



## **ANTE-PROGRAMA**

### **Duatlo**

## **Centro de Remo de Viana do Castelo 24 de outubro de 2015**

#### **1. Data e Local**

**Data:** 24 de outubro de 2015

**Local:** Centro de Remo de Viana do Castelo

**Horários:** Início das provas às 14h30

#### **2. Resumo das Provas**

**Prova 1:** Benjamins Femininos (Federados)

**Prova 2:** Benjamins Femininos (Open) – Nascidos em 2006 / 2007

**Prova 3:** Benjamins Masculinos (Federados)

**Prova 4:** Benjamins Masculinos (Open) – Nascidos em 2006 / 2007

**Prova 5:** Infantis Femininos (Federados)

**Prova 6:** Infantis Femininos (Open) – Nascidos em 2004 / 2005

**Prova 7:** Infantis Masculinos (Federados)

**Prova 8:** Infantis Masculinos (Open) – Nascidos em 2004 / 2005

**Prova 9:** Iniciados Femininos (Federados)

**Prova 10:** Iniciados Femininos (Open) – Nascidos em 2002 / 2003

**Prova 11:** Iniciados Masculinos (Federados)

**Prova 12:** Iniciados Masculinos (Open) – Nascidos em 2002 / 2003

**Prova 13:** Juvenis Femininos (Federados)

**Prova 14:** Juvenis Femininos (Open) – Nascidos em 2000 / 2001

**Prova 15:** Juvenis Masculinos (Federados)

**Prova 16:** Juvenis Masculinos (Open) – Nascidos em 2000 / 2001

**Prova 17:** Juniores Femininos (Federados)

**Prova 18:** Juniores Femininos (Open) – Nascidos em 1998 / 1999

**Prova 19:** Juniores Masculinos (Federados)

**Prova 20:** Juniores Masculinos (Open) – Nascidos em 1998 / 1999

**Prova 21:** Seniores Femininos (Federados)

**Prova 22:** Seniores Femininos (Open) – Nascidos entre 1989 e 1997

**Prova 23:** Seniores Masculinos (Federados)

**Prova 24:** Seniores Masculinos (Open) – Nascidos entre 1989 e 1997

**Prova 25:** Veteranos Femininos (Federados) (\*)

**Prova 26:** Veteranos Femininos (Open) – Nascidos até 1988 (inclusive) (\*)

**Prova 27:** Veteranos Masculinos (Federados) (\*)

**Prova 28:** Veteranos Masculinos (Open) – Nascidos até 1988 (inclusive) (\*)

**Prova 29:** Adaptados Femininos

**Prova 30:** Adaptados Masculinos

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

### **3. Horário e Tipo de Provas**

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

Prova 1 + 2 - 14h30

Prova 3 + 4 - 14h35

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

Prova 5 + 6 - 14h45

Prova 7 + 8 - 14h55

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

Prova 9 + 10 - 15h15

Prova 11 + 12 - 15H30

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

Prova 13 + 14- 16h00

Prova 15 + 16 - 16H15

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

Prova 17 + 18 - 16h30

Prova 19 + 20 - 16H45

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

Prova 21 + 22 - 17h00

Prova 23 + 24 - 17H15

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

Prova 25 + 26 - 17h30

Prova 27 + 28 - 17H45

#### **Adaptados (Masc + Fem) - 1000m ergómetro**

Prova 29 + 30 - 18h00

#### ***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 18 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](mailto:vianaremaioresdolima@gmail.com)

## 6. Taxa de Inscrição

Atletas Federados: Caução de €1,00 por atleta.

Atletas Open (ainda não federados, mas filiados a clubes da FPR ou da FER): Caução de €1,00 por atleta + €1,00 de inscrição.

Atletas Open (Individuais): €3,00 de inscrição.

### **NOTAS:**

- Os pagamentos (cauções + inscrições) deverão ser feitos no ato de inscrição, sem os quais a inscrição não será validada.

- Aos atletas que participarem na prova será devolvida a caução de inscrição. Essa devolução será feita no dia da prova, após a cerimónia de entrega de prémios, ao delegado do clube.

## 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

- Equipa de Primeiros Socorros da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Viana do Castelo em todo o circuito da prova.

- Ambulância junto à chegada

## 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

**Apoio:**

- Câmara Municipal de Viana do Castelo
- Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Viana do Castelo
- Cyclones Sports
- Bar “Viana Remo”
- Clube de Atletismo “Cyclones”
- Intermarché Mazarefes

**Contacto:**

- [vianaremasdolima@gmail.com](mailto:vianaremasdolima@gmail.com)
- Treinador Rui Alves: (+351) 965 305 505