

«TROFÉU VRL JOVENS REMADORES»

Organização: O Viana Remadores do Lima (VRL) organizará o “Troféu VRL Jovens Remadores”, composto por um conjunto de 3 provas, que estará aberto aos atletas dos escalões de Remo Jovem (Benjamim, Infantil, Iniciado e Juvenil). Para além destes 4 escalões, caso se justifique, poderemos incluir 2 escalões de Principiantes (um com Infantis e Iniciados e outro com Juvenis e juniores), onde participarão atletas no seu 1º ano de Remo. As provas terão lugar em Viana do Castelo.

Calendário:

17 de Novembro de 2013 (14h30) – Regata de longa distância.

22 de Dezembro de 2013 (14h30) – Duatlo (ergómetro + corrida de obstáculos)

1 de Fevereiro de 2014 (14h30) – Regata de distância oficial.

Descrição das provas:

1ª Jornada – Regata de longa distância para Iniciados (2000m) e Juvenis (3000m), com contorno de boia a meio do percurso. Os Benjamins, Infantis e Principiantes farão uma prova de habilidade em skiff (contornar boias, dar a volta e ciar...).

2ª Jornada – Duatlo composto por ergómetro e corrida de obstáculos (saltar, abaixar, saltar à corda...). Os Benjamins, Infantis e Principiantes farão 500m de ergómetro e 400m de corrida. Os Iniciados, 1000m ergómetro e 600m corrida. Os Juvenis 1500m ergómetro e 1000m corrida.

3ª Jornada – Regata de distância oficial. Os Infantis, Benjamins e Principiantes fazem 500m, os Iniciados fazem 1000m e os Juvenis fazem 1500m.

Classificação: Haverá uma classificação individual (por escalão e género) e uma coletiva.

Classificação individual – Os atletas que no seu respetivo escalão somarem mais pontos no conjunto das 3 provas serão os vencedores. Todas as provas serão cronometradas e, no caso das provas na água, serão aplicados handicaps aos diferentes tipos de barco para definir a classificação geral em cada escalão. Na prova de duatlo a classificação resultará do tempo total realizado por cada atleta.

A tabela de pontuação para as três provas será a seguinte:

Classificação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	...
Pontos	n	n-1	n-2	n-3	n-4	n-5	...

n= número de atletas do respetivo escalão em prova. Por exemplo, se houver um total de 15 Infantis masculinos em prova, o 1º classificado deste escalão recebe 15 pontos. No caso dos barcos de equipa, todos os elementos de uma dada equipa recebem os mesmos pontos.

As tabelas de handicaps (em segundos) serão as seguintes:

Longa distância						
	Mascullinos			Femininas		
	1x	2x	4x	1x	2x	4x
Principiantes						
Benjamins						
Infantis						
Iniciados	0	+45	+65	0	+15	+35
Juvenis	0	+25	+65	0	+35	+50

Distância oficial						
	Mascullinos			Femininas		
	1x	2x	4x	1x	2x	4x
Principiantes	0			0		
Benjamins	0			0		
Infantis	0	+5		0	+5	
Iniciados	0	+25	+40	0	+10	+25
Juvenis	0	+15	+40	0	+20	+30

Classificação coletiva – A soma da pontuação obtida por parte de todos os atletas de um dado clube corresponderá ao total de pontos desse clube. O que tiver mais pontos no conjunto das 3 jornadas será o vencedor do Troféu.

Prémios:

Os 5 atletas que, no seu escalão, no conjunto das 3 provas acumularem mais pontos serão medalhados. O clube com maior pontuação receberá o “Troféu VRL Jovens Remadores”.