

ANTE-PROGRAMA

1 – DATA: 21 de Maio de 2022

2 – DISTÂNCIA: 500 metros, em 8 pistas

3 - CATEGORIAS DE REMADORES, TIPOS DE BARCOS e ORDEM DAS PROVAS (Previsto)

Remo Jovem			Absolutos		
9h00m	Juvenis	1x F	14h15	Eliminatórias	
	"	2x F			
	"	1x M	15h55	Manga 1	1X Adp
	"	2x M	16h05	Finais	2- M
	"	4x M	16h10	"	2x M
	Benjamins	1x F	16h15	"	1x M
	"	1x M	16h20	"	4x M
	Infantis	1x F	16h25	"	4- M
	"	2x F	16h30	"	4+ M
	"	1x M	16h35	"	1x F
	"	2x M	16h40	"	2x F
	Iniciados	1x F	16h45	Manga 2	1X Adp
	"	2x F			
	"	4x M	17h05	Eliminatórias	4x F
	"	1x M	17h10	Eliminatórias	8+ M
	"	2x M	17h25	Final	4x F
	Juvenis	4x F	17h30	Final	8+ M
	"	8+ M			

- Na categoria Absolutos apenas poderão participar remadores dos escalões Júnior, Sénior e Veterano.
- Apenas é permitido inscrever 2 tripulações nas provas de 1x e 2x Iniciado, Juvenil e Absoluto nas provas de masculinos. Nas restantes provas não há limite de inscrições.
- Se o número de barcos inscritos no Remo Jovem for superior ao número de pistas far-se-ão tantas séries quantas as necessárias, sendo a classificação estabelecida por tempos.
- Se o número de barcos inscritos nas provas de Absolutos for superior ao número de pistas serão feitas eliminatórias a partir das 14h15.
- Se o número de barcos inscritos no 4x Abs F for superior ao número de pistas serão realizadas eliminatórias imediatamente antes da final, com largadas de 2 em 2 minutos.
- Se o número de barcos inscritos no Memorial José Matos for superior ao número de pistas serão realizadas eliminatórias imediatamente antes da final, com largadas de 2 em 2 minutos.
- O intervalo entre largadas nas restantes regatas será de 4 minutos.
- 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.
- São proibidos os desdobramentos nas regatas de Benjamins, Infantis e Iniciados.
- No escalão Juvenil estão apenas autorizados desdobramentos para o 4X Juvenil Feminino e 8+ Juvenil Masculino.
- São permitidas tripulações mistas de clubes no 4x juvenil feminino, 8+ juvenil masculino, 4x absoluto feminino e 8+ absoluto masculino.
- Na categoria Remo Adaptado seguir-se-á o regulamento FISA.
- O tipo de remos e pás é livre para todos os escalões.

5 - ALIMENTAÇÃO

A organização fornece almoço nas cantinas universitárias a todos os participantes, bem como a 1 dirigente e 1 treinador por cada 10 atletas. A ficha de reserva de refeições deverá ser enviada para o endereço de correio electrónico riqf@aac-nauticos.com **até ao dia 09 de Maio.**

6 - PRÉMIOS

Taça e medalhas para o primeiro classificado e medalhas para os segundo e terceiro classificados.

PRIZE - MONEY – 8+ Absolutos Masculino: 1º classificado - 350 €

7 - INSCRIÇÕES

Deverão ser efectuadas através da Federação Portuguesa de Remo, na página das inscrições em <http://provas.fpremo.pt/>, usando os dados de acesso de cada clube, **até ao dia 09 de Maio.**

As inscrições terão um custo de 5€/atleta, a serem liquidados **até ao dia 09 de Maio** para a conta IBAN PT50 0036 0414 99106005393 46 (Montepio); envio de comprovativo para geral@aac-nauticos.com com a indicação dos dados para facturação.

8 - REUNIÃO DE DELEGADOS

Centro Náutico do Parque Verde, 21 de Maio, 8h30 (informações/desistências)

9 – SERVIÇO MÉDICO E DE SALVAMENTO

Centro Náutico do Parque Verde, das 9h00 às 18h00 (rampa de embarque)

Serviços Médicos de Urgência mais próximos do local: Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (Praceta Prof. Mota Pinto 3000-075 Coimbra)

10 – CONTACTOS

Coordenação: Miguel Falcão, +351.919259279

Secretariado: Marta Amaral, +351 239810023 | +351 911980467

E-mail: riqf@aac-nauticos.com