

**FPR**  
FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE REMO

  
**JOGOS  
SANTACASA**  
PATROCINADOR PRINCIPAL

**ipdj**  
INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

# Campeonato Nacional de Fundo

ANTEPROGRAMA

1 de Março 2026

## Índice

---

1. Disposições Gerais.....	2
2. Campo de Regatas.....	2
3. Programa das Competições.....	3
4. Inscrições.....	4
5. Desdobramentos.....	4
6. Sorteio, Substituições E Desistências.....	4
7. Reunião de Delegados .....	5
8. Pesagens.....	5
9. Sistema Competitivo.....	5
10. Tabela de Handicaps – Veteranos .....	6
11. Entrega de Prémios .....	7
12. Protestos e Apelos.....	7
13. Penalidades.....	7
14. Alojamento e Refeições .....	7
15. Serviço de Primeiros Socorros.....	8
16. Disposições Finais.....	8
Anexo 1 – Mapa do Evento .....	9
Anexo 2 - Regras de Circulação.....	10/11

## 1. Disposições Gerais

---

<b>NOME</b>	Campeonato Nacional de Fundo 2026
<b>LOCAL</b>	Praia Fluvial do Trízio – Sertã <a href="https://maps.app.goo.gl/CC7h1PiDaixLjqQH7">https://maps.app.goo.gl/CC7h1PiDaixLjqQH7</a> 39°43'48.3"N 8°13'53.9"W
<b>DATA</b>	01 de Março de 2026
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	Federação Portuguesa de Remo
<b>PARCEIROS</b>	Câmara Municipal da Sertã Clube Náutico do Trízio

## 2. Campo de Regatas

---

2.1. Pista de águas paradas sem largada fixa e sem alinhador – (Juiz de largada);

2.2. Distâncias:

<b>SENIORES</b>	<b>SUB19</b>	<b>VETERANOS</b>	<b>SUB17</b>	<b>PARAREMO</b>
6000m	6000m	4000m	4000m	2000m

2.3. Cronometragem com Sistema de *Photo-Finish*

### 3. Programa das Competições<sup>1</sup>

Sábado 28/02 – Treinos autorizados entre as 14h – 17h45 (Limite navegação até largada 4000m)

Domingo 01/03 – Início das Competições às 09h00

PROVA	HORÁRIO	CATEGORIA	DISTÂNCIA	PROVA	HORÁRIO	CATEGORIA	DISTÂNCIA
1	09:30	Sub17 W4x	4000m	17	13:30	Sub19W2-	6000m
2	09:40	Sub17 W2x		18	13:40	Sub19W1x	
3	09:50	Sub17 W1x		19	13:50	Sub19W2x	
4	10:00	Sub17 M1x		20	14:00	Sub19W4x	
5	10:10	Sub17 M2x		21	14:10	Sub19M1x	
6	10:20	Sub17 M4x		22	14:20	Sub19M2x	
7	10:30	Sub17 M8+		23	14:30	Sub19M4-	
8	10:40	Vet W1x		24	14:40	Sub19M4x	
9	10:50	Vet W2x		25	14:50	Sub19M8+	
10	11:00	Vet W4x		26	15:00	SenW2-	
11	11:10	ParaRemo		27	15:10	SenW1x	
12	11:20	VetM1x		29	15:20	SenW2x	
13	11:30	Vet M2x		30	15:30	SenW4x	
14	11:40	Vet M4x		31	15:40	SenM1x	
15	11:50	Vet M8+		32	15:50	SenM2x	
16	12:00	Para Remo		33	16:00	SenM4-	
			34	16:00	SenM4x		
			35	16:10	SenM8+		

<sup>1</sup> Horários provisórios confirmados após receção de inscrições, no programa do evento.

## 4. Inscrições

---

4.1. Só serão aceites filiações de atletas até ao dia 11 de Fevereiro de 2026, considerando para o efeito as regras relativas a transferências de remadores; INCLUINDO OS ATLETAS QUE VENHAM SUBSTITUIR ATLETAS ANTERIORMENTE INSCRITOS.

4.2. As inscrições serão feitas on-line através do site <http://provas.fpremo.pt> , até às 24:00 do dia 16 de Fevereiro de 2026. As inscrições de equipas mistas são obrigatoriamente nominais (Nome e N° FPR) e devem ser feitas através do link:

<https://www.cognitofrms.com/FPR2/InscriçõesTripulaçõesMistasRegatasNacionais>

4.3. As referências MB terão de ser liquidadas até ao dia 18 de Fevereiro. Todos os clubes/tripulações que não tiverem as suas referências liquidadas não serão contemplados no programa de provas.

4.4. Quaisquer inscrições solicitadas fora do prazo limite (16 de Fevereiro) serão oneradas de acordo com a taxa de última hora em vigor (50€ por inscrição). O prazo limite das inscrições fora de prazo é até 3 dias antes do 1º dia de provas.

## 5. Desdobramentos

---

5.1. Não são permitidos desdobramentos;

5.2. Os clubes deverão ter barcos suficientes para cumprimento do programa, pelo que não serão permitidas alterações ao programa para desdobramento de cascos.

## 6. Sorteio, Substituições E Desistências

---

6.1. Anúncio da Start List e Horários no dia 20 de Fevereiro

6.2. Elaboração do programa provisório no dia 24 de Fevereiro

6.3. Desistências até às 24h do dia 23 de Fevereiro. A partir dessa data serão efetuadas na reunião de delega

## 7. Reunião de Delegados

---

7.1. Dia 27 de Fevereiro às 19:30 via ZOOM, pelo link

<https://us06web.zoom.us/j/89394994882>

7.2. Na reunião serão dadas todas as informações e decisões em relação às provas. 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](mailto:manuelpita@fpremo.pt) até 1 hora antes do início da reunião.

## 8. Pesagens

---

8.1. A pesagem dos timoneiros será no posto de primeiros socorros (ver mapa (zona 3)) ou em local a indicar na reunião de delegados, no período compreendido entre duas a uma hora antes da respetiva prova. A participação em mais de uma prova no mesmo dia obriga a uma só pesagem entre duas a uma hora antes da primeira prova.

TIMONEIRO JUN/SEN/VET	TIMONEIRO JUV
≥ 55,0 kg	≥ 40,0 kg

## 9. Sistema Competitivo

---

9.1. Será utilizado o **Formato A** definido no Art. 2º do Regulamento do Campeonato Nacional de Fundo.

[https://www.fpremo.pt/uploads/Circulares/EM\\_VIGOR\\_out2025\\_Regulamento\\_Campeonatos\\_Nacionais\\_Fundo\\_Shell.pdf](https://www.fpremo.pt/uploads/Circulares/EM_VIGOR_out2025_Regulamento_Campeonatos_Nacionais_Fundo_Shell.pdf)

9.2. As provas decorrerão como Finais Diretas e recurso a Largadas em Massa (“Mass Start”), não havendo atribuição de pistas nem alinhamento. O Juiz de Largada informará os atletas 2 minutos e 1 minuto antes da Largada, e a largada será dada com “Atenção, Larga”. Qualquer tripulação que largue à frente da linha de Largada receberá **120 segundos de penalização**.

9.3. É obrigatório cumprir o trajeto definido no final deste documento, cumprindo a passagem entre bóias. O não cumprimento desta regra resultará numa penalidade de 30 segundos por cada bóia passada erradamente. **Na Bóia que se encontra aos 2000m, a penalização será de 5 min. (conforme imagem 3).**

## 10. Tabela de Handicaps – Veteranos

### 4000m

Categoria	Escalões	Masculino				Feminino		
		8+	4x	2x	1x	4x	2x	1x
Veteranos 1	A	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
	B	00:07	00:08	00:09	00:09	00:09	00:10	00:11
	C	00:22	00:23	00:25	00:26	00:26	00:28	00:30
Veteranos 2	D	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
	E	00:17	00:18	00:20	00:20	00:21	00:22	00:21
	F	00:38	00:40	00:43	00:44	00:46	00:50	00:49
Veteranos 3	G	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
	H	00:27	00:26	00:29	00:30	00:32	00:33	00:32
	I	00:55	00:57	01:00	01:02	01:07	01:09	01:11
	J	01:05	01:08	01:10	01:12	01:16	01:14	01:19

Idades Médias de cada categoria (Regulamento Nacional de Regatas, artigo 15º)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
≥27	≥36	≥43	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75	≥80

10.1 As largadas em Massa serão dadas a todos as categorias em simultâneo, dentro do mesmo tipo de barco.

10.2 A classificação final de cada prova será definida dentro de cada grupo, pela ordenação dos tempos obtidos após aplicação do respetivo handicap.

## 11. Entrega de Prémios

11.1 A entrega de prémios será realizada imediatamente após cada final A do respetivo evento, na zona de cerimónias protocolares

11.2 Medalhas somente para o 1º lugar, até 2 ou 3 competidores femininos e masculinos, respetivamente.

11.3 Medalhas para o 1º, 2º e 3º lugar, com mais de 3 competidores.

## 12. Protestos e Apelos

---

12.1. Protestos – caução / 100,00€ – (ver RNR em vigor)

## 13. Penalidades

---

13.1. Falta de comparência: 10 X a taxa de inscrição;

13.2. Ausências nas finais: 20 X a taxa de inscrição;

13.3. Os números de proa serão entregues no secretariado a cada clube, e cada tripulação deve manter o número até ao final da competição. A perda do número de proa terá um custo de 5€

## 14. Alojamento e Refeições

---

14.1. A Organização disponibiliza serviço de refeição (almoços) no local da prova, pelo valor de 12€. A Reserva de refeições deve ser feita através do formulário: <https://www.cognitoforms.com/FPR2/RefeiçõesCNFundo2026> até ao dia 22/02. Para além do serviço de refeições para o evento, o local estará a funcionar para o público em geral com os seus serviços e preços habituais.

14.2. Para Alojamento a FPRemo conseguiu junto do hotel “A Montanha” um desconto de 15% para todos os participantes na prova. Para usufruírem deste desconto deverão fazer a reserva pelo link: [Hotel da Montanha](#) e colocar o código HMTREMO caso não esteja já colocado.

## 15. Serviço de Primeiros Socorros

---

15.1. Local: Junto à zona de embarque;

15.2. Horário: Dia 28/02 das 14h às 18h00 e dia 01/03 a partir das 08h30, até ao final das provas;

15.3. Meios de emergência: Ambulância e barco de apoio dos Bombeiros Voluntários de Cernache de Bonjardim;

15.4. Serviços médicos de urgência: UCC Sertã

## 16. Disposições Finais

---

- 16.1. Os clubes deverão ter barcos suficientes para cumprimento do programa. Não serão efetuadas alterações ao programa por desdobramento de barcos;
- 16.2. Os atletas deverão cumprir as normas de uniformidade das tripulações, incluindo equipamentos, bonés, etc. Os casos excecionais serão avaliados pelo júri.
- 16.3. Todos os atletas devem levar o cartão de filiado na FPR ou cartão de identificação (com fotografia) e apresentar no controlo de embarque. Relembra-se que nenhum atleta embarcará sem identificação
- 16.4. Para demais detalhes, consultar os regulamentos em vigor.
- 16.5. No final deste documento encontram um mapa do local, que deve ser respeitado por todos os agentes presentes no evento;
- 16.6. Os autocarros e os carros pessoais podem ficar estacionados após o restaurante, em cima da ciclovia, conforme indicação prévia da GNR local dada à FPRemo.
- 16.7. Os casos omissos serão resolvidos pela organização;

## 17. Imagem 1 – Mapa do Evento



- 1 - Parque de Barcos / Atrrelados
- 2 - Entrega de Prémios
- 3 - Restaurante / Bar / Balneários / WC
- 4 - Controlo de Embarque / Embarque / Desembarque
- 5- Estacionamento de Carrinhas 9 Lugares

## 18. Imagem 2 – Percurso

### Finais 2000m / 4000m / 6000 m



#### Competição

As embarcações em prova são obrigadas a passar entre as bóias e a margem do embarque (lado da voga do remador) ou no caso de haver duas bóias, passar entre bóias.

#### Aquecimento

O Aquecimento é feito pela margem oposta ao embarque, sendo obrigatório passar entre as bóias e a margem (mais junto ao lado da voga).

#### Imagem 3

**Bóia de Segurança**  
Contornada erradamente  
**5 minutos de penalização**

### Imagem 3 - Percurso

