



1ª SELECTIVA NACIONAL DE VELOCIDADE | 1000, 500 e 200m

LOCAL | Montemor-o-Velho

DATA | 16 e 17 de Abril de 2011

INICIO | 10H00

| Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria/especialidade e taças aos três primeiros clubes.





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 nesta Selectiva e do seu historial desportivo na modalidade na Especialidade de Velocidade.

É objectivo desta competição:

- 1) Seleccionar os melhores atletas da categoria **Sénior** para participarem no 7º Estágio da Equipa Nacional (18 a 31 de Março) que terá lugar no CAR da Federação Portuguesa de Canoagem em Montemor-o-Velho. No decorrer do estágio será constituída a equipa que representará Portugal na Iª e IIª Taça do Mundo e ainda no 8º estágio que se realizará em Poznan-Polónia.

Seniores					
KAYAKS MASCULINOS		KAYAKS FEMININOS		CANOAS	
1000m	200m	500m	200m	1000m	200m
6	3	5	3	1	1

- 2) Seleccionar os melhores atletas da Categoria **Sénior Sub-23** para participarem no 7º Estágios da Equipa Nacional Sénior Sub-23 (26 a 31 de Abril) que terá lugar no CAR da Federação Portuguesa de Canoagem em Montemor-o-Velho.

Seniores Sub-23		
KAYAKS MASCULINOS	KAYAKS FEMININOS	CANOAS
4	4	1

Nesta categoria serão convocados os melhores atletas nas duas distâncias

- 3) Seleccionar os melhores atletas da Categoria **Júnior** para participarem nos 6º e 7º Estágios da Equipa Nacional (18 a 23 de Abril) e (9 a 20 de Maio) que terão lugar no CAR da Federação Portuguesa de Canoagem em Montemor-o-Velho. Os atletas apurados podem solicitar alojamento no CAR para a noite de 17 de Abril.

Juniore Absolutos		
KAYAKS MASCULINOS	KAYAKS FEMININOS	CANOAS
6	4	4

- 4) Seleccionar os melhores atletas das categorias **Júnior 1º Ano** e **Cadete** para participarem no 3º Estágio da Equipa Nacional (18 a 23 de Abril) que decorrerá em Abrantes. O estágio inicia-se no dia 18 de Abril (segunda-feira) às 9h00. No entanto, imediatamente a competição (dia 17), a FPC disponibilizará transporte de Montemor-o-Velho para Abrantes bem como, o respectivo alojamento. Terminado o estágio no dia 22 de Abril (sexta-feira) às 16h00, o regresso será feito da mesma forma. A FPC disponibilizará transporte de Abrantes para Montemor-o-Velho.

Juniore 1º Ano		Cadetes	
Categoria Especialidade	Seleccionáveis	Categoria Especialidade	Seleccionáveis
Kayaks Masculinos	2*	Kayaks Masculinos	4
Kayaks Femininos	2*	Kayaks Femininos	4
Canoas	2*	Canoas	2

- Atletas juniores de primeiro ano que se classifiquem imediatamente a seguir aos atletas juniores seleccionados para o estágio desta categoria. Estes atletas integrarão os trabalhos da Equipa Nacional Cadete.

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

- **Convocar** para estágio outros atletas tendo em conta o mérito demonstrado na competição.
- **Convocar** para estágio outros atletas caso algum dos seleccionados demonstre **indisponibilidade justificada** para integrar os trabalhos das equipas nacionais (respeitando a ordem classificativa do Controlo|Selectiva).
- **Não Convocar** um atleta que obtenha uma posição seleccionável no seu escalão mas que, realize um tempo total superior a um atleta de categoria inferior.
- **Não Convocar** um atleta que obtenha uma posição seleccionável mas que, possua historial de **indisponibilidade injustificada**.

A equipa técnica será formada pelos Técnicos Nacionais: **Ryszard Hoppe** e **Rui Fernandes**.

Estes técnicos poderão ser coadjuvados pelo Técnico da FPC **João Tiago Lourenço**.

CONSELHOS DO NOSSO|VOSSO NUTRICIONISTA





1ª SELECTIVA NACIONAL DE VELOCIDADE | 1000, 500 e 200m

LOCAL | Montemor-o-Velho

DATA | 16 e 17 de Abril de 2011

INICIO | 10H00

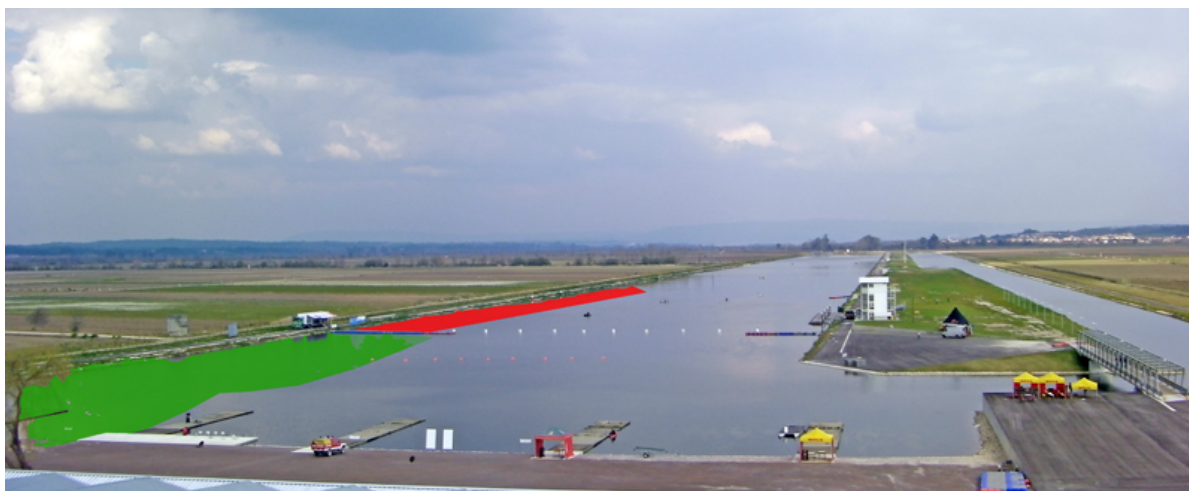
Para uma adequada preparação nutricional pré e também pós competição consulta o nosso Manual de Nutrição no Desporto (Elaborado pelo Nutricionista da FPC | Professor Doutor Vítor Hugo Teixeira) em desdobrável que podes solicitar ou no site da FPC www.fpcanoagem.pt (na página principal de Alto Rendimento).

Outras informações

No domingo, dia 17 de Abril de 2011, o CAR de Montemor-o-Velho receberá uma competição promovida pela FP Triatlo e que será realizada simultaneamente com as provas de canoagem.

Assim, a utilização de alguns espaços na água estará condicionada.

De referir que a competição decorrerá fora das pistas da competição de Canoagem, com excepção de uma prova que se realiza no intervalo das competições de 200 metros, pelas 12:00 horas.

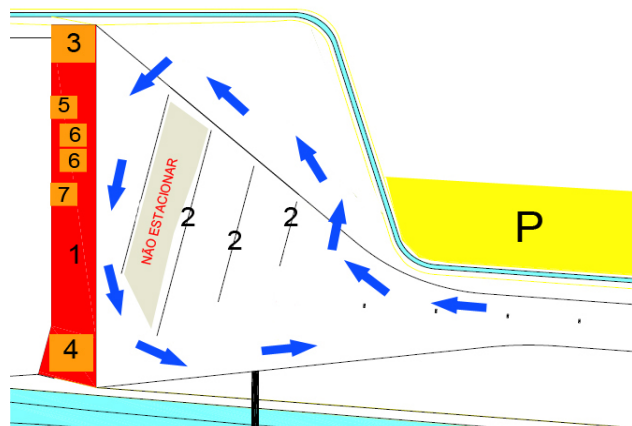


Entre as 10:30 e as 12 horas o espaço indicado na imagem a verde, que se situa entre os hangares 15 e 16, 5ª plataforma de acesso a água e linha de chegada, será para uso exclusivo da Federação de Triatlo de Portugal.

Entre as 12:00 e as 12:30 será utilizado pela Federação de Triatlo de Portugal o espaço a vermelho na imagem. Neste período não haverá competição de canoagem.

A utilização dos balneários e chuveiros será compartilha pelos atletas de ambas as modalidades durante o dia de Domingo.

ACESSOS



- 1 – Hangares (distribuição de acordo com o mapa abaixo);
- 2 – Parque de carrinhas e atrelados;
- P – Parque de viaturas Público
- ▭ – Sentido circulação de carrinhas e atrelados;
- 3 – Acesso Público a pé;
- 4 – Restaurante;
- 5- Reunião de Delegados e Posto Médico;
- 6 – Balneários;
- 7 – Resultados e informações.

Não é permitida a circulação ou entrada de qualquer viatura ou atrelado dentro dos hangares ou interior do CAR;





Durante as competições o acesso, pelas portas exteriores, não será possível.

A zona exterior ao CAR de acesso aos Hangares 15 e 16 estará restrita a utilização por parte da FPTriatlo no dia 17 de Abril.

Distribuição Hangares

Nº Hangar							
1	Armazém CAR						
2	FPC						
3							
4	Pesagem Livre						
5	VCKayakC	CIMontemor	IDEC	ANC Lobos	Douro Canoa Clube	CTM	AN Torreira
6	GCÁgueda	CFVilacondense	CN Crestuma	SLBenfica			
7	CNPrado			Gemeses			
8	AlhandraSC	SCAveiro	CN Mértola	CRPArnelas			
9	CN Fão	CN Funchal		CF Coimbra	CN Milfontes	CRP Rio Mau	
10	ARCOR		CA Montijo	ACRSGuedes			
11	CN Ponte Lima						
12	CNA Ilhavo	AN Amorense	CN Sesimbra	CD Patos	CMC Sol		
13	KCCArade	GaiaKC	CC Ovar				
14	Nabancia	Darque	CN Marecos	Liga-Dura			
15							
16	Federação de Triatlo de Portugal						

Cada clube é responsável pelo estado do Hangar que ocupa, podendo ser responsabilizado no caso do mesmo não se encontrar nas mesmas condições no final da competição. Situações como o deixar resíduos dentro do hangar, material partido ou danificado, serão alvo de uma multa a aplicar mediante a gravidade da situação.

Não haverá segurança nocturna no CAR na noite de sexta e de sábado, pelo que alertamos para possíveis bens de valor deixados no interior/exterior do CAR.

Circulação Ciclovias

Durante as competições, todos os elementos que acompanhem as equipas em meios de transporte com e sem motor, nas ciclovias que acompanham a pista na margem Norte e Sul, deverão circular de acordo com o seguinte:

Sentido da competição – ciclovias junto à água

Sentido contrário à competição – ciclovias mais afastada da água

