuma outra função, fora do âmbito da arbitragem, no desenrolar da regata e manter-se-á contactável a todo o tempo, através de meios de comunicação adequados.

Artigo 89º
Juiz de Largada

1. O Juiz de Largada e o Alinhador são responsáveis pelo correto desenrolar da largada;
2. O Juiz de Largada deve zelar pelo respeito das regras de circulação a montante da largada;
3. O Juiz de Largada indica às equipas o seu lugar e informa-as quando faltarem 5 e 2 minutos. Dá a largada quando, segundo as indicações do Alinhador, as equipas estiverem prontas e alinhadas;
4. O Juiz de Largada pode aplicar uma advertência a qualquer equipa que chegue atrasada à largada (menos do que 2 minutos antes da hora prevista);
5. Em caso de falsa largada, assinalada pelo Alinhador, o Juiz de Largada deve interromper a prova e advertir a ou as equipas que a provocaram, segundo a indicação do Alinhador.

Artigo 90º
Alinhador

1. O Alinhador, e só ele, verifica se os barcos estão alinhados e se uma ou mais equipas causaram uma falsa largada;
2. Quando as bolas de proa estiverem alinhadas sob a linha de partida, o Alinhador avisa o Juiz de Largada mostrando uma bandeira branca;
3. Se no decorrer da chamada o Alinhador constatar que um ou mais barcos deixaram de estar alinhados, deverá então baixar a bandeira branca, que indicará ao Juiz de Largada o não-alinhamento dos barcos;
4. Se o Alinhador constata uma falsa largada, avisa o Juiz de Largada através de uma bandeira vermelha, indicando-lhe de seguida qual ou quais as equipas que a provocaram.

Artigo 91º
Juiz Árbitro

1. O Juiz Árbitro assegura a regularidade da prova, a segurança dos remadores e garante que haja igualdade de circunstâncias para todos os participantes;
2. No exercício dessas funções o Juiz Árbitro poderá tomar as decisões que entender mais justas para os casos concretos, sendo estas decisões não passíveis de protesto;
3. Nos casos em que tome a decisão de interromper uma prova, deve fixar a hora da nova largada, depois de consultar o Presidente do Júri e informar as equipas;
4. O Juiz Árbitro pode ainda advertir ou desclassificar as equipas;
5. O Juiz Árbitro não deve dar indicações de rumo às equipas; deve contudo evitar os acidentes;
6. Em circunstância alguma pode o Juiz Árbitro alterar uma posição na classificação.

Artigo 92º
Juiz de Chegada

1. Os Juizes de Chegada constatarem e relatam a ordem pela qual os barcos atravessam a linha de chegada, asseguram que a prova se desenrolou correctamente, estabelecem a classificação final e registam as desistências;
2. O Juiz de Chegada responsável é o árbitro que confirma e oficializa as classificações.

Artigo 93º
Comissão de Controlo

1. A actividade da Comissão de Controlo é exercida no parque dos barcos e nos pontões de embarque e de desembarque, e noutros locais do campo de regatas em que se julgue necessário;
2. No que respeita aos atletas, a Comissão de Controlo tem por função verificar:
 - a) A identidade, categoria e idade dos remadores;
 - b) O peso dos concorrentes da categoria de pesos ligeiros;
 - c) O peso dos timoneiros e dos seus eventuais contrapesos, antes e depois de cada prova;
 - d) A uniformidade do equipamento e a sua conformidade com as regras relativas à publicidade;
 - e) As mudanças na composição das equipas, face às inscrições;
 - f) A substituição dos remadores doentes entre as fases eliminatórias de uma prova;
 - g) O encaminhamento imediato, após a saída do barco, dos atletas seleccionados para a realização dos testes de "Doping".

3. No que respeita aos barcos, a Comissão de Controlo tem por função verificar o material utilizado, nomeadamente:
 - a) A bola protectora na proa do barco;
 - b) O número de largada;
 - c) A eventual presença de meios auxiliares de comunicação com o exterior do barco, como os aparelhos de transmissão sem fios e a aplicação nos cascos de aditivos destinados a evitar o coeficiente de atrito;
 - d) Em caso de necessidade, o peso mínimo dos barcos;
 - e) A conformidade dos barcos com as regras relativas à publicidade;
 - f) A cor das pás e a sua conformidade com as regras de segurança;
 - g) A conformidade dos remos quando existirem usos condicionados em função da categoria;
 - h) Os paus de voga;
 - i) O espaço do timoneiro.
4. A Comissão de Controlo poderá ainda verificar os aspectos particulares que a FPR vier a considerar necessários;
5. O responsável pela Comissão de Controlo coordena os seus trabalhos.

Artigo 94º
Relatório do Júri

1. O Júri reúne-se no final da regata e elabora um relatório sobre o desenvolvimento das provas, os incidentes e protestos surgidos e as sanções aplicadas, bem como um documento no qual figuram as classificações das diferentes provas, que ficará em anexo;
2. Este relatório, a ser enviado ao Conselho de Arbitragem no prazo máximo de 72 horas, é assinado pelo Presidente do Júri e pelos árbitros, sendo aconselhável a utilização do modelo FISA.

Artigo 95º
Provas internacionais

1. Para as provas internacionais deve recorrer-se a todos os postos oficiais previstos no regulamento da FISA;
2. São obrigatórios árbitros titulares de licença internacional, nas condições estipuladas pelo referido regulamento.

Secção III – Atuação do Júri

Artigo 96º
Arbitragem de provas em linha

1. As provas em linha apenas podem ser arbitradas a bordo de um barco a motor que seguirá cada prova;

2. Nos casos em que o Juiz Árbitro não possa seguir a prova ou se estabeleça tal, as suas funções serão repartidas por outros Juizes Árbítrios dispostos de maneira a que o seu campo visual cubra integralmente a pista e que possam facilmente ser avistados pelos concorrentes.

Artigo 97º**Arbitragem de provas em contra-relógio**

1. As provas em contra-relógio são vigiadas por Juizes Árbítrios em postos fixos, dispostos de maneira a que o seu campo visual cubra a totalidade do percurso e que possam ser facilmente avistados pelos concorrentes;
2. A presença dos Juizes Árbítrios deve ser reforçada nos lugares mais sensíveis: curvas, passagens de pontes e estreitamentos da pista;
3. Devem anotar as irregularidades praticadas pelos concorrentes, devendo intervir se estiverem em condições de ser vistos ou ouvidos.

CAPÍTULO VIII – CRONOMETRISTAS**Artigo 98º****Criação**

1. É reconhecida na FPR, a categoria única de Cronometrista.

Artigo 99º**Funções**

1. Compete aos Cronometristas medir os tempos oficiais de todas as regatas organizadas pela FPR, bem como das regatas FISA organizadas em Portugal, desde que solicitados para tal;
2. Os Cronometristas integram a Comissão de Controlo das regatas.

CAPÍTULO IX – DELEGADOS, RECLAMAÇÕES E SANÇÕES**Artigo 100º****Delegados**

1. Cada Clube ou Associação deve estar representada junto do Júri e da Comissão Organizadora por um Delegado Oficial;
2. O papel do Delegado começa na reunião dos delegados ou pelo menos uma hora antes da primeira prova;
3. O Delegado deve estar acreditado junto da Comissão Organizadora pelo seu clube, através de uma licença anual emitida pela FPR;

4. O Delegado deverá indicar com precisão todas as mudanças ocorridas na composição das equipas a seu cargo; as modificações são entregues por escrito aquando da reunião de delegados;
5. O remador filiado individualmente na FPR representa-se a si mesmo;
6. Com exceção do referido no número anterior, nenhum remador, timoneiro, ou árbitro a desempenhar funções numa regata, poderá ser Delegado.

Artigo 101º
Apresentação de protestos

1. Uma equipa excluída na largada pode anunciar o seu protesto ao Juiz de Largada nesse preciso momento que deverá tomar, de imediato, a decisão final e comunicá-la à equipa em causa, às restantes equipas em prova e ao Presidente do Júri;
2. Uma equipa ou remador que considere que a prova se realizou incorretamente, ou foi conduzida indevidamente pelo Juiz Árbitro, pode no final da prova e antes de abandonar a zona de chegada apresentar uma reclamação ao Juiz Árbitro levantando um braço. O Juiz Árbitro decide então se a reclamação é atendível ou não, e informa os restantes membros do júri. Em função da sua decisão, o Juiz Árbitro:
 - a) Indefere a reclamação da equipa, e levanta a bandeira branca para declarar a prova válida;
 - b) Dá deferimento à reclamação da equipa e levanta a bandeira vermelha para indicar que a classificação não é válida;
 - c) Dirige-se depois aos Juizes de Chegada ou ao Presidente do Júri para comunicar a sua decisão e, se necessário, dar explicações.
3. Da decisão da reclamação podem, as equipas que se sintam prejudicadas, apresentar protesto nos modos e condições descritas nos números seguintes;
4. Os protestos relativos às provas serão efectuados pela equipa, antes de sair do barco, a um elemento do júri, salvo em caso de força maior;
5. Os protestos referidos no número anterior serão, sob pena de improcedência, formalizados e fundamentados por escrito, pelo Delegado ou pelo próprio quando se trate de um remador filiado individualmente na FPR junto do Presidente do Júri, num prazo de trinta minutos após o fim da prova;
6. O Júri apreciará o fundamento do protesto e comunica a sua decisão antes da próxima prova do barco em questão ou, o mais tardar, 2 horas depois do fim da última prova da jornada.

Artigo 102º
Recursos

1. O recurso da decisão tomada pelo Júri é feito para o Conselho de Justiça, sendo admitido apenas para aplicação e interpretação de normas e regulamentos e tem que ser apresentado até 72 horas após a decisão do júri;
2. O recurso referido no número anterior deve, sob pena de improcedência, constar formalmente de alegações e terminar com conclusões e pedido, indicando especificamente quais as normas e regulamentos violados.

Artigo 103º
Caução

1. A formalização de um protesto ou a interposição de um recurso é sempre acompanhada pelo depósito de uma caução no valor estipulado em cada momento pela FPR em norma própria.
2. Quando ao protesto ou ao recurso for negado provimento, a caução reverte para a FPR;
3. Quando for dado provimento ao protesto ou recurso, a caução pode ser recuperada, desde que tal seja requerido, através de procedimento definido pela FPR.

Artigo 104º
Medidas disciplinares

1. Os elementos do júri podem, nos termos previstos no presente Regulamento, aplicar as seguintes medidas disciplinares aos remadores, timoneiros, treinadores, delegados ou dirigentes:
 - a) Aviso ou repreensão verbal
 - b) Advertência
 - c) Desclassificação
2. Quando uma equipa ou remador é desclassificado por questões disciplinares, a sanção mantém-se para todas as provas do evento;
3. Quando uma equipa ou remador é desclassificado por questões não disciplinares, a sanção mantém-se para todas as provas do barco em que foi desclassificado;
4. Em caso de desclassificação de uma ou mais equipas, o júri poderá decidir pela repetição da prova correspondente para assegurar a equidade de circunstâncias aos competidores em prova.

Artigo 105º
Entrada em vigor

1. O presente Regulamento Nacional de Regatas, com as alterações introduzidas, entra em vigor em 15 de maio de 2022.

Aprovado em reunião de Direcção da FPR de 27 de Abril de 2022.