

**ANTE-PROGRAMA**

**1 – DATA:** 4 de Maio de 2019

**2 – DISTÂNCIA:** 500 metros, em 8 pistas

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

<b>Remo Jovem</b>			<b>Absolutos</b>		
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 ou 5 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, ao custo de **2,40€** por refeição. A ficha de reserva de refeições deverá ser enviada para o endereço de correio electrónico [riqf@aac-nauticos.com](mailto:riqf@aac-nauticos.com) **até ao dia 22 de Abril.**

## **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**

As inscrições serão efectuadas através da federação Portuguesa de Remo, na página das inscrições em <http://provas.fpremo.pt/>, usando os dados de acesso de cada clube. Data limite de inscrições 18 de Abril.

## **8 - REUNIÃO DE DELEGADOS**

Centro Náutico do Parque Verde, 4 de Maio, 8h15 (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](mailto:riqf@aac-nauticos.com) | [geral@aac-nauticos.com](mailto:geral@aac-nauticos.com)