



ANTE-PROGRAMA

1. Data e Local

Data: 05 de novembro de 2016

Local: Jardim Marginal de Viana do Castelo (Entre a Marina e Biblioteca)

Horários: Início das provas às 14h00

2. Resumo das Provas

Prova 1: Benjamins Femininos (Federados)

Prova 2: Benjamins Femininos (Open) – Nascidos em 2007 / 2008

Prova 3: Benjamins Masculinos (Federados)

Prova 4: Benjamins Masculinos (Open) – Nascidos em 2007 / 2008

Prova 5: Infantis Femininos (Federados)

Prova 6: Infantis Femininos (Open) – Nascidos em 2005 / 2006

Prova 7: Infantis Masculinos (Federados)

Prova 8: Infantis Masculinos (Open) – Nascidos em 2005 / 2006

Prova 9: Iniciados Femininos (Federados)

Prova 10: Iniciados Femininos (Open) – Nascidos em 2003 / 2004

Prova 11: Iniciados Masculinos (Federados)

Prova 12: Iniciados Masculinos (Open) – Nascidos em 2003 / 2004

Prova 13: Juvenis Femininos (Federados)

Prova 14: Juvenis Femininos (Open) – Nascidos em 2001 / 2002

Prova 15: Juvenis Masculinos (Federados)

Prova 16: Juvenis Masculinos (Open) – Nascidos em 2001 / 2002

Prova 17: Juniores Femininos (Federados)

Prova 18: Juniores Femininos (Open) – Nascidos em 1999 / 2000

Prova 19: Juniores Masculinos (Federados)

Prova 20: Juniores Masculinos (Open) – Nascidos em 1999 / 2000

Prova 21: Seniores Femininos (Federados)

Prova 22: Seniores Femininos (Open) – Nascidos entre 1990 e 1998

Prova 23: Seniores Masculinos (Federados)

Prova 24: Seniores Masculinos (Open) – Nascidos entre 1990 e 1998

Prova 25: Veteranos Femininos (Federados) (*)

Prova 26: Veteranos Femininos (Open) – Nascidos até 1989 (inclusive) (*)

Prova 27: Veteranos Masculinos (Federados) (*)

Prova 28: Veteranos Masculinos (Open) – Nascidos até 1989 (inclusive) (*)

Prova 29: Adaptados Femininos

Prova 30: Adaptados Masculinos

***Os atletas Veteranos poderão optar por competir no escalão de Sênior.**

3. Horário e Tipo de Provas

Benjamins (Federados + Open) – 500m ergómetro + 400m corrida obstáculos

Prova 1 + 2 - 14h00

Prova 3 + 4 - 14h05

Infantis (Federados + Open) – 500m ergómetro + 400m corrida obstáculos

Prova 5 + 6 - 14h15

Prova 7 + 8 - 14h25

Iniciados (Federados + Open) - 1000m ergómetro + 600m corrida obstáculos

Prova 9 + 10 - 14h45

Prova 11 + 12 - 15H00

Juvenis (Federados + Open) - 1500m ergómetro + 900m corrida obstáculos

Prova 13 + 14- 15h30

Prova 15 + 16 - 15H45

Juniores (Federados + Open) - 2000m ergómetro + 900m corrida obstáculos

Prova 17 + 18 - 16h00

Prova 19 + 20 - 16H15

Seniores (Federados + Open) - 2000m ergómetro + 900m corrida obstáculos

Prova 21 + 22 - 16h30

Prova 23 + 24 - 16H45

Veteranos (Federados + Open) - 1000m ergómetro + 900m corrida obstáculos

Prova 25 + 26 - 17h00

Prova 27 + 28 - 17H15

Adaptados (Masc + Fem) - 1000m ergómetro

Prova 29 + 30 - 17h30

NOTAS:

- Os horários estão sujeitos a alterações de acordo com as inscrições recebidas

4. Reunião de Delegados

A Reunião de Delegados será às 13h no Salão Polivalente do Centro de Remo e deverão estar presentes o delegado e, pelo menos, 1 treinador de cada clube.

5. Inscrições

As inscrições serão efetuadas até ao dia 30 de outubro em ficha própria enviada em anexo ao Anteprograma.

As inscrições e o comprovativo de pagamento deverão ser enviados por email:

- vianaremaioresdolima@gmail.com

- Os atletas que não tiverem número federativo colocado na ficha de inscrição serão colocados no OPEN

6. Taxa de Inscrição

Atletas Federados: €2,00 por atleta.

Atletas Open (Atletas não Federados) : €3,00 por atleta

NOTAS:

- Os pagamentos deverão ser feitos no ato de inscrição, sem os quais a inscrição não será validada.
- IBAN: PT50 0045 1436 4025 3142 61230

7. Entrega de Prémios

A entrega de prémios decorrerá logo após o final da última prova.
Haverá medalhas de 1º, 2º e 3º classificado em cada prova.

8. Serviço Médico

- Hospital: Unidade Local de Saúde do Alto Minho
- Ambulância no local da prova

9. Notas Gerais

- A organização fará a contagem dos tempos através de chips eletrónicos.
- Na reunião de delegados serão dadas informações sobre a correta colocação dos chips.
- A perda / não devolução do chip terá um custo de €5,00.
- Os atletas federados têm de ter o seguro desportivo da FPR ativo, sendo a responsabilidade do respetivo clube.

Organização: Viana Remadores do Lima

Apoios:

- Câmara Municipal de Viana do Castelo
- Cruz Vermelha Portuguesa – Centro Humanitário do Alto Minho
- Auto Araújo
- Associação de Remo do Norte
- Credito Agrícola
- Centro Ótico de Viana
- EntrePortas
- Cyclones Sports

Contacto:

- vianaremdoresdolima@gmail.com
- Treinador Rui Alves: (+351) 965 305 505