



Campeonato Nacional de Remo Indoor 2019

Pavilhão Desportivo Municipal de Caminha

1. Horários:

1.1. Sábado – dia 19 de Janeiro (Evento de Promoção)

- 15h00 – Abertura do Secretariado
- 15h30 – Briefing para atletas e equipa de arbitragem
- 16h30 – Início das competições
- 18h00 – Entrega de prémios
- 18h30 – Encerramento

Evento de Promoção - Remo Indoor					
	Escalão	Idade	Distâncias (m)	Descrição	Horário
Promoção Individual	Benjamins	9-10	250	Atletas nascidos entre 2009 e 2010	16h30
	Infantis	11-12	250	Atletas nascidos entre 2007 e 2008	
	Iniciados	13-14	500	Atletas nascidos entre 2005 e 2006	16h50
	Juvenis	15-16	500	Atletas nascidos entre 2003 e 2004	
	Juniores	17-18	1000	Atletas nascidos entre 2001 e 2002	17h10
	Seniores + Universitários	19+	1000	Atletas nascidos antes de 2001	
	Grupos de Idade	30-39	1000	Atletas nascidos entre 1980 e 1989	
		40-49	1000	Atletas nascidos entre 1970 e 1979	
		50-54	1000	Atletas nascidos entre 1965 e 1969	
		55-59	1000	Atletas nascidos entre 1960 e 1964	
60-64		1000	Atletas nascidos entre 1955 e 1959		
65-69		1000	Atletas nascidos entre 1950 e 1954		
70+	1000	Atletas nascidos antes de 1950			
Promoção Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2009 e 2010	17h30
	Infantis	11-12	4x250	Atletas nascidos entre 2007 e 2008	
	Iniciados	13-14	4x250	Atletas nascidos entre 2005 e 2006	
	Juvenis	15-16	4x250	Atletas nascidos entre 2003 e 2004	
	Juniores	17-18	4x500	Atletas nascidos entre 2001 e 2002	17h45
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2001	
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1980	
	Entrega de Prémios				Todos os escalões



1.2. Domingo – dia 20 de Janeiro (Campeonato Nacional de Remo Indoor)

8h30 – Abertura do secretariado

9h00 – Briefing para delegados e arbitragem

10h00 – Início das competições do período da manhã

14h00 – Pausa para almoço

14h30 – Início das competições do período da tarde

18h00 – Entrega de prémios

18h30 – Encerramento

Campeonato Nacional de Remo Indoor - Atletas Federados						
	Escalão	Idade	Distância (m)	Descrição	Horário	
Competição Individual	Adaptados	Todas	1000	Atletas portadores de deficiência física ou intelectual. Categorias: (A) Braços; (TA) Tronco e Braços; (LTA) Pernas, Tronco e Braços; (LTAI) Def. Intelectual	10h00	
	Grupos de Idade	30-39 PL/PA	2000	Atletas nascidos entre 1980 e 1989	10h45	
		40-49 PL/PA	2000	Atletas nascidos entre 1970 e 1979		
		50-54 PA	2000	Atletas nascidos entre 1965 e 1969		
		55-59 PA	2000	Atletas nascidos entre 1960 e 1964		
		60-64 PA	2000	Atletas nascidos entre 1955 e 1959		
		65-69 PA	2000	Atletas nascidos entre 1950 e 1954		
		70+ PA	2000	Atletas nascidos antes de 1950		
	Entrega de Prémios				Adaptados	11h30
	Benjamins	09-10	250	Atletas nascidos entre 2009 e 2010	11h45	
	Infantis	11-12	500	Atletas nascidos entre 2007 e 2008	12h05	
	Iniciados	13-14	1000	Atletas nascidos entre 2005 e 2006	12h35	
	Entrega de Prémios				Grupos de Idade	13h30
	Juvenis	15-16	1500	Atletas nascidos entre 2003 e 2004	14h30	
	Juniores	17-18	2000	Atletas nascidos entre 2001 e 2002	15h45	
Seniores	19+ PL/PA	2000	Atletas nascidos antes de 2001	16h30		
Entrega de Prémios				Remo Jovem	17h00	
Competição de Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2009 e 2010	17h30	
	Infantis	11-12	4x250	Atletas nascidos entre 2007 e 2008		
	Iniciados	13-14	4x250	Atletas nascidos entre 2005 e 2006		
	Juvenis	15-16	4x250	Atletas nascidos entre 2003 e 2004		
	Juniores	17-18	4x500	Atletas nascidos entre 2001 e 2002	17h45	
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2001		
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1980		
	Entrega de Prémios			Juniores e Seniores Individuais + Estafetas	18h00	



2. Âmbito do Evento

2.1. **Campeonato Nacional de Remo Indoor** - Participantes Federados na Federação Portuguesa de Remo ou, no caso de atletas estrangeiros, numa federação sua congénere, em qualquer tipo de filiação (Lazer, Escolar, Individual e Competição);

2.2. **Evento de Promoção de Remo Indoor** - Participantes originários de outras áreas da prática desportiva. Está interdito a participantes federados nos Clubes de Remo, exceto na categoria de Universitários.

3. Local do Evento

Pavilhão Desportivo Municipal de Caminha <https://goo.gl/maps/TQbDAXUcnYC2>

Rua Valdemar Patrício
4910-603 Caminha

4. Secretariado

Dia 19 de Janeiro, a partir das 18h30.

Dia 20 de Janeiro, a partir das 8h30.

Todos os atletas, treinadores e dirigentes deverão recolher a sua credencial para terem acesso à zona de provas.

As credenciais de treinador e dirigente serão atribuídas mediante preenchimento de formulário no secretariado.

5. Inscrições

5.1. O prazo limite das inscrições é dia 09 de Janeiro

5.2. Inscrições **Individuais** para **atletas federados** em: <http://provas.fpremo.pt/login.php>

5.3. Inscrições de **Estafetas** para **atletas federados e Individuais e estafetas** da categoria **Promoção** em: <https://goo.gl/forms/2KCuRIL3wMBRohkJ3>

Atletas Federados

Todos os atletas federados devem estar inscritos na Federação Portuguesa de Remo, para a época em curso e possuir seguro desportivo válido.

6. Regulamento do Campeonato Nacional Indoor

6.1. O evento decorrerá subordinado aos regulamentos da Federação Portuguesa de Remo http://www.fpremo.pt/uploads/files/Regulamentos/20171122_Regulamento_Nacional_Remo_Indoor.pdf

6.2. Protestos - caução / 100.00€ (ver RNR em vigor);

6.3. Substituições de atletas não são permitidas, conforme regulamentos;



7. Taxa de inscrição

7.1. Atletas Federados (Prova Individual) - Taxa de inscrição de acordo com documento em vigor:

http://fpremo.pt/uploads/Files/Regulamentos/20180330_Taxas_Filiacoes_Inscricoes_Provas.pdf, paga por Ref. MB

7.2. Atletas Federados (Prova de Estafetas) – Gratuita para os atletas que já tenham participado na prova individual. Caso contrário terá um custo de 5€ por atleta, até perfazer o valor máximo de 15€ por estafeta.

7.3. Atletas Promoção (Prova Individual) – 5€

7.4. Atletas Promoção (Prova de Estafetas) – Gratuita para os atletas que já tenham participado na prova individual. Caso contrário terá um custo de 5€ por atleta, até perfazer o valor máximo de 15€ por estafeta.

7.5. Inscrição gratuita para atletas de remo adaptado e atletas escolares.

Categoria Promoção e Estafetas

O pagamento das inscrições 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 geral@fpremo.pt, indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário.

8. Programa e Desistências

8.1. Até às 24h00 do dia 13 de Janeiro através de e-mail para geral@fpremo.pt.

8.2. Elaboração do programa provisório no dia 14 de Janeiro

8.3. Os ergómetros de competição serão numerados de 1 a 20;

8.4. No caso se existirem mais do que 20 participantes por cada categoria etária, serão constituídas várias mangas.

9. Entrega de Prémios

9.1. Medalhas para o 1º lugar, até 3 competidores;

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

9.3. A entrega de prémios será realizada à medida que as provas vão decorrendo;

10. Serviço médico e de salvamento

10.1. Local: Ambulância;

10.2. Horário: Sábado a partir das 19h30é ao final das provas, Domingo a partir das 09h30, até ao final das provas;

10.3. Serviços Médicos de Urgência: Centro de Saúde de Caminha R. Eng. Luís Agostinho de Pereira Castro 12, 4910-102 Caminha.

11. Serviço de Refeições e alojamento

11.1. As refeições terão um custo de 6€/Pessoa e terão lugar no Restaurante pavilhão que se situa no mesmo edifício da competição. As reservas de almoços tem de ser feitas ao Restaurante pavilhão através do contacto +351 969 946 432 ou por email para antoniommlourenco@gmail.com, até dia 10 de Janeiro.



11.2. A organização disponibiliza alojamento gratuito no pavilhão desportivo da escola E B 2,3 de Caminha com 200 Colchões, nas noites de dia 18 e 19. Este alojamento é como tal limitado a 200 pessoas, as quais devem trazer sacos cama e o qual deve ser reservado e será atribuído por ordem de chegada dos pedidos por e-mail para sccaminhense.logistica@gmail.com .

12. Notas Gerais

12.1. Cada atleta, além da sua competição individual, poderá participar numa estafeta.

12.2. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

Organização: Sporting Club Caminhense
Federação Portuguesa de Remo
Município de Caminha

Contactos:

Correio electrónico: geral@fpremo.pt
sccaminhense.remo@gmail.com

Telefones: José Maria 919 913 559
Rui Canas 961 764 980