



**CAMPEONATO VIRTUAL
REMO 2020**

O Campeonato Virtual de Remo 2020 pretende servir de estímulo aos clubes e aos atletas nacionais para a prática do Remo nestes tempos de quarentena.

Todos temos saudades de enfrentar os nossos adversários e este desafio é sobre isso mesmo, completar as distâncias definidas para cada semana, e tentar chegar aos lugares mais altos do pódio.

O campeonato começa na próxima segunda-feira (20-04) e os desafios serão os seguintes:

Semana 1 (20/4 a 26/4): 5000m e 500m

Semana 2 (27/4 a 03/5): 1000m

Semana 3 (04/5 a 10/5): 2000m e 100m

Semana 4 (11/5 a 17/5): 21,097m

Como irá funcionar?

Em cada semana, as equipas devem completar os desafios no menor tempo possível. A média dos tempos da equipa será o resultado da mesma.

As equipas terão de ter no mínimo 4 e no máximo 8 atletas, e todos deverão completar a distância definida. (Apesar do mínimo de 4 atletas, o ideal é que consigam formar equipas de 8). Os clubes podem criar equipas de todos os escalões, que terão classificações separadas. Existirão rankings para o género Feminino e Masculino nos diversos escalões.

Equipas mistas são aceites, mas serão incluídas no ranking masculino.

As equipas podem ser constituídas por atletas Federados e Não Federados, e sem obrigatoriedade de pertença ao mesmo clube.

Cada atleta poderá apenas competir por uma só equipa.

As inscrições devem ser feitas por formulário Google ([aceda aqui](#)) até segunda-feira dia 20/04 até às 23h59.

Para aprovação do tempo realizado, todos os atletas que realizarem os desafios, devem enviar fotografia do monitor com o atleta ao lado, para o email (manuelpita@fpremo.pt), identificando o nome da equipa (1 e-mail por equipa).

Sugerimos que este envio seja feito pelos treinadores ou pelo capitão de cada equipa, juntando todas as fotografias da sua equipa num só e-mail.

Os resultados de cada semana, deverão ser enviados até as 20h00 do domingo correspondente. Serão publicados na página da Federação Portuguesa de Remo, no Facebook e no Instagram na segunda-feira a seguir.

Serão aceites resultados em todos os tipos de Ergómetros de Remo (c2, rp3, waterrower...)

Solicitamos ainda que partilhem as vossas fotos de competição identificando a Federação Portuguesa de Remo e incluindo os hashtags: #CVRemo | #RemaPortugal | #JogosSantaCasa e @fpremo