



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE REMO 2025-2026

ÍNDICE

1. Introdução	3
2. Participação	4
3. Escalões etários	4
4. Competições/Encontros CLDE	5
5. Classificações / Pontuações	8
6. Fases Organizativas	9
7. Equipamento desportivo	10
8. Programa/Horário das Competições/Encontros	10
9. Acompanhamento dos alunos	10
10. Secretariado, arbitragem e cronometragem	10
11. Prémios	11
12. O Remo no DE Escola Ativa	12
13. Casos omissos	12

1. Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Remo realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

O Regulamento Técnico-Pedagógico rege-se pelas regras oficiais em vigor da Federação Portuguesa de Remo (FPR), com adaptação adequada das regras às condições de realização das provas, ao plano de água, ao equipamento disponível e aos recursos humanos existentes.

2. Participação

No quadro competitivo das atividades do RGFDE, as competições de Remo estão abertas a todos os grupos-equipa de Remo dos estabelecimentos de educação e ensino, oficial ou particular, que adiram voluntariamente ao mesmo.

3. Escalões etários

Os escalões etários são definidos em função do quadro que se segue, embora, não estando em conformidade com os escalões etários definidos no âmbito das competições oficiais da FPR.

Os alunos participantes nas várias competições do Desporto Escolar distribuem-se por escalões etários, de acordo com o seguinte quadro:

ESCALÃO	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIL A (SUB 11)	2015 a 2017
INFANTIL B (SUB 13)	2013 e 2014
INICIADO (SUB 15)	2011 e 2012
JUVENIL (SUB 18)	2008 a 2010
JÚNIOR (SUB 21)	2004 a 2007

Notas:

De acordo com o RGFDE:

- Nos escalões de Infantis A e B (Sub11 e Sub13) a subida ao escalão imediatamente superior é permitida aos alunos que estão em qualquer um dos anos do escalão correspondente à sua idade.
- No escalão de iniciado (Sub15), a subida ao escalão imediatamente superior, apenas é permitida aos alunos que estão no último ano do escalão correspondente à sua idade.
- Não é permitido a subida de escalão aos alunos Juvenis (Sub18).

De acordo com o estipulado no mesmo documento: “A subida ao escalão imediatamente superior, qualquer que seja o GE de escalão/género, deve ser concretizada nos DGDE do DE, até dia 15 de março, inclusive, do ano letivo em vigor.”

4. Competições/Encontros CLDE

4.1 Tipo de barcos

Nos encontros/competições de remo é permitida a utilização dos seguintes tipos de embarcações:

- Um remador com remos parelhos (1x) –M/F
- Dois remadores com remos parelhos (2X) –M/F

Os encontros devem realizar-se, preferencialmente, com a utilização em 1X, 2X ou 1X com flutuadores.

Excecionalmente poderá autorizar-se a utilização de embarcações de aprendizagem, do tipo “vírus”, “boti-botas” ou “pranchas”.

4.2 Níveis técnicos

Uma vez que nos Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas/ Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo (AE/ENA/EEPC), a constituição dos grupos-equipa (GE) de Desporto Escolar é muito diversificada, apresentando níveis técnicos e escalões etários variados, distinguimos 2 níveis técnicos que são definidos de acordo com o nível de desempenho dos alunos participantes.

Pretende-se alargar, ao máximo, a participação dos alunos nos encontros, pelo que o Programa de Provas deverá ser organizado de forma a incluir atividades para os diferentes níveis técnicos.

4.2.1 Grupo A - Nível de Iniciação e aperfeiçoamento técnico

Caracteriza-se como um nível de adaptação à modalidade e/ou aperfeiçoamento técnico, proporcionando um patamar competitivo adequado a um recém aluno praticante. As provas/atividades para este nível são definidas pela escola organizadora do encontro e deverão permitir o domínio dos gestos básicos da modalidade, preparando os alunos praticantes para enfrentarem provas de maior responsabilidade. Podem participar nestas provas/atividades alunos que pertencem ao escalão Infantil, Iniciado, Juvenil ou Júnior (de acordo com o seu nível de desempenho).

4.2.1.1 Características das provas/atividades

a) Slalom - Domínio dos gestos básicos da modalidade: entrar no barco, afastar do pontão, remar, ciar e atracar, com a utilização do skiff (1X).

- Devem prever-se pelo menos 2 percursos para que a atividade não se prolongue em demasia.
- O objetivo é verificar a capacidade dos alunos em realizar os gestos básicos que garantam a sua segurança dentro de água: entrar no barco, afastar do pontão, remar, ciar e atracar.
- Os percursos devem ter duas boias separadas no máximo por 50m.
- É obrigatória a presença de uma embarcação a motor de segurança.
- É permitida a utilização de embarcações de aprendizagem (pranchas/vírus).
- É permitida a utilização de skiff com flutuadores – prova adaptada.
- Avaliação: Para cada uma das tarefas identificadas acima, haverá 3 níveis de pontuação: não executa (1 ponto), executa com ajuda (2 pontos), executa sem ajuda (3 pontos). Será ainda usado o tempo de execução como critério de desempate.

b) Duatlo - Duatlo de remo-ergómetro e corrida.

- A regulação do ergómetro é livre. Sugere-se que seja o mais leve possível;
- As distâncias no remo-ergómetro e na corrida serão iguais, não havendo intervalo entre as duas modalidades.

ESCALÕES	DISTÂNCIA RECOMENDADA
INFANTIS A (Sub 11)	250m*
INFANTIS B (Sub 13)	250m
INICIADOS (Sub 15)	500m
JUVENIS (Sub 18)	750m
JUNIORES (Sub 21)	1000m

* Os Encontros/Convívios do escalão Infantil A realizam-se no âmbito do DE Escola Ativa

c) Linha - Iniciação às regatas em linha: domínio do alinhamento, largada e rumo.

- Séries de 4 barcos no máximo e 2 no mínimo, com classificação por cronometragem;
- Plano de água que permita a igualdade entre os participantes e facilidade em alinhar;
- É permitida a utilização de embarcações de aprendizagem (pranchas/vírus), pelos alunos que ainda não conseguem utilizar o 1X (skiff).

ESCALÕES	DISTÂNCIA RECOMENDADA
INFANTIS B (Sub 13)	250m
INICIADOS (Sub 15)	500m
JUVENIS (Sub 18)	750m
JUNIORES (Sub 21)	1000m

4.2.2 Grupo B - Nível Avançado

Alunos que já possuem razoável nível técnico, que lhes permite participar em competição com segurança e correção técnica. As provas definidas são aquelas que fazem parte das Fases Regional e Nacional (caso existam).

4.2.2.1 Características das provas

a) Prova de Velocidade em linha

Esta prova é delimitada pelas pistas existentes no Campo de Regatas. Durante o percurso, os atletas devem levar a sua embarcação em linha reta, sem mudanças bruscas de trajetória, não sendo obrigatório as diferentes pistas do percurso estarem delimitadas.

Deverão ser utilizadas embarcações 1X (1X com remos parelhos), sem prejuízo de outros tipos de embarcações com provas complementares que privilegiem o espírito de equipa (ex: 2X), se decisão da Organização.

O Sistema a aplicar para apuramento nas provas com embarcações 1X para a final, é o seguinte:

- Até ao preenchimento do número máximo de pistas participantes – Final Direta;
- Caso o número de atletas seja superior ao número de pistas, serão realizadas eliminatórias e finais.

ESCALÕES	DISTÂNCIA RECOMENDADA
INFANTIS B (Sub 13)	500m
INICIADOS (Sub 15)	1000m
JUVENIS (Sub 18)	1500m*
JUNIORES (Sub 21)	2000m*

* - Sempre que o plano de água não permita a realização da distância em linha, deve ser cumprida a distância mais próxima da estabelecida para o escalão.

b) Prova de Remo Indoor

A prova é realizada por distância, sendo registado o tempo realizado no cumprimento dessa distância, de acordo com o quadro seguinte:

ESCALÕES	DISTÂNCIA RECOMENDADA
INFANTIS A (Sub 11)	500m*
INFANTIS B (Sub 13)	500m
INICIADOS (Sub 15)	1000m
JUVENIS (Sub 18)	1500m
JUNIORES (Sub 21)	2000m

* Os Encontros/Convívios do escalão Infantil A realizam-se no âmbito do DE Escola Ativa

4.2.2.2 Participação

Os alunos participantes podem inscrever-se em ambas as provas na Fase Regional e Nacional (caso venha a ocorrer), ou apenas numa.

De salientar que, caso venha a existir Fase Nacional, considera-se apenas a prova de velocidade, para apuramento na competição. A prova de Indoor poderá ser introduzida no programa de competições da Fase Nacional, podendo ser considerada para a classificação final dessa prova.

4.2.3. Grupo C – Adaptado

Caso exista número suficiente de alunos praticantes, será incluído uma prova de Velocidade em Linha e Remo Indoor Adaptado. A definição da participação dependerá do número de participantes, podendo existir competição conjunta de escalões diferentes.

5. Classificações / Pontuações

Em cada competição/encontro, será efetuada uma classificação individual por escalão/ prova.

Utilizar-se-á um sistema de pontuação que se baseia na classificação obtida em cada prova, conforme indicada no quadro seguinte:

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
1º	20
2º	18
3º	16
4º	14
5º	12
6º	10
7º	8
8º	6
9º	4
10º	2
11º e seguintes*	1

* - A partir do 11º classificado, inclusive, será atribuído 1 ponto a cada aluno.

6. Fases Organizativas

6.1 Fase Local

A organização compete à Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE), em colaboração com as escolas e os respetivos Coordenadores dos Clubes do Desporto Escolar.

O calendário de provas deverá ser organizado de forma a permitir a participação a todos os alunos, de acordo com as condições específicas do local, sendo aconselhável que este reúna condições para a realização de provas para os dois níveis técnicos.

O quadro competitivo deve atender a alguns fatores, como o número de GE existentes na CLDE, as características/níveis dos mesmos, a progressão na aprendizagem ao longo do ano letivo e o espaço/tempo disponível para a realização da competição. Dada a existência de provas distintas no nível avançado (Remo Indoor e Velocidade), estas podem ser realizadas num mesmo encontro, ou em encontros diferentes, de acordo com as condições específicas dos locais de prova.

6.2 Fase Regional

Sempre que se realize esta fase, na elaboração do calendário de provas, dever-se-ão ter em conta as Provas do Campeonato Nacional (obviamente se esta fase se realizar), de forma a permitir aos alunos participantes antecipar as escolhas das provas onde pretendem participar.

A forma de apuramento para os Campeonatos Regionais terá por base os seguintes critérios:

- É da competência do Professor Responsável pelo GE avaliar as competências técnicas dos seus praticantes e condições de realização das provas;
- Limite de quotas definido pelas Coordenações Regionais do Desporto Escolar (CRDE), que deverá ter em conta o número de grupos-equipas e alunos existentes em cada CLDE

6.3 Fase Nacional

Quando se realizar, esta fase destina-se a alunos dos escalões de Iniciados e Juvenis, masculinos e femininos, do Nível Avançado. O apuramento será efetuado através dos resultados obtidos nos Campeonatos Regionais, na prova de velocidade, e tendo em conta a quota de participação definida pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE).

7. Equipamento desportivo

Os alunos participantes deverão ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade de remo, sendo as embarcações fornecidas pela organização do Encontro/Competição.

Cada aluno deve ser portador do seu colete salva-vidas (obrigatório em todas as atividades/encontros/provas).

8. Programa/Horário das Competições/Encontros

O programa/horário é definido pela organização da Prova, tendo, no entanto, sempre em consideração que cada sessão de provas deverá contemplar os seguintes períodos:

- a. Receção aos participantes e entrega do Caderno de provas;
- b. Período de preparação do material;
- c. Reunião técnica com os professores dos GE, equipa de arbitragem e organização;
- d. Início e desenvolvimento das provas.

Propõe-se que as provas sejam realizadas, preferencialmente, no período da manhã. Considerando-se o facto de que, a sua duração depende do número de alunos participantes, esta poderá ter de se prolongar para o período da tarde.

9. Acompanhamento dos alunos

Os Professores acompanhantes são os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos durante a realização das provas/encontros:

- Os participantes numa regata devem saber nadar;
- A segurança dos remadores deve constituir a principal preocupação do júri durante a regata;
- Se os remadores caírem à água ou se um barco se voltar ou afundar, o juiz árbitro deve certificar-se que o serviço de salvamento intervém e, em último caso, intervir ele próprio;
- A proa das embarcações deve estar protegida com uma bola de borracha endurecida ou de material equivalente, com diâmetro mínimo de 4cm e de cor branca;
- As embarcações caso estejam equipadas com sapatos, devem permitir aos remadores desembaraçarem-se rapidamente de quaisquer atacadores ou “velcro”, com um único movimento das mãos.

10. Secretariado, arbitragem e cronometragem

A entidade organizadora é responsável pela condução da prova, devendo para o efeito, organizar a

equipa de arbitragem com um mínimo de elementos que permita que a competição tenha o brilho, a honra e o desportivismo que merece. A constituição dos GE participantes no Encontro deve conter 2 alunos/árbitros devidamente preparados, que assumirão funções na equipa de arbitragem, sob orientação da entidade organizadora.

10.1 Composição da equipa de arbitragem

ELEMENTO	FUNÇÃO
Presidente do júri	Elemento que coordena e define as funções dos restantes elementos
4 Juízes Árbitros	Acompanham as provas, garantem a segurança dos remadores e igualdade de condições.
1 Árbitro de largada e 1 alinhador	Dão início a cada prova e verificam alinhamento.
1 Árbitro de chegada e 2/4 cronometristas	Registam a ordem e pela qual as embarcações atravessam a linha de chegada e o tempo realizado.
2 Elementos de Secretariado	Verificam e organizam a informação inerente à prova.
1 Locutor	Faz a locução, podendo auxiliar na chamada dos alunos.

10.2 Faltas

Falta Administrativa – quando o GE não se apresenta nas atividades competitivas com o número mínimo obrigatório de participantes, que é definido de seguinte forma:

- Oito alunos em cada competição (independentemente do seu nível competitivo - Nível de iniciação e aperfeiçoamento técnico e/ou Nível avançado – podendo estar englobados nesse número, 2 alunos árbitros devidamente inscritos nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE), com essas funções e 6 alunos mínimo em competição).

Falta de Comparência – quando o GE não comparece na prova ou quando se apresenta fora do tempo regulamentar estipulado.

11. Prémios

Em cada encontro deverá ser reconhecida a participação dos alunos, professores e juízes através de um diploma de participação devidamente oficializado.

Nas fases finais das provas Locais, Regionais e, caso exista, Nacional, serão entregues prémios aos melhores alunos classificados, diplomas de mérito aos respetivos professores e, também, será feita a distribuição de prémios às escolas mais bem classificadas.

12. O Remo no DE Escola Ativa

De forma a enquadrar o Remo no DE Escola Ativa, deve-se encarar a sua abordagem de acordo com os níveis técnicos. Devido às características técnicas e de segurança desta modalidade, e de forma a ser possível a prática na água, sugere-se a colaboração de um Centro de Formação Desportiva do Desporto Escolar (CFDDE), onde estarão asseguradas todas estas questões, independentemente da idade e do nível de desempenho dos alunos.

Numa fase de introdução à modalidade (independentemente do nível etário dos alunos), sugere-se utilização do remo-ergómetro, dinamizando as seguintes atividades:

- Duatlo (corrida + remo-ergómetro);
- Estafetas;
- Jogo dos peixes.

13. Casos omissos

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (Fase Local, Regional ou Nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e Coordenação Nacional do Desporto Escolar.