

19ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxxxxx

Montemor-o-Velho, 10 de Maio de 2025

ANTE PROGRAMA

ORGANIZAÇÃO

A organização é da responsabilidade do Ginásio Clube Figueirense e de acordo com o Regulamento Nacional de Regatas (RNR) da Federação Portuguesa de Remo.

LOCAL

Centro Náutico de Montemor-o-Velho.

DISTÂNCIA, CATEGORIAS E CONDIÇÕES

2000 metros para as categorias de Sub19, 1500 metros para a categoria de Sub17, 1000 metros para as categorias de Sub15 e remo adaptado e 500 metros para a categoria de Sub13, Sub11 e Sub9; Águas paradas; Pista balizada. As provas desenrolam-se em cumprimento do RNR.

Participação por convite aos clubes, com mistos de Clubes e com possibilidade de desdobramentos, não havendo eliminatórias, obtendo-se a classificação geral por tempos. São aceites inscrições mistas de clubes em 2x feminino em todas as categorias etárias. Nas categorias de Remo Jovem (Sub9 a Sub13) vamos incluir no plano de provas regatas com equipas mistas (50% feminino, 50% masculino) e fora do plano de provas (em terra) vamos desenvolver provas de equipas mistas.

A troca de barcos entre diferentes tripulações será da responsabilidade de cada clube. A organização não altera nem a ordem, nem o tempo previsto entre as provas.

Limite de 2 tripulações por clube em cada categoria de regata.

PLANO DE PROVAS

9h30	2xSub19 F	2000m	14h30	4xSub19 M	2000m
	2xSub19 M	2000m		1xSub19 F	2000m
	4-Sub19 M	2000m		2-Sub19 M	2000m
	1xSub17 F	1500m		1xSub19 M	2000m
	2xSub17 M	1500m		2x Sub9 e 11 Mix	500m
	2xSub17 F	1500m		2x Sub13 Mix	500m
	4xSub17 M	1500m		2x Sub15 Mix	1000m
	4xSub15 M	1000m		1xAdap F	1000m
	2xSub15 F	1000m		1xAdap M (PR3)	1000m
	1xSub15 F	1000m		4xSub15 F	1000m
	1x Sub11 F	500m		2xSub15 M	1000m
	2xSub13 M	500m		1xSub15M	1000m
	1xSub13 F	500m		1xAdap M (PR1,2)	1000m
	1xSub13 M	500m		4xSub17 F	1500m
	2xSub13 F	500m		8+Sub17 M	1500m
	1xSub11 M	500m		4xSub19 F	2000m
				8+Sub19 M	2000m

19ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxxxxx

Montemor-o-Velho, 10 de Maio de 2025

HORÁRIOS

A regata tem lugar sábado, dia 10, com início previsto para as 9h30 decorrendo até cerca das 18h. O intervalo entre mangas é de 5 minutos. Os horários previstos estão sujeitos a ajustes em função do número de inscrições, sendo os horários definitivos comunicados aos clubes após o encerramento das inscrições.

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação será por tempos na totalidade das mangas da mesma categoria e embarcação, seguindo o sistema de pontuação que se anexa e que determinará o Clube vencedor.

PLANO PROVAS EXTRA

Prova de estafeta com 2 ou 4 elementos por equipa, onde 50% dos elementos são obrigatoriamente femininos, com percursos de exercícios. Possibilidade de equipas com diferentes categorias etárias sendo o resultado atribuída à categoria mais velha. A participação e resultado por categoria atribui pontos para classificação colectivo, seguindo o sistema de pontuação que se anexa.

RESULTADOS E TROFÉUS

Os resultados, individuais e coletivos, serão divulgados na aplicação Ginásio Litocar, disponível gratuitamente na AppStore e PlayStore. Serão entregues medalhas aos atletas 1º classificados. Estão previstos troféus para os 3 clubes melhor classificados.

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser efetuadas para o email da organização regata.ginasiolitocar@gmail.com até ao dia **27 de Abril**.

REUNIÃO DE DELEGADOS, TÉCNICOS E JURI

Às 21:30 horas do dia 7 de Maio, online, na plataforma ZOOM (link a enviar após inscrições), para informações em relação ao evento, para desistências e alterações nominais.

SORTEIO

A distribuição pelas mangas e pistas a efetuar em função do nº de inscrições, será comunicada aos clubes até ao final do dia 3 de Maio.

ALIMENTAÇÃO

A organização disponibiliza-se para proporcionar alimentação a todos os interessados, em serviço de takeaway por marcação, com dois tipos de refeição, que serão servidos entre as 12:30 e as 14:30 horas. Menu 1: 1bifana+1fruta+1bebida – 5€, Menu 2: 1 prato de Salada fria de massa +1fruta+1bebida – 9€. As reservas devem ser efetuadas para o e-mail regata.ginasiolitocar@gmail.com até ao dia **30 de Abril**.

19ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxxxxx

Montemor-o-Velho, 10 de Maio de 2025

SERVIÇO MÉDICO E DE SALVAMENTO

Local: Junto ao pontão de embarque, a partir das 9h30, até ao final das provas. Meios de emergência: Ambulância e barco de socorro. Serviços médicos de urgência: Centro de Saúde de Montemor-o-Velho, Hospital de Coimbra, Hospital Distrital da Figueira da Foz.

COORDENAÇÃO

Rute Costa (+351 963 710 377)

Artur Pereira (+351 918 741 535)

Email: regata.ginasiolitocar@gmail.com / ginasiocf.remo@gmail.com

19ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxxxxx

Montemor-o-Velho, 10 de Maio de 2025

TABELA DE PONTUAÇÃO

REGATA	8+	4X / 4-	2X / 2-	1X
1º	96	68	40	24
2º	90	64	38	23
3º	84	60	36	22
4º	78	56	34	21
5º	72	52	32	20
6º	66	48	30	19
7º	60	44	28	18
8º	54	40	26	17
9º	48	36	24	16
10º	42	32	22	15
11º	36	28	20	14
12º	30	24	18	13
13º	24	20	16	12
14º	18	16	14	11
15º	12	12	12	10
16º	6	8	10	9
17º	2	4	8	8
18º	1	3	6	7
19º		2	4	6
20º		1	3	5
21º			2	4
22º			1	3
23º				2
24º				1

PROVA EXTRA	Equipa de 2	Equipa de 4
1º	20	40
2º	15	35
3º	10	30
participação	5	10

Exceções:

- Os barcos femininos e mistos terão um acréscimo de 2 pontos em relação à tabela geral de pontuação;

19ª Regata Internacional Litocar

TAÇA xxxxxxxx

Montemor-o-Velho, 10 de Maio de 2025

- Nas regatas com menos de 3 equipas participantes, só serão atribuídos metade dos pontos em relação à tabela geral de pontuação.