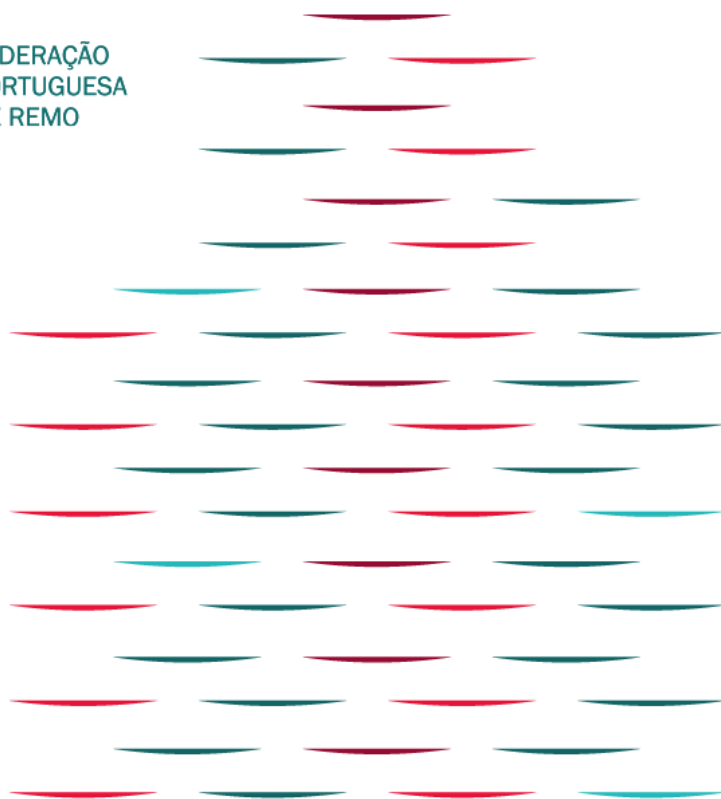
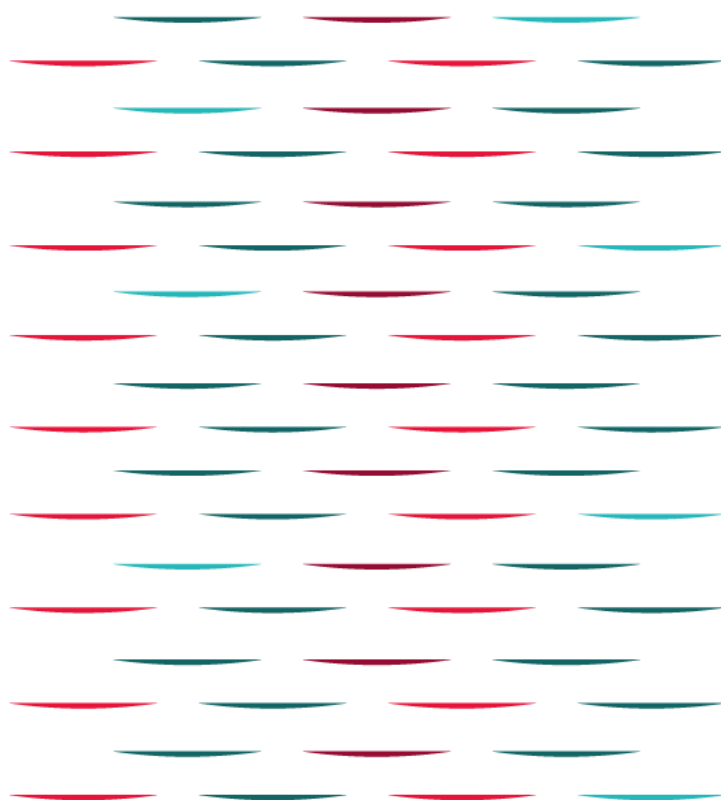




REGULAMENTO DO REMO JOVEM



CONTEÚDOS

<i>Nota Introdutória</i>	2
<i>Artigo 1º (Âmbito)</i>	2
<i>Artigo 2º (Idades e categorias)</i>	3
<i>Artigo 3º (Distâncias máximas de competição)</i>	3
<i>Artigo 4º (Embarcações)</i>	4
<i>Artigo 5º (Limites às actividades competitivas)</i>	4
<i>Artigo 6º (Treinador)</i>	4
<i>Artigo 7º (Equipamento)</i>	5
<i>Artigo 8º (Modelo Competitivo)</i>	5
<i>Artigo 9º (Casos Omissos)</i>	6
<i>Artigo 10º (Entrada em vigor)</i>	6

Nota Introdutória

O Presente regulamento foi realizado em colaboração com técnicos selecionados por cada Associação Regional, Associação de Treinadores de Remo e a Federação Portuguesa de Remo, com o objetivo de adequar os modelos competitivos jovens para melhor receber praticantes que estão em fase de formação, a aprender os fundamentos básicos da modalidade e a aprender a treinar.

Pretende esta intervenção reduzir “comportamentos que interferem negativamente não só na formação das competências sociais das crianças e jovens mas também prejudicam a sua carreira desportiva, não contribuindo para que, a prazo, cada um possa desenvolver plenamente as suas potencialidades”ⁱⁱ, tal como descreve a bibliografia e se observa na realidade do Remo Português.

Foi feita uma proposta de regulamento pelo grupo de trabalho à Direção da F.P.R., cuja versão final e aqui redigida inclui alterações realizadas pela própria Direção, que resultam da aprovação e não-aprovação das várias alterações sugeridas.

Artigo 1º

(Âmbito)

1. O presente regulamento estabelece as regras específicas a aplicar às regatas de Remo Jovem, em complemento ao Regulamento Nacional de Regatas que regerá tudo o que não for aqui previsto.

Artigo 2º
(Idades e categorias)

1. Considera-se Remo Jovem a prática de Remo entre os 7 e os 16 anos.
2. As categorias do Remo Jovem são as seguintes:

Categoria	Idade a 31 de dezembro¹
Sub9	7 a 8 anos de idade
Sub11	9 a 10 anos de idade
Sub13	11 a 12 anos de idade
Sub15	13 a 14 anos de idade
Sub17	15 a 16 anos de idade

3. Não é permitida a participação de atletas jovens em categorias que não correspondam à sua idade, exceto para ser timoneiro, de acordo com as limitações descritas no Regulamento Nacional de Regatas.

Artigo 3º
(Distâncias máximas de competição)

1. As organizações de regatas de Remo Jovem devem cumprir com uma distância máxima de acordo com a seguinte tabela:

Categoria	Remo de Pista	Remo de Fundo	Remo de Mar	Remo Indoor
Sub9	500 m	-	-	500 m
Sub11	500 m	-	-	500 m
Sub13	750 m	-	-	750 m
Sub15	1000 m	-	-	1000 m
Sub17	1500 m	4000m	3000 m	1500 m

¹ A idade do atleta é definida pelos anos que tem no dia 31 de dezembro do ano em que termina a época desportiva.

Artigo 4º
(Embarcações)

1. As organizações de regatas de Remo Jovem podem incluir no seu programa as seguintes embarcações para cada categoria:

Categoria	Feminino	Masculino	Misto (M+F)
Sub9	1x	1x	-
Sub11	1x, 2x	1x, 2x	-
Sub13	1x, 2x, 4x	1x, 2x, 4x	-
Sub15	1x, 2x, 4x	1x, 2x, 4x	-
Sub17	1x, 2x, 4x, 8+	1x, 2x, 4x, 8+	2x, 4x, 8+

Artigo 5º
(Limites às atividades competitivas)

1. Cada remador somente pode competir num tipo de embarcação, que pode ter eliminatória e final ou só final, com um mínimo de intervalo de 2 (duas) horas. Excetua-se a categoria de sub17, que poderão desdobrar para o 8+ masculino e 4x feminino, podendo para além dos desdobramentos anteriores participar nas provas mistas de 2x, 4x e 8+.
2. As equipas Mistas de género, deverão ser compostas obrigatoriamente por igual número de atletas de género feminino e masculino.
3. Atividades competitivas extra, com carácter de aferição de competências de segurança, preparação física ou mesmo lúdicas, não estão limitadas nem em quantidade nem em período de intervalo.
4. A avaliação das atividades competitivas extra-regatas é feita pela Direção de Competições da F.P.R. no momento de homologação do evento.

Artigo 6º
(Treinador)

1. É obrigatória a inscrição e presença de um treinador filiado na F.P.R., em qualquer regata de Remo Jovem, que será o responsável pelos atletas jovens durante o evento.

Artigo 7º

(Equipamento)

1. Os atletas de Remo Jovem podem participar nas competições nacionais com pás tipo "Macon" ou "BigBlade".
2. A utilização de equipamentos desajustados, dimensionados para outras alturas ou pesos completamente distintos do praticante que os utiliza, poderá levar a desconforto ou mesmo lesão dos praticantes, promovendo a desmotivação e abandono da modalidade. Devem os técnicos ter esta preocupação e constante atenção na gestão dos equipamentos utilizados.

Artigo 8º

(Modelo Competitivo)

1. Os modelos competitivos das regatas de Remo Jovem devem privilegiar o reconhecimento e a premiação da autossuperação, e não focar na comparação de performances entre pares. Não deve promover a valorização da vitória perante os outros como único meio de sucesso e, por consequência, a noção de total insucesso perante a derrota.
2. Deve garantir um conjunto de atividades competitivas que remetam para a variedade de aquisições fundamentais: técnica, condição física, conhecimentos teóricos e práticos, desenvolvimento psicomotor, aquisição de competências para a vida. Não deve ser meramente uma adaptação do modelo competitivo adulto.
3. Ao construir um modelo competitivo, deve o organizador considerarⁱⁱ:
 - a. A implementação de competições menos estruturadas, simplificadas, diversificadas, as quais se constituem como formas de aprendizagem.
 - b. O incremento de um ambiente de cooperação entre todos os participantes (praticantes, treinadores, árbitros).

- c. A aquisição, por parte dos praticantes, de protagonismo na organização e operacionalização das atividades, através do desempenho de papéis para além de praticantes, como seja de árbitros, treinadores, jornalistas, etc.
- d. A atribuição de recompensas a todos os participantes, mesmo que estas sejam apenas de participação.
- e. A realização de formas competitivas múltiplas que abracem diferentes modalidades.
- f. Dar espaço e condições a todos para competirem no decorrer das provas, independentemente dos resultados obtidos.
- g. Evitar a saturação dos jovens praticantes, dar foco ao lúdico.
- h. Organizar as competições no formato de torneio, com diversas atividades a decorrer em simultâneo e de forma ininterrupta.

Artigo 9º

(Casos Omissos)

- 4. Os casos omissos são resolvidos pela Direção da F.P.R., ou na sua ausência e em âmbito de regata, pelo Diretor Técnico e pelo Presidente de Júri.

Artigo 10º

(Entrada em vigor)

- 1. Este regulamento entra em vigor em 1 de outubro de 2025.

Aprovado em reunião de Direção do dia 29 de setembro de 2025.

ⁱ Manual de Curso de Treinador de Desporto (2016, Olímpio Coelho)

ⁱⁱ Pedagogia Didática do Desporto, Manual de Curso de Treinadores de Desporto (2021, Isabel Mesquita, Cláudio Farias, Patrícia Coutinho, Paula Queirós, Paula Silva)