

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE
CANOAGEM



REGULAMENTO DE LONGA DISTÂNCIA

Em vigor a partir de 21 de Junho de 2011



REGULAMENTO DE LONGA DISTÂNCIA

INDICE

1.	DEFINIÇÃO	3
2.	ESPECIALIDADES	3
3.	CATEGORIAS	3
4.	CLASSES	3
5.	LARGADAS	4
6.	PERCURSOS	4
7.	PROVAS POR ETAPAS	5
8.	TEMPO DE CONTROLO	5
9.	CHEGADAS	5
10.	RONDAGENS	5
11.	ULTRAPASSAGENS	5
12.	PORTAGENS	5
13.	OFICIAIS	6
14.	MEDIDAS DE SEGURANÇA	6
15.	DESCCLASSIFICAÇÕES	6
16.	PONTUAÇÃO COLECTIVA	7
17.	CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA	7
18.	TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONA	8
19.	KAYAK DE MAR	8
20.	CAMPEONATO NACIONAL DE KAYAK MAR	9
21.	TAÇA DE PORTUGAL DE KAYAK MAR	9
22.	CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS	9

1. DEFINIÇÃO

Em provas de Longa Distância o canoísta navega ao longo de um determinado percurso, em águas não sujeitas a condições prescritas. O atleta deve aceitar o plano de água como o encontrar e, se necessário, estar preparado para transportar a sua embarcação em torno de um obstáculo intransponível ou entre dois cursos de água.

2. ESPECIALIDADES

O presente regulamento aplica-se a todas as Provas e Campeonatos com distância igual ou superior a 2000m.

3. CATEGORIAS

São admitidas à participação em Competições de Longa Distância os competidores de todas as categorias, excepto mínimos

3.1. Mudança de categoria

A mudança de categoria obedece ao Regulamento Geral de Competições. No entanto, nas provas de Longa Distância, os Cadetes não poderão subir de categoria, com excepção das competições de Kayak Mar, onde os cadetes de segundo ano podem competir como juniores.

3.2. Percursos

Tendo em conta as categorias que podem participar neste tipo de competições, estas podem ter, para as respectivas categorias, as seguintes distâncias máximas:

Categoria	Distância mínima – km	Distância máxima – km
Menores	-	3
Iniciados	2	5
Infantis	2	8
Cadetes	2	15
Juniores	2	20
Seniores	2	Sem limite
Veteranos	2	Sem limite

4. CLASSES

4.1. Masculinos

Seniores	- K1, K2, K4, C1, C2, C4, S1 e S2
Juniores	- K1, K2, K4, C1, C2, C4, S1 e S2
Cadetes	- K1, K2, K4, C1, C2, C4, S1 e S2
Infantis	- K1, K2, K4 e C1
Iniciados	- K1, K2
Menores	- K1
Veteranos A, B e C	- K1, K2, K4, S1 e S2, C1

4.2. Femininos

Seniores	- K1, K2, K4, S1 e S2
Juniores	- K1, K2, K4, S1 e S2
Cadetes	- K1, K2, K4, S1 e S2
Infantis	- K1, K2 e K4
Iniciados	- K1, K2
Menores	- K1
Veteranos A, B e C	- K1, K2 e K4

4.3. Limitações

K1	K2	K4	C1	C2	C4	comprimento máximo
520	650	1100	520	650	900	
8	12	30	10	14	30	peso mínimo (kg)

5. LARGADAS

5.1. Ordem de largada

Sempre que possível, as largadas devem ser dadas alternadamente, tendo em atenção a primazia das embarcações mais rápidas e a distância a percorrer:

- 1º. Seniores Masculinos
- 2º. Seniores Femininos
- 3º. Juniores Masculinos
- 4º. Juniores Femininos
- 5º. Veteranos Masculinos
- 6º. Veteranos Femininos
- 7º. Cadetes Masculinos
- 8º. Cadetes Femininos
- 9º. Infantis Masculinos
- 10º. Infantis Femininos
- 11º. Iniciados Masculinos
- 12º. Iniciados Femininos
- 13º. Menores Masculinos
- 14º. Menores Femininos

5.1.1.

Outra solução, julgada mais conveniente é da responsabilidade da Comissão de Competição, que deverá informar todos os Delegados dessa alteração.

5.2. Tipos de largada

Sempre que possível, todas as embarcações de uma prova devem alinhar na linha de largada na água. Quando tal for impossível ou impraticável, devido à falta de espaço, um dos seguintes tipos de largada simultâneas poderá ser praticada:

- a) Largada em terra - com as embarcações alinhadas na margem pela ordem determinada por sorteio.
- b) Largada tipo "Grelha" - com as tripulações alinhadas segundo a respectiva classe (categoria / tipo de barco), estando à frente das classes mais rápidas.
- c) Quando correntes fortes tornarem o alinhamento estacionário impossível, poderá ser usada uma "Largada Lançada", com a permissão das embarcações se movimentarem em direcção da linha de largada com vista a atravessá-la ao sinal.
- d) Quando uma largada simultânea for impraticável ou indesejável, uma largada "Intervalada" poderá ser usada, sendo a ordem determinada por sorteio. Deve ser fornecida aos delegados de equipa uma lista dos competidores com as respectivas horas de largada. Os competidores devem estar preparados para se dirigirem para a posição de largada logo que sejam chamados os seus números. É igualmente permitido fazer uma largada "Intervalada" por grupos.

6. PERCURSOS

As provas de Longa Distância poderão ser realizadas em:

- a) Percursos em rios sem obstáculos ou interrupções.
- b) Percursos em rio com obstáculos tais como represas, pedras, baixios, envolvendo portagens, etc.
- c) Percursos de água aberta em lagos, estuários ou mar.
- d) Qualquer combinação dos percursos referidos.

6.1. Designação das Provas

A designação das provas consoante os percursos deverá ser a seguinte:

1. Descidas – Se se realizarem num rio a favor da corrente.
2. Subidas – Se se realizarem num rio, mas contra a corrente.
3. Travessias – Se se realizarem num lago ou mar.
4. Circuitos – Se consistirem em mais que uma volta a um determinado trajecto.

7. PROVAS POR ETAPAS

7.1. As provas podem ser realizadas numa ou em várias etapas, num ou em vários dias

Quando uma prova for dividida em várias etapas, as largadas da segunda e seguintes etapas do mesmo dia podem ser executadas individualmente pela ordem de chegada da etapa precedente e nos mesmos intervalos de tempo. Se o critério de classificação for o de pontos alcançados por etapa, a largada deverá ser dada no sistema de uma largada em simultâneo.

Vencerá a tripulação que efectuar o percurso total no menor espaço de tempo se a pontuação for obtida por tempo ou a tripulação que obtiver o maior número de pontos acumulados ao longo das etapas.

7.2. Pontuação por etapa

A pontuação por etapas será feita como consta no Regulamento específico de cada especialidade, surgindo o vencedor, Individual e Colectivo, do somatório da pontuação obtida nas várias etapas.

8. TEMPO DE CONTROLO

Os limites de tempo de controlo de classificação para as provas de longa distância serão de 50 segundos por cada quilómetro do percurso em questão. O início da contagem do tempo de controlo é considerado no instante de passagem da terceira embarcação na linha de chegada de cada grupo de pontuação colectiva.

Este controlo pode ser alterado em regulamento específico.

9. CHEGADAS

- A linha de chegada é atingida quando a proa da canoa ou kayak, com o(s) competidor(es) dentro da embarcação, a cruzar.
- A entrada na linha de chegada não poderá ser feita em esquimotagem ou em marcha a trás.
- Se a linha da chegada for atingida por duas ou mais embarcações ao mesmo tempo, as respectivas tripulações terão a mesma classificação sendo à embarcação seguinte atribuída uma posição na tabela classificativa tantos lugares abaixo quanto o número de embarcações empatadas.

9.1.

As bandeiras de chegada não devem estar à distância uma da outra superior a 30m.

10. RONDAGENS

Quando uma prova é realizada num percurso com pontos de rondagem, estes devem ser passados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, a menos que seja indicado de outro modo.

Os pontos de rondagem devem estar claramente assinalados por cinco bandeiras diagonalmente divididas em vermelho e amarelo.

11. ULTRAPASSAGENS

- Quando uma embarcação está a ultrapassar outra, é dever da embarcação que ultrapassa manter-se sempre à distância conveniente da embarcação ultrapassada.
- Ao passar um ponto de rondagem, a tripulação que segue no percurso exterior deve deixar espaço para que a tripulação que segue no percurso interior a possa ultrapassar desde que esta embarcação tenha a proa pelo menos ao nível do quebra-mar da frente da embarcação que segue no percurso exterior.
- Nos K2 e K4, isto refere-se ao quebra-mar da proa.
- Em relação à C1, refere-se ao nível do corpo do atleta e em relação à C2 refere-se ao nível do corpo do atleta da frente.
- Um atleta não será desclassificado por tocar na bóia de rondagem, a não ser que, na opinião dos Árbitros de Rondagem, tire daí vantagens.
- Ao efectuar a rondagem, a embarcação deve seguir o mais próximo possível, o percurso assinalado pelas bóias.

12. PORTAGENS

Os competidores só poderão realizar uma portagem nos locais designados pela organização da prova.

- Nos pontos de portagens oficiais, os limites do plano de água onde se efectuará a portagem devem estar claramente assinalados por duas bandeiras diagonalmente divididas em vermelho e amarelo.
- O espaço entre as bandeiras delimitadoras da portagem deve ser considerado zona proibida.
- O trajecto de portagem deve ter espaço para colocar três corredores sendo um para estacionamento do delegados que vão abastecer os atletas, outro para os atletas que pretendem receber abastecimento e um terceiro para os atletas que não pretendam ser abastecidos. O percurso não deverá ter menos que 150 metros de comprimento
- Os organizadores devem zelar para que o trajecto na margem permita a portagem simultânea de pelo menos quatro embarcações K2.

- e. Nas portagens, todos os competidores devem desembarcar e embarcar nos locais delimitados pela organização.
- f. Em nenhuma circunstância, poderá ser efectuada uma portagem para encurtar o percurso de prova.

12.1.

Um competidor que efectue uma portagem em qualquer outro ponto do percurso deve seguir a direcção do plano de água, e o trajecto de portagem deve ser tão próximo do plano de água quanto possível.

12.2.

Sempre que aparecerem baixios é permitido desembarcar e levar o barco para água funda.

12.3.

Em nenhuma circunstância uma portagem deve ser efectuada, se resultar no encurtamento do percurso da prova.

12.4. Assistência

- a. Não é permitido os atletas serem acompanhados ou receberem assistência de embarcações não autorizadas a participar na prova;
- b. Um competidor pode receber assistência na margem. Esta assistência é limitada a serviços de primeiros socorros, fornecimento de comida, bebidas ou vestuário, substituição de equipamento em deficientes condições (incluindo pagaia), ajuda em reparações.
- c. Em caso de naufrágio, um competidor pode receber assistência para esvaziar o seu barco e retomar a sua posição de remada no mesmo local que foi socorrido.
- d. Um competidor que sofra de defeito físico pode, com prévio consentimento da Comissão de Competição, receber ajuda numa portagem.
- e. Não é permitida a troca de embarcação, mesmo com outros competidores da mesma equipa.

13. OFICIAIS

As competições de Longa Distância devem ser realizadas sob a supervisão dos seguintes oficiais:

- a. Juiz Árbitro
- b. Organizador da Competição
- c. Secretário da Competição
- d. Árbitro da Largada
- e. Árbitro Alinhador
- f. Árbitro de Percurso
- g. Árbitro de Rondagem
- h. Árbitro de Chegada
- i. Árbitros Cronometristas
- j. Anunciador
- k. Oficial de Imprensa

14. MEDIDAS DE SEGURANÇA

- a. Todas as embarcações têm de flutuar, mesmo cheias de água.
- b. Se o Organizador o decidir, todos os competidores deverão usar colete salva-vidas e qualquer outro equipamento de segurança designado, o qual deverá ser referido nas condições de inscrição.
- c. Em Travessias é obrigatório o uso de saiotas, para embarcações que não sejam sit-on-top e aconselhável o uso de colete salva-vidas;
- d. Em Provas de Kayak Mar é obrigatório o uso de saiotas e de colete salva-vidas; Em caso de o competidor participar com embarcação sit-on-top, o uso de saio não se aplica
- e. Os coletes salva-vidas devem ter, pelo menos, 6Kg de flutuação;
- f. Nas provas de Longa Distância, podem surgir situações perigosas para os participantes. É obrigatório que todo o competidor que veja outro em situação de perigo, lhe dê toda a ajuda possível. O não cumprimento desta norma poderá implicar a expulsão da Modalidade.
- g. As provas poderão ser anuladas devido às más condições do plano de água, climatéricas e/ou segurança. A anulação das mesmas é da inteira responsabilidade das organizações e juiz árbitro.

15. DESCLASSIFICAÇÕES

- a. Todo o atleta que ultrapasse a linha de chegada, propositadamente, com a embarcação em marcha a trás ou em esquimotagem, será desclassificado.
- b. Todo o atleta que tente ou impeça o seu adversário de cortar a meta entre as bandeiras de chegada é desclassificado.
- c. Não é permitido, durante a prova, ser acompanhado por embarcações não participantes, ao longo do percurso. Tais actos acarretam a desclassificação do(s) competidor(s) em questão.
- d. Não é permitido aos atletas tirar benefício, encurtando o percurso, com a embarcação à mão ou por terra.

16. PONTUAÇÃO COLECTIVA

16.1. Grupos de Pontuação

Exceptuando as Provas ou Campeonatos com sistema de pontuação própria, serão considerados para efeitos de pontuação colectiva os seguintes grupos de pontuação em cada tipo de embarcação:

Sénior/Júnior Masculino
 Sénior/Júnior Feminino
 Cadete Masculino
 Cadete Feminino
 Infantil Masculino
 Infantil Feminino
 Iniciado Masculino
 Iniciado Feminino
 Veterano Masculino
 Veterano Feminino

16.2.

Nas provas de Longa Distância, apenas pontua para a Classificação Colectiva a primeira embarcação de cada grupo de pontuação de um clube.

17. CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA

A FPC deverá organizar, anualmente, o Campeonato Nacional de maratona, de acordo com o Regulamento Geral de Competições e Regulamento de Longa Distância.

17.1. Celebração

A FPC indicará na altura da publicação do Calendário anual da Modalidade o local e data do Campeonato Nacional de maratona. O Campeonato Nacional de maratona será disputado numa só prova.

17.2. Participação

A participação no Campeonato Nacional de maratona está aberto a competidores inscritos na FPC através dos seus Clubes ou a individuais, pertencentes às seguintes Classes:

MASCULINOS					FEMININOS		
Seniores	K1	K2	C1	C2	Seniores	K1	K2
Juniores	K1	K2	C1	C2	Juniores	K1	K2
Cadetes	K1	K2	C1	C2	Cadetes	K1	K2
Veteranos A,B e C	K1	K2	C1		Veteranos A, B e C	K1	K2

17.2.1.

A Prova será disputada num fim-de-semana. As embarcações monolugares competirão no Sábado e as embarcações bilugares no Domingo.

17.2.2.

Os competidores poderão participar numa prova de Sábado e outra de Domingo.

17.3. Pontuação individual

Em cada grupo de pontuação serão atribuídos os seguintes pontos:

Classificação	Pontuação
1º	33
2º	27
3º	21
4º	15
5º	14
6º	13
7º	(...)

17.4. Pontuação Colectiva

Para efeitos de pontuação colectiva cada classe é considerada um grupo de pontuação. Para cada clube pontuam apenas as suas dez melhores classes. Em cada classe apenas pontua a primeira embarcação de cada clube, conforme previsto no Regulamento Geral de Competições.

17.5. Ranking Sub-23

Será elaborado um Ranking, (intermédio e final) de atletas Sub-23, como subcategoria da categoria Sénior.

17.5.1.

As categorias de Veteranos A, B e C apenas pontuam para o Campeonato Nacional de Veteranos.

18. TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONA**18.1. Classes**

As mesmas classes do campeonato Nacional de Maratona, com a excepção dos cadetes.

18.1.1.

Cada atleta poderá participar apenas numa classe.

18.1.2.

Nesta competição não haverá atribuição de título individual.

18.2. Pontuação colectiva

Da mesma forma que o Campeonato Nacional.

18.2.1.

As categorias de Veteranos A, B e C apenas pontuam para o Campeonato Nacional de Veteranos.

19. KAYAK DE MAR**19.1. Kayak Mar**

As competições de Kayak Mar estão abertas á participação das seguintes classes de tripulações:

MASCULINOS		
Menores	K1/S1	K2/S2
Iniciados	K1/S1	K2/S2
Infantis	K1/S1	K2/S2
Cadetes	K1/S1	K2/S2
Juniores	K1/S1	K2/S2
Seniores	K1/S1	K2/S2
Veteranos A, B e C	K1/S1	K2/S2

FEMININOS		
Menores	K1/S1	K2/S2
Iniciados	K1/S1	K2/S2
Infantis	K1/S1	K2/S2
Cadetes	K1/S1	K2/S2
Juniores	K1/S1	K2/S2
Seniores	K1/S1	K2/S2
Veteranos A, B e C	K1/S1	K2/S2

MISTOS	
Absolutos	K2/S2

19.1.1. Limitações

Na disciplina de Kayak Mar, não existem limitações de peso e medida de embarcações.

19.1.2. Flutuação

As embarcações K1 e K2 devem possuir caixas estanques à proa e à popa e/ou flutuadores que lhes permitam flutuar mesmo cheias de água.

19.1.3. Segurança

- Possuir pegas à proa e à popa, para pegar à mão e permitir o seu reboque.
- Dispositivos ou finca-pés, que evitem aos canoístas de escorregar para dentro do kayak.
- Golas para fixação do saiote caso a embarcação não seja sit on top/Surfski
- Possuir linhas de vida
- As embarcações poderão ser inspeccionadas no início e/ou fim da prova.

19.1.4. Distância dos percursos

Nas competições de taça de Portugal e Campeonato Nacional todas as Classes terão de realizar o mesmo percurso.

20. CAMPEONATO NACIONAL DE KAYAK MAR**20.1. Celebração**

O Campeonato Nacional de Kayak Mar será disputado numa só prova.

20.2. Participação

Só poderão participar no Campeonato Nacional de Kayak de Mar as categorias de Juniores, Seniores e Veteranos

20.3. Pontuação individual

Em cada grupo de pontuação serão atribuídos os seguintes pontos:

Classificação	Pontuação
1º Lugar	33
2º Lugar	27
3º Lugar	21
4º Lugar	15
5º Lugar	14
6º Lugar	13
7º Lugar	(...)

20.4.**20.5. Pontuação Colectiva**

Para efeitos de pontuação colectiva cada classe é considerada um grupo de pontuação.

20.5.1.

As categorias de Veteranos A, B e C apenas pontuam para o Campeonato Nacional de Veteranos.

21. TAÇA DE PORTUGAL DE KAYAK MAR**21.1. Classes**

As mesmas classes do CN de Kayak de Mar

21.1.1.

Cada atleta poderá participar apenas numa classe.

21.2. Provas

A pontuação para cada prova será a mesma, surgindo a classificação final do somatório de todas as provas.

21.2.1.

Nesta competição haverá um ranking correspondente à soma dos pontos somados pelo atleta no total das provas.

21.3. Pontuação colectiva

A mesma do Campeonato nacional.

21.3.1.

As categorias de Veteranos A, B e C apenas pontuam para o Campeonato Nacional de Veteranos.

22. CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS

22.1. Celebração

A FPC deverá promover anualmente o Campeonato Nacional de Esperanças, de acordo com o Regulamento Geral de Competições e Regulamento de Competições de Longa Distância. Este Campeonato deverá ser disputado em três provas.

22.2. Participação

A participação no Campeonato Nacional de Esperanças está aberta a todos os competidores, inscritos na FPC, pertencentes às seguintes Classes:

MASCULINOS				
Menores	K1	K2		
Iniciados	K1	K2		
Infantis	K1	K2	C1	C2
Cadetes	K1	K2	C1	C2

FEMININOS			
Menores	K1	K2	
Iniciados	K1	K2	
Infantis	K1	K2	
Cadetes	K1	K2	

22.1. Limitações

Este Campeonato rege-se pelos seguintes limites referente às embarcações:

K1	K2	C1	C2	Comprimento máximo
520	650	520	650	
				Peso Min. (kg)
12	18	16	20	

22.2. Segurança

Nas categorias de Menores e iniciados é obrigatório o uso de colete salva-vidas.

22.3. Percursos

- a. Cadetes - 6km
- b. Infantis – 4km;
- c. Iniciados – 2km;
- d. Menores – 2 km

22.4. Programa das provas

Nas provas do Campeonato Nacional de Esperanças as largadas devem ser dadas alternadamente, tendo em atenção a primazia das embarcações mais rápidas.

Outra solução, julgada mais conveniente é da responsabilidade da Comissão de Competição, que deverá informar todos os Delegados dessa alteração.

22.5. Tempo de Controlo

O tempo de controlo é definido pela soma do tempo do 3º classificado com um minuto por cada km de prova.

22.6. Pontuação individual

Aos classificados em cada grupo de pontuação serão atribuídos os seguintes pontos:

Classificação	Pontuação
1º	33
2º	27
3º	21
4º	15
5º	14
6º	13
7º	(...)

22.7. Pontuação colectiva

Para efeitos de pontuação colectiva serão consideradas as classes, resultando a pontuação colectiva da soma de todos os pontos acumulados pelo clube. A categorias de Menores não pontua colectivamente para o clube.

A classificação colectiva final será obtida através do somatório dos pontos conquistados nas 3 provas.

Quem chegar fora do tempo de controlo ou não terminar a prova não pontua para o clube.