

Campeonato Nacional de Remo Indoor

Anteprograma

Viana do Castelo

28 e 29 de Janeiro de 2023

Campeonato Nacional de Remo Indoor Viana do Castelo – 2023

Anteprograma

1. Informação Geral

O Campeonato Nacional de Remo Indoor Viana do Castelo 2023 é organizado pela Federação Portuguesa de Remo e a Câmara Municipal de Viana do Castelo.

Este evento conta ainda com os parceiros:

- Viana Remadores do Lima
- Portugal Activo

Data: 28 e 29 de janeiro de 2023

Local: Centro Cultural de Viana do Castelo, Praça Marques Júnior, 4900 Viana do Castelo.

Coordenadas GPS: 41.690600, -8.828641

2. Horários

28 de janeiro – Remo Jovem e Para-remo

11h00 – Abertura do **secretariado** - todos os atletas, treinadores e dirigentes têm de fazer a sua acreditação para aceder às áreas reservadas para competição.

12h30 – Briefing para atletas e equipa de arbitragem

14h00 – Início das competições

18h30 – Entrega de prémios

	Escalão	Idade	Distâncias (m)	Classificação	Horário
Individual	Absolutos	+16	3333	Desafio Rema Portugal – Prova Aberta	14h00
	Para-Remo	Todos	2000	Campeonato Nacional e Prova Aberta	14h30
	Benjamins	09-10	250	Campeonato Nacional e Prova Aberta	15h30
	Infantis	11-12	500	Campeonato Nacional e Prova Aberta	
	Iniciados	13-14	1000	Campeonato Nacional e Prova Aberta	
	Juvenis	15-16	1500	Campeonato Nacional e Prova Aberta	
	Para-Remo	N/A	500	Prova Aberta	17h00
	Absolutos	+16	10x30'' on 30'' off	Desafio Rema Portugal – Prova Aberta	17h30
Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Prova Aberta	17h45
	Infantis	11-12	4x250	Prova Aberta	17h50
	Iniciados	13-14	4x250	Prova Aberta	17h55
	Juvenis	15-16	4x250	Prova Aberta	18h00
	Entrega de Prémios Todas as Provas				

29 de janeiro – Grupos de Idade / Juniores / Seniores

8h00 – Abertura do **secretariado** - todos os atletas, treinadores e dirigentes têm de fazer a sua acreditação para aceder às áreas reservadas para competição.

9h00 – Briefing para delegados e arbitragem

10h00 – Início das competições do período da manhã

12h30 – Pausa para almoço

13h45 – Início das competições do período da tarde

18h00 – Entrega de prémios

18h30 – Encerramento

	Escalão	Idade	Distância (m)	Classificação	Horário	
Competição Individual (500m)	Absolutos	+16	500	Desafio Rema Portugal – Prova Aberta	10h00	
	Grupos de Idade	30-39	500	Prova Aberta		
		40-49		Prova Aberta		
		50-54		Prova Aberta		
		55-59		Prova Aberta		
		60-64		Prova Aberta		
		65-69		Prova Aberta		
	70+	Prova Aberta				
	Juniores	17-18		Prova Aberta		
	Seniores	19+		Prova Aberta		
	Entrega de Prémios Provas Open 500m					12h00
	Absolutos	+16	2000	Desafio Rema Portugal – Prova Aberta	13h45	
	Grupos de Idade	30-39 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta		
		40-49 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta		
		50-54 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta		
55-59 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
60-64 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
65-69 PA/PL		Campeonato Nacional e Prova Aberta				
70+ PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta					
Juniores	17-18	Campeonato Nacional e Prova Aberta				
Séniores	19+ PA/PL	Campeonato Nacional e Prova Aberta				
Entrega de Prémios Todas as Provas 2000m					16h00	
Estafetas	Masters	40+/60+	4x500	Prova Aberta	17h00	
	Juniores	17-18	4x500	Prova Aberta		
	Seniores	19+	4x500	Prova Aberta		
Entrega de Prémios Estafetas					17h30	

*PL = Peso Ligeiro

Os horários poderão sofrer alterações em função do número de inscritos

3. Campeonato Nacional de Remo Indoor

- 3.1. Evento exclusivo a praticantes federados na Federação Portuguesa de Remo, nas distâncias oficiais descritas em regulamento próprio, disponível em www.fpremo.pt/estatutos-regulamentos.
- 3.2. A atribuição de título de Campeão Nacional é exclusiva a atletas filiados na FPR e com nacionalidade portuguesa.
- 3.3. Apenas as competições de Campeonato Nacional pontuam para o Ranking Nacional Geral e Ranking Nacional de Remo Indoor.
- 3.4. **Este é um evento de qualificação para o Campeonato do Mundo de Remo 2023.** Todos os atletas que pretendam utilizar o seu tempo para uma qualificação devem informar a FPR até ao dia **27 de janeiro, através do envio de email** para manuelpita@fpremo.pt

4. Provas Abertas

- 4.1. Eventos abertos à participação geral, sem necessidade de filiação na FPR.
- 4.2. Estes eventos não atribuem títulos de “Campeão Nacional”
- 4.3. É possível a participação em representação de instituições filiadas e não-filiadas na FPR, tais como: ginásios, box de crossfit, escolas, instituições para a deficiência, etc.
- 4.4. As Estafetas são equipas mistas constituídas por 4 atletas, onde é obrigatória a inclusão de atletas de género masculino e feminino. A equipa pode ser composta por dois atletas de cada género, ou por 3 atletas de um género e 1 atleta do género oposto.

5. Desafio Rema-Portugal (Prova Aberta)

- 5.1. Competição composta por 4 etapas: 3333m / Tabata de 30” on 30” off (10x) / 500m / 2000m. A classificação em cada etapa permite o acumular de pontos de acordo com a seguinte tabela:

Class.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	>16º
Pontos	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1

6. Troféus de Clubes / Equipas

- 6.1. **Campeão Nacional de Remo Indoor:** Troféu exclusivo para Clubes de Remo (filiados na FPR). A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas filiados nas distâncias oficiais, de acordo com a seguinte tabela:

Class.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	>16º
Pontos	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1

6.2. **Troféu Portugal Activo:** Troféu exclusivo para instituições não-filiadas na FPR. A sua classificação é feita através dos pontos obtidos pelos atletas que representam a instituição não-filiada na FPR, em todas as competições disponíveis, de acordo com a seguinte tabela:

Class.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	>16º
Pontos	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1

7. Inscrições

- 7.1. O prazo limite para inscrições é o dia 16 de Janeiro.
- 7.2. A inscrição de atletas **filiados** é feita em <http://provas.fpremo.pt/login.php>. O prazo limite de filiação na FPR é o dia **13 de Janeiro**, sendo obrigatório ter o **processo de filiação completo** nesse dia (o processo de filiação só é considerado completo quando: 1. é feita a inscrição através da plataforma online; 2. são carregados os documentos obrigatórios e válidos; 3. O pagamento é feito).
- 7.3. A inscrição de atletas **não-filiados** é feita em <https://www.cognitofrms.com/FPR2/CampeonatoNacionalDeRemoIndoor2023>.
- 7.4. A idade de cada atleta é determinada pela sua idade no **dia 31 de Dezembro de 2023**.

8. Taxas de inscrição

Competições	Federados	Não Federados
Remo Jovem	3,50€	5€
500m	Jun e Sen – 6€ / Vet – 8,50€	10€
2000m	Jun e Sen – 6€ / Vet – 8,50€	10€
Estafetas	10€ Equipa	15€ Equipa
Desafio Rema Portugal	20€	30€
Para-Remo	0€	0€

- 8.1. O pagamento das inscrições dos **atletas não-filiados** deverá ser efetuado por transferência bancária para o **NIB: 0010 0000 5009 7140 0015 7**. As inscrições só serão consideradas válidas após o envio do respetivo comprovativo para o e-mail sergiomanso@fpremo.pt, indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário de inscrição.

9. Seguro de acidentes pessoais

- 9.1. Todos os participantes devem ter seguro próprio para o evento, com as coberturas mínimas exigidas por lei.

- 9.2. Os atletas filiados na FPR estão cobertos pela a apólice de seguro de acidentes pessoais da FPR ou, por opção do clube, devem ter seguro próprio com as coberturas mínimas exigidas por lei, devidamente validado e autorizado pela FPR.
- 9.3. Aos atletas não-filiados, a FPR irá contratar um seguro específico para o evento, não sendo aceite qualquer outro seguro já contratado pelo participante ou equipa não-filiada

10. Prémios

- 10.1. Prémios individuais:
- 10.1.1. Por escalão e género.
 - 10.1.2. Medalhas para o 1º lugar, até 3 competidores.
 - 10.1.3. Medalhas para o 1º, 2º e 3º lugar, com mais de 3 competidores.
- 10.2. Trofeus de Clubes (Filiados) / Troféu Portugal Activo (ãofiliados) : **1º lugar geral.**
- 10.3. Desafio Rema Portugal: **1º, 2º e 3º** lugar, por género.

11. Programa e Desistências

- 11.1. Elaboração do programa provisório no dia 19 de Janeiro.
- 11.2. Os ergómetros de competição serão numerados de 1 a 30.
- 11.3. No caso de existirem mais do que 30 participantes por cada categoria etária, serão constituídas várias mangas.
- 11.4. As desistências são comunicadas até ao dia 18 de janeiro através de email para manuelpita@fpremo.pt

12. Serviço de primeiros socorros

- 12.1. No local: Ambulância.
- 12.2. Horário: Sábado a partir das 14h00, até ao final das provas, Domingo a partir das 09h30, até ao final das provas.
- 12.3. Serviços Médicos de Urgência: Hospital de Viana do Castelo

13. Refeições e Alojamento

- 13.1. A Organização não disponibiliza de momento serviço organizado de refeições. Caso esta seja uma possibilidade será enviada informação a todos os participantes, atempadamente.
- 13.2. A organização disponibiliza alojamento entre 20-30€ em unidades hoteleiras de Viana do Castelo, próximas do local da competição. Para reservas e mais informações devem contactar o Viana Remadores do Lima pelos contactos: geral@vianaremadorsdolima.pt ou 258842374

14. Disposições Finais

- 14.1. Protestos - caução / 100.00€ (ver RNR em vigor).
- 14.2. Substituições de atletas não são permitidas, conforme regulamentos.
- 14.3. Atletas que se inscrevam como Peso Ligeiro não poderão competir como absoluto caso falhem a pesagem.
- 14.4. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

Organização:

Federação Portuguesa de Remo
Câmara Municipal de Viana do Castelo

Apoio: Viana Remadores do Lima

Correio eletrónico:

manuelpita@fpremo.pt

geral@fpremo.pt

geral@vianaremadoresdolima.pt

Telefones:

Manuel Pita 912614542

Rui Alves 965305505