

OPEN DE PORTUGAL EM REMO INDOOR CAMPEONATO NACIONAL DE REMO INDOOR 2009

ANTE-PROGRAMA

Data: Sábado, 05 de Dezembro 2009

Local: Pavilhão Multiusos Cidade de Coimbra

Acessos: A1 Lisboa – Porto, Saída Coimbra Sul, direcção Estádio Cidade de Coimbra

Organização e Inscrições:

Federação Portuguesa de Remo

Secção de Desportos Náuticos da AAC

Tm: +351 239 810023/+351 911980467

Fax: +351 239 810023

E-mail: indoor2009@aac-nauticos.com

Mais informações: www.aac-nauticos.com/indoor

Data Limite e Taxa de Inscrição:

Até 27 de Novembro – 5 € por atleta

28 de Novembro a 2 de Dezembro – 10 € por atleta

Desconto de 50% para atletas federados (FPR)

Gratuitas para Remo Adaptado

Inscrições

Atletas Federados:

As inscrições dos clubes filiados na FPR e dos atletas federados deverão ser efectuadas por e-mail, enviando o(s) ficheiro(s) de inscrição em Excel.

Atletas não federados:

As inscrições dos atletas não federados deverão ser efectuadas através da ficha de inscrição individual (em anexo) por correio, e-mail ou fax.

Remo adaptado:

As inscrições dos atletas de remo adaptado deverão ser efectuadas através da ficha de inscrição individual (em anexo) por correio, e-mail ou fax.

Informações:

A organização só aceitará inscrições quando utilizado o ficheiro de inscrições (clubes federados) ou a ficha de Inscrição Individual (em anexo) e a recepção das mesmas seja efectuada nos prazos estabelecidos.

O pagamento pode ser efectuado em numerário, cheque ou transferência bancária com as siglas do clube ou associação ou nome do atleta (individual) no descritivo. O comprovativo de transferência deverá ser enviado aquando do envio das inscrições, caso contrário estas não serão aceites.

Banco Santander NIB 0018 0003 15706708020 63

Prémios:

1 - Serão atribuídas medalhas de vencedores do Campeonato Nacional de Remo Indoor, aos três primeiros classificados por categoria nas provas efectuadas na parte da manhã.

2 - Serão atribuídas medalhas de vencedores do Open de Portugal de Remo Indoor, aos três primeiros classificados das finalíssimas.

Alojamento (sujeito a disponibilidade):

Preferencial

Hotel D. Inês (www.hotel-dona-ines.pt) ; Tel: +351 239 855800 Fax: +351 239 855805

Hotel D. Luís (www.hoteldluis.pt); Tel: +351 239 802120 Fax: +351 239 445196

Outros

Residencial Casa Branca (www.residencial-casabranca.com); Tel: +351 239701196 Fax: +351 239701939

Pousada da Juventude em Coimbra; Tel: +351 239 822955 Fax: +351 239 821730

Ou pesquisa em www.turismo-centro.pt/alojamento/concelho.php?id=1

Almoço:

(Sopa + Prato + Sobremesa + Água)

Gratuito, servido na Cantina da Universidade de Coimbra entre as 11h30 e as 14h30. Necessária a requisição de senha à organização por e-mail (indoor2009@aac-nauticos.com). Máximo de 1 senha por atleta. Os clubes federados e associações terão ainda direito a 2 senhas para dirigentes e treinadores por cada 10 atletas inscritos. Acompanhantes: 5 euros por pessoa.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Ligeiro	Peso máximo de 75 kg (masculinos) e de 61,5 kg (femininos). Pesagem 2 horas antes da prova.
Universitário	Inscritos no ensino superior ou politécnico (trazer identificação) e que não participem nos Consagrados.
Promoção	Para todos os desportistas que não quiserem participar nos Consagrados.
Adaptado	Para todos os desportistas portadores de deficiência.
Benjamins	Inscritos no ensino básico e que não participam na categoria de Infantis.
Seniores Mais	Para todos os desportistas com 65 ou mais anos e que não participam na categoria Masters Consagrados.

HORÁRIO PREVISTO (sujeito a alteração)

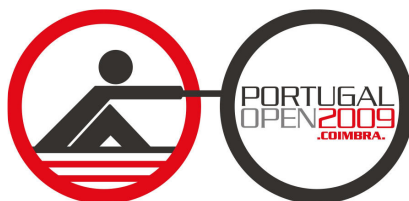
08h00, Abertura do Secretariado
10h00, Início das Mangas - Consagrados (2000 metros)
11h00, Início das Mangas - Remo Jovem (5 min.)
14h00, Remo Adaptado (5 min.)
14h45, Benjamins (1 min.)
15h15, Seniores + (1 min.)
16h00, Finais
16h00, Promoção + universitários, final feminina 1000 metros
16h15, Promoção + universitários, final masculina, 1000 metros
16h30, Remo Jovem, final feminina, 5 minutos
16h45, Remo Jovem, final masculina, 5 minutos
17h00, Final Feminina Consagrados, 2000 metros
17h15, Final Masculina Consagrados, 2000 metros
18h00, Fecho dos Campeonatos

COMPRA DE MÁQUINAS DE REMO INDOOR

A Nautiquatro vai estar presente em mais uma edição do Open de Portugal, com colaboração no apoio técnico e disponibilização das máquinas de remo indoor.

As máquinas usadas nesta prova estarão à venda no final da mesma por um valor unitário de 1180 euros (com desconto incluído), deverão ser reservadas previamente para a Nautiquatro via mail:

fitness@nautiquatro.pt



OPEN DE PORTUGAL EM REMO INDOOR CAMPEONATO NACIONAL DE REMO INDOOR 2009

FICHA DE INSCRIÇÃO

Preenchimento em Maiúsculas

NOME: _____

MORADA: _____

CÓDIGO POSTAL: _____ - _____ **TEL:** _____ **TLM:** _____

CLUBE/INSTITUIÇÃO: _____ **E-MAIL:** _____

DATA DE NASCIMENTO (DD/MM/AAAA): ___ / ___ / ___ **IDADE NO DIA DA PROVA** _____ ANOS

PESO _____ **KG** **RESULTADO ESPERADO:** em tempo ___: __. __ ou em metros _____

Declaro que, ao inscrever-me nesta competição de Remo Indoor, me encontro em boas condições físicas para realizar a prova, ilibando a organização de qualquer tipo de responsabilidade por eventual acidente.

Assinatura _____ Data _____

Assinale com x uma só prova (as idades são relativas ao dia da prova)

Prova	Categoria	Femininos		Mascullinos	
		Prova	Idades	Prova	Idades
2000 mts Consagrados	Júnior	<input type="checkbox"/> P1	17 – 18 anos	<input type="checkbox"/> P2	17 – 18 anos
	Sénior Ligeiro	<input type="checkbox"/> P3	19 ou +anos	<input type="checkbox"/> P4	19 ou +anos
	Sénior	<input type="checkbox"/> P5	19-29 anos	<input type="checkbox"/> P6	19-29 anos
	Master 1	<input type="checkbox"/> P7	30 – 39 anos	<input type="checkbox"/> P8	30 – 39 anos
	Master 2	<input type="checkbox"/> P9	40-49 anos	<input type="checkbox"/> P10	40-49 anos
	Master 3	<input type="checkbox"/> P11	50 ou +anos	<input type="checkbox"/> P12	50 ou +anos
5 Minutos Jovem	Juvenil	<input type="checkbox"/> P13	14-16 anos	<input type="checkbox"/> P14	14-16 anos
	Iniciado	<input type="checkbox"/> P15	12-13 anos	<input type="checkbox"/> P16	12-13 anos
	Infantil	<input type="checkbox"/> P17	10-11 anos	<input type="checkbox"/> P18	10-11 anos
1000 mts Promoção	Universitários	<input type="checkbox"/> P19	17 ou +anos	<input type="checkbox"/> P20	17 ou +anos
	Promoção	<input type="checkbox"/> P21	17 ou +anos	<input type="checkbox"/> P22	17 ou +anos
5 Minutos Adaptado	Banco Móvel	<input type="checkbox"/> P23	Todas as áreas	<input type="checkbox"/> P24	Todas as áreas
	Banco Fixo	<input type="checkbox"/> P25	Todas as áreas	<input type="checkbox"/> P26	Todas as áreas
1 Minuto Benjamins	Benjamins	<input type="checkbox"/> P27	6 aos 9 anos	<input type="checkbox"/> P28	6 aos 9 anos
1 Minuto Seniores Mais	Seniores Mais	<input type="checkbox"/> P29	+ 65 anos	<input type="checkbox"/> P30	+65 anos

Não Preencher - Reservado à Organização

Inscrição n°: _____ Prova n°: _____ Manga n°: _____ Remo n°: _____ Resultado: _____