

# Campeonato Nacional de Remo Indoor 2020

## Pavilhão Desportivo de Mira

### 1. Horários:

#### 1.1. Sábado – dia 18 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 2010 e 2011	16h30
	Infantis	11-12	250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	
	Iniciados	13-14	500	Atletas nascidos entre 2006 e 2007	16h50
	Juvenis	15-16	500	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	
	Juniores	17-18	1000	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	17h10
	Seniores + Universitários	19+	1000	Atletas nascidos antes de 2002	
	Grupos de Idade	30-39	1000	Atletas nascidos entre 1981 e 1990	
		40-49	1000	Atletas nascidos entre 1971 e 1980	
		50-54	1000	Atletas nascidos entre 1966 e 1970	
		55-59	1000	Atletas nascidos entre 1961 e 1965	
60-64		1000	Atletas nascidos entre 1956 e 1960		
65-69		1000	Atletas nascidos entre 1951 e 1955		
	70+	1000	Atletas nascidos antes de 1951		
Promoção Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2010 e 2011	17h30
	Infantis	11-12	4x250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	
	Iniciados	13-14	4x250	Atletas nascidos entre 2006 e 2007	
	Juvenis	15-16	4x250	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	
	Juniores	17-18	4x500	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	17h45
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2002	
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1981	
	Entrega de Prémios				Todos os escalões

## 1.2. Domingo – dia 19 de janeiro (Campeonato Nacional de Remo Indoor)

8h30 – Abertura do secretariado

9h00 – Briefing para delegados e arbitragem

9h30 – Início das competições do período da manhã

13h15 – Pausa para almoço

13h45 – 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	Grupos de Idade	30-39 PL/PA	2000	Atletas nascidos entre 1981 e 1990	09h30	
		40-49 PL/PA	2000	Atletas nascidos entre 1971 e 1980		
		50-54 PA	2000	Atletas nascidos entre 1966 e 1970		
		55-59 PA	2000	Atletas nascidos entre 1961 e 1965		
		60-64 PA	2000	Atletas nascidos entre 1956 e 1960		
		65-69 PA	2000	Atletas nascidos entre 1951 e 1955		
		70+ PA	2000	Atletas nascidos antes de 1951		
	Benjamins	09-10	250	Atletas nascidos entre 2010 e 2011	10h30	
	Infantis	11-12	500	Atletas nascidos entre 2008 e 2009	10h45	
	Iniciados	13-14	1000	Atletas nascidos entre 2006 e 2007	11h30	
	Entrega de Prémios			Grupos de Idade, Benjamins, Infantis e Iniciados		13h00
	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	13h45	
	Juvenis	15-16	1500	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	14h45	
	Juniores	17-18	2000	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	16h15	
Seniores	19+ PL/PA	2000	Atletas nascidos antes de 2002	16h30		
Entrega de Prémios			Remo Adaptado, Juvenis		17h00	
Competição de Estafetas	Benjamins	09-10	4x250	Atletas nascidos entre 2010 e 2011	17h15	
	Infantis	11-12	4x250	Atletas nascidos entre 2008 e 2009		
	Iniciados	13-14	4x250	Atletas nascidos entre 2006 e 2007		
	Juvenis	15-16	4x250	Atletas nascidos entre 2004 e 2005	17h30	
	Juniores	17-18	4x500	Atletas nascidos entre 2002 e 2003	17h45	
	Seniores	19+	4x500	Atletas nascidos antes de 2002		
	Masters	40+	4x500	Atletas nascidos antes de 1981		
	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 Municipal de Desportos de Mira**

R. do Liceu, 3070-331 Mira

<https://www.google.com/maps/place/Pavilh%C3%A3o+Municipal+de+Mira/@40.4286745,-8.7420222,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xf2b2c59a4f8e3c9e!8m2!3d40.4286745!4d-8.7420222>

## 4. Secretariado

Dia 18 de Janeiro, a partir das 15h00.

Dia 19 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 06 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://forms.gle/H3iqFD7TbTj9EgWD9>

## 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, designadamente o [Regulamento Nacional de Remo Indoor](#);

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](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.

7.6. Quaisquer inscrições solicitadas fora do prazo limite (6 de Janeiro) serão oneradas de acordo com a taxa de última hora em vigor (50€ por inscrição).

## **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](mailto:geral@fpremo.pt), indicando o nome e número de contribuinte registados no formulário.

## **8. Programa e Desistências**

8.1. Até às 24h00 do dia 9 de janeiro através de e-mail para [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt).

8.2. Elaboração do programa provisório no dia 10 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 16h00, até ao final das provas, Domingo a partir das 09h00, até ao final das provas;

10.3. Serviços Médicos de Urgência: Centro de Saúde de Mira  
Rua dos Bombeiros Voluntários, 3070-331 MIRA  
Hospital mais próximo, Coimbra e Aveiro

## 11. Serviço de Refeições e alojamento

11.1. As refeições terão um custo de 6€/Pessoa e terão lugar na Escola Básica de Mira, o pagamento terá que ser efetuado no ato da inscrição e envio do comprovativo de pagamento. A reserva de almoços tem de ser feita através do contacto +351 917799417 ou por email para [sfacao@cuinova.pt](mailto:sfacao@cuinova.pt) até dia 10 de Janeiro.

Clube Náutico da Praia de Mira : **PT50-0045 3441 4021 3877 6563 3**

11.2. A organização disponibiliza alojamento gratuito nos Bombeiros Voluntários de Mira que fica mesmo ao lado do Pavilhão nas noites de dia 18 para 19. Este alojamento é limitado a 200 pessoas, sendo necessário trazer saco-cama, e deve ser reservado e será atribuído por ordem de chegada dos pedidos por e-mail para [sfacao@cuinova.pt](mailto:sfacao@cuinova.pt)

## 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:** Clube Náutico da Praia de Mira  
Federação Portuguesa de Remo  
Câmara Municipal de Mira

### Contactos:

**Correio eletrónico:** [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt)  
[sfacao@cuinova.pt](mailto:sfacao@cuinova.pt)

**Telefones:** José Maria 919 913 559  
Sónia Facão 917 799 417