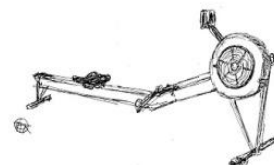


**CAMPEONATO E REGATA NACIONAL EM REMO INDOOR  
OPEN DE PORTUGAL EM REMO INDOOR 2014**



Preenchimento em MAIÚSCULAS

**FICHA DE INSCRIÇÃO  
INDIVIDUAL**

Nome: \_\_\_\_\_  
 Morada: \_\_\_\_\_  
 C. Postal: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_  
 Clube/Instituição: \_\_\_\_\_ Individual:   
 Email: \_\_\_\_\_  
 Data Nascim.(DD/MM/AAAA): \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ anos  
 Peso em KG: \_\_\_\_\_ Resultado Esperado: Tempo \_\_\_\_\_ Metros \_\_\_\_\_

*Declaro que, ao inscrever-me nesta competição de Remo INDOOR, a disputar em 12 de Abril em Viana do Castelo, organizado pelo VRL, me encontro em boas condições físicas, ilibando a organização de qualquer tipo de responsabilidade por eventual acidente.*  
 Assinatura \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

*nota: Se de menor idade esta ficha de inscrição deverá ser assinada pelo encarregado de educação do participante*

**Assinale com X uma só prova (as idades são relativas ao ano 2014)**

Prova	Categoria	Femininos			Masculinos		
		Prova	x	Idades	Prova	x	Idades
Escolar	Escolar	P1		ficha própria	P1		ficha própria
Competição Aberta <i>não federados</i> Competição Universitária	Promoção + Universitário	P2			P2		
		Promoção		17 anos ou +	Promoção		17 anos ou +
		Seniores mais		65 anos ou +	Seniores mais		65 anos ou +
		Universitário		>17	Universitário		>17
Regata Nacional	Veteranos	P3			P3		
		Master1		30-39 anos	Master1		30-39 anos
		Master2		40-49 anos	Master2		40-49 anos
		Master3		50-59 anos	Master3		50-59 anos
		Master4		60-69 anos	Master4		60-69 anos
Campeonato Nacional	Adaptado	P4			P4		
				Banco Móvel			
		Def.Intelectual		todos	Def.Intelectual		todos
		Sindrom.Down		todos	Sindrom.Down		todos
		Outros		todos	Outros		todos
				Banco Fixo			
		braços e ombros		fem	braços e ombros		masc
tronco e braços		fem	tronco e braços		masc		
Regata Nacional	Benjamins + Infantis	P5			P5		
		Benjamins		9-10 anos	Benjamins		9-10 anos
		Infantis		11-12 anos	Infantis		11-12 anos
	Iniciados + Juvenis	P6			P6		
		Iniciados		13-14 anos	Iniciados		13-14 anos
Campeonato Nacional	Juniores	P7		17-18 anos	P7		17-18 anos
	Seniores P.Lig.	P8		19 ou mais	P8		19 ou mais
	Seniores	P9		19 ou mais	P9		19 ou mais

**Não Preencher (Reservado à Organização)**

Inscrição nº \_\_\_\_\_ Prova nº \_\_\_\_\_ Ergómetro nº  Resultado: metros: \_\_\_\_\_ tempo: \_\_\_\_\_