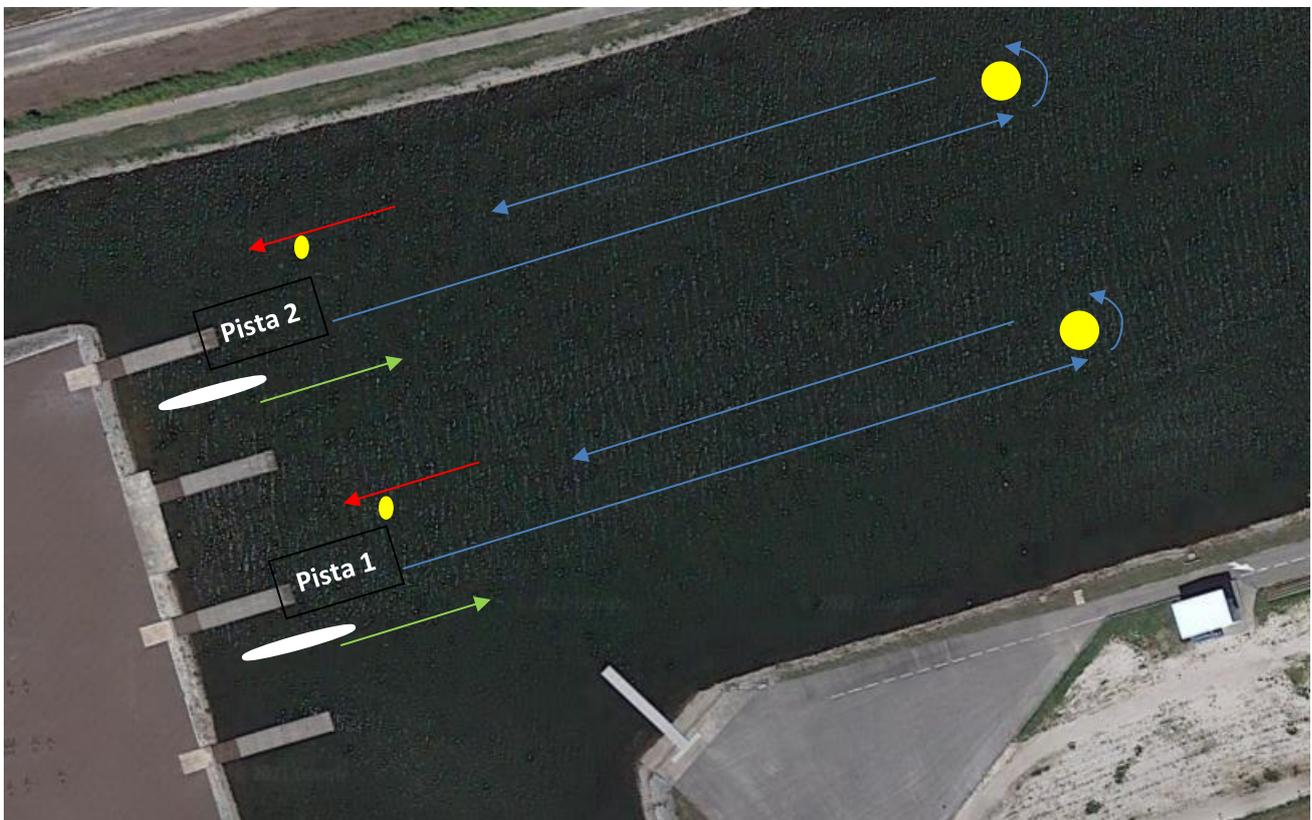


Informações

Estafetas (BEN/INF/INI)

1. As equipas são compostas por 4 elementos;
2. As equipas devem ter, pelo menos, 1 elemento do género feminino;
3. As competições serão realizadas por escalão.
 - a. Uma equipa que não tenha 4 elementos do mesmo escalão, poderá juntar atletas dos escalões inferiores, que não tenham competido na estafeta.
4. O percurso da estafeta tem uma distância aproximada de 300m.
 - a. As equipas utilizam os pontões assinalados na imagem.
 - b. O 1º atleta deve largar com o pontão do seu lado direito (voga) e deve acabar o percurso do lado oposto do pontão (mas mantendo o pontão do lado da voga)
 - c. O atleta nº 2 deve preparar o seu barco para a posição de largada assim que o 1º atleta larga. O atleta nº2 pode largar assim que o árbitro der a largada.
 - d. Cada pista terá o seu árbitro, responsável por dar a largada ao 2º, 3º e 4º elemento. A Largada só poderá ser dada quando o atleta em competição ultrapassar a bóia sinalizadora. **(imagem do percurso)**

Percurso Estafetas



Competição 8+ Infantis/Iniciados

1. A prova de 8+ realiza-se 20 minutos depois a última prova do dia, e será na distância de 500m.
2. As equipas devem ter, preferencialmente, atletas de diferentes escalões, sendo obrigatório a existência de 2 géneros dentro do barco (equipas mistas).
3. É aconselhável o timoneiro ser um treinador, ou então um atleta que já o tenha feito (mínimo iniciado)
4. A participação na prova de 8+ não conta como desdobramento e é uma regata lúdica. Ou seja, os atletas poderão competir no Encontro Nacional em outras embarcações e também no 8+.
5. A inscrição das equipas é feita pela plataforma de inscrições.
6. Os remos a utilizar poderão ser com pá BigBlade ou pá macon, ficando esta responsabilidade da parte dos clubes/treinadores.
7. Esta regata lúdica não terá medalhas.

Ordem de Provas Juvenis

1. A ordem de provas enviada no ante-programa está incorreta. A ordem correta segue em quadro abaixo. O ante-programa corrigido pode ser encontrado na página www.fpremo.pt.
2. A ordem abaixo enviada tem como objetivo facilitar os desdobramentos dos barcos curtos para o 4xJUV F e para o 8+JUV M. Assim, estas duas provas realizar-se-ão no final do programa, havendo um maior intervalo temporal desde a última prova para estas.

JUVENIS			
Ordem	Barco	Domingo 04/07 Eliminatórias	Domingo, 04/07 Finais
1	JUVM1X	09h30 – 11h30	12h – 14h00
2	JUVM2X		
3	JUVM2-		
4	JUVM4X		
5	JUVW1X		
6	JUVW2-		
7	JUVW2X		
8	JUVW4x		
9	JUVM8+		

Quaisquer dúvidas poderão contactar diretamente o diretor de prova pelo email manuelpita@fpremo.pt ou telemóvel 912614542.