



LEGENDA

A1 e A2	– Árbitros de Partida
B1 e B2	– Plataformas de Partida
C1 e C2	– Árbitros de Chegada
D1 e D2	– Bóias e Linhas de Chegada
F	– Plataforma de Desembarque para Pesagem
G	– Balança para Controlo de Peso das embarcações.

PARTIDA

A ordem de partida iniciar-se-á pelas embarcações mais rápidas aplicando o seguinte critério:

- 1º | Júniores e Cadetes - Resultado do 1º Controlo Nacional realizado em 24 de Janeiro de 2009.
- 2º | Por ordem alfabética (caso não corresponda aos requisitos anteriores).

Intervalo Entre Partidas

- a) Em ambas as séries:
 - i) As partidas serão dadas a cada 1 minuto com a embarcação presa na plataforma,
 - ii) Entre Escalões/Categorias o intervalo será de 3 minutos.
- b) A 2ª série iniciar-se-á 15 minutos após a chegada do 1º atleta.





A presente competição rege-se pelo Regulamento de Regatas em Linha em vigor sem prejuízo de:

- | Neste controlo não é permitida a participação de atletas da categoria infantil ou inferior.
- | Entre séries o atleta não poderá abandonar a embarcação nem sair do ângulo de visão dos árbitros. Caso seja extremamente necessário abandonar a embarcação por breves momentos deverá fazê-lo na presença de um dos árbitros, de um dos técnicos nacionais ou ainda de outra pessoa mandatada pela FPC para o efeito. O incumprimento desta norma implica a desqualificação.
- | No final da 2ª série todos os atletas terão de proceder **de imediato** ao controlo de peso da sua embarcação.
- | As embarcações terão de possuir o **peso mínimo obrigatório** não podendo possuir qualquer peso solto no interior da sua embarcação de acordo com o regulamento da especialidade em vigor.
- | Não haverão “cortes” na Reunião de Delegados. Cada clube apenas poderá fazer-se representar na referida reunião pelo Delegado devidamente credenciado para o efeito.
- | O atleta terá obrigatoriamente de transpor a linha de meta entre a bóia de chegada e a margem sob pena de desqualificação da série.
- | Não é permitida a utilização em competição de aparelhos de medição de velocidade.
- | O atleta que faltar ao sinal de partida é eliminado dessa(s) série(s), não podendo dar início à sua prova caso não se encontre presente e com embarcação imobilizada aquando do referido sinal de partida.
- | O atleta que der início à sua prova sem se encontrar devidamente imobilizado na linha de largada aquando do sinal de partida será penalizado em 10 segundos por cada metro de afastamento.
- | Será vencedor aquele que somar um menor número de pontos (1º-1 ponto; 2º-2 pontos; ...), no somatório dos pontos das duas séries.
- | Em caso de empate, prevalece o tempo realizado na 2ª série para a atribuição do resultado final.

CONSELHOS DO NOSSO|VOSSO NUTRICIONISTA

Aproveita o intervalo de 15 minutos entre séries para beber aproximadamente 250ml de uma bebida desportiva (o equivalente a uma lata de Isostar).

Para uma adequada preparação nutricional pré e também pós competição consulta o nosso Manual de Nutrição no Desporto (Elaborado pelo Nutricionista da FPC | Professor Doutor Vítor Hugo Teixeira) em desdobrável que podes solicitar ou no site da FPC www.fpcanoagem.pt (na página principal de Alta Competição).





OBJECTIVOS

As tabelas abaixo, indicam o número de atletas seleccionáveis, por categoria|especialidade.

Mediante a análise dos resultados por parte do DT da FPC, constituir-se-á as equipas que participarão no próximo estágio.

Tal como anteriormente referido, salienta-se que: o número de atletas seleccionáveis **poderá ou não** ser totalmente preenchido em função da avaliação da prestação dos atletas neste controlo e do seu historial desportivo na modalidade na Especialidade de Velocidade.

O objectivo imediato deste controlo é a avaliação da eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral.

- 1) **Seleccionar** os melhores atletas **Juniões** para participarem no 4º Estágio da Equipa Nacional que se realizará entre os dias **6 a 17 de Fevereiro de 2010 em Montemor-o-Velho**, para este estágio será também convocado o melhor atleta cadete nascido em 1994 tende em vista a preparação para os jogos olímpicos da Juventude de Singapura.

Juniões	
Categoria Especialidade	Seleccionáveis
Kayaks Masculinos	5+ 1 (93) + 1 (94)
Kayaks Femininos	3+ 1 (93) + 1(94)
Canoas Masculinos	3

* Fica reservado para este escalão (juniores), um lugar para o k1 masculino e feminino nascidos em 1993. Caso já estejam incluídos, o número de atletas a convocar mantém-se.

- 2) **Seleccionar** os melhores atletas **Cadetes** para participarem no 2º Estágio da Equipa Nacional que se realizará entre os dias **13 e 17 de Fevereiro de 2010 em Montemor-o-Velho**.

Cadetes	
Categoria Especialidade	Seleccionáveis
Kayaks Masculinos	5
Kayaks Femininos	5
Canoas Masculinos	2

* O melhor atleta cadete, kayak masculino e feminino nascido em 1994, irá iniciar o estágio com a equipa Nacional júnior.

Os Técnicos | Seleccionadores Nacionais **poderão, caso entendam relevante:**

- **Convocar** para estágio outros atletas (por categoria | especialidade) tendo em conta o mérito já demonstrado.
- **Convocar** para estágio outros atletas caso algum dos seleccionados demonstre **indisponibilidade** (que deverá obrigatoriamente ser justificada) para integrar os trabalhos das equipas nacionais (respeitando a ordem classificativa do Controlo).

- **Não Convocar** um atleta que obtenha uma posição seleccionável no seu escalão mas que, realize tempos superiores a um atleta de categoria inferior.

