



# REGULAMENTO DE PROVAS

## Circuito Regional ASRAM – FPS

### 2018



## SUP (Stand Up Paddle)

### INTRODUÇÃO:

Com o objetivo de estimular o desenvolvimento da modalidade de STAND UP PADDLE na Região Autónoma da Madeira, a ASRAM promove, em conjunto com os clubes seus filiados, um Circuito Regional homologado pela FPS, para apurar o campeão regional de STAND UP PADDLE WAVE e o campeão de STAND UP PADDLE RACE.

### MODALIDADES:

Existem quatro modalidades de SUP bem diferenciadas:

- A. SUP Waves
- B. SUP Race Sprint (200m e 800m)
- C. SUP Técnico (5 a 6 km)
- D. SUP Race Maratona – Longa Distância 15km/ Média Distância 7km a 14km

### DESCRIÇÃO E REGRAS PRINCIPAIS:

#### A. WAVES

- Rege-se pelas normas de competição do SURF já existentes. A diferença reside nas características técnicas e materiais que são específicas do SUP.
- O remo é fundamental, logo não deve ser usado apenas como auxiliar de remada. Deve ser um instrumento de ajuda nas manobras de surf nas ondas.
- O praticante deve demonstrar habilidades de manipulação do remo, tanto na fase de transição (quando termina uma onda e começa outra) como na fase de surf na onda.
- O critério de julgamento será similar ao de surf devendo introduzir as seguintes particularidades:
  - As manobras devem realizar-se usando o remo como ferramenta chave, nas secções críticas demonstrando velocidade, força e fluidez para maximizar o potencial de pontuação. O surf inovador e progressivo, a variedade no repertório e manobras, assim como o uso do remo para aumentar a intensidade das manobras deve ser tido em linha de conta aquando da atribuição de pontuação.
  - O atleta que executar estes critérios com o máximo grau de intensidade e consistência nas ondas deverá obter as maiores pontuações.

- As provas de SUP Wave estarão limitadas a federados Atletas ou Praticantes. As provas de Race Técnico e Maratona são abertas a Não Federados.

### **Categorias:**

Não existem restrições ao tamanho de prancha

- OPEN MASCULINO (competição sem limite de idade)
- OPEN FEMININO (competição sem limite de idade)
- OPEN ESPERANÇAS (competição para participantes com menos de 18 anos)

### **Corpo Técnico:**

Os requisitos mínimos para a equipa técnica são:

- 1 Diretor Técnico que acumulará funções de Chefe de Juízes indicado pela ASRAM.
- 4 Juizes com experiência local, que poderão ser indicados pela organização.

### **B. RACE SPRINT**

O SUP Race Sprint deverá ter partida na areia numa linha paralela à orla de mar. No entanto, poderá realizar-se a partida dentro de água, com os participantes alinhados atrás de uma linha imaginária limitada por duas boias de sinalização. Após a partida os atletas devem realizar um percurso com uma distância entre os 200m e 800m onde deverão circundar boias de forma a realizar viragens. A distância entre boias e o número de viragens, bem como o número de voltas ao “circuito” dependerá das características da praia.

Esta competição será organizada em heats de 4,6 ou 8 atletas, dependendo do número de inscritos, espaço e tempo para a prova. A chegada deverá ser na areia numa zona de saída marcada por boias ou bandeiras e os atletas deverão realizar uma corrida com um mínimo de 20 m e máximo de 40 m sempre com o remo na mão. Agitar o remo ou utilizá-lo para que possa prejudicar os outros participantes deve ser penalizado. Ao passar a linha de meta a corrida está finalizada. Podem também realizar-se chegadas

dentro de água, tendo os atletas que ultrapassar uma determinada linha sinalizada por boias. O “nose” da prancha é a referência de chegada.

Compete ao Diretor de Prova, a orientação, e demarcação do circuito, bem como o lado de viragem nas boias e restantes decisões necessárias para o bom funcionamento da competição.

### **Categorias:**

As organizações devem proporcionar em quantidade suficiente pranchas iguais (rijas ou insufláveis) da classe 12'6". Não existindo disponibilidade de pranchas iguais, não serão tidas em conta restrições ao tamanho e tipo de prancha de SUP.

- OPEN MASCULINO (competição sem limite de idade)
- OPEN FEMININO (competição sem limite de idade)

### **C. RACE TÉCNICO**

O SUP Race Técnico deverá ter partida na areia numa linha paralela á orla de mar. No entanto, poderá realizar-se a partida dentro de água, com os participantes alinhados atrás de uma linha imaginária limitada por duas boias de sinalização. Após a partida os atletas devem realizar um percurso com uma distância entre os 5 a 6 km onde deverão circundar boias de forma a realizar viragens. A distância entre boias e o número de viragens, bem como o número de voltas ao “circuito” dependerá das características da praia.

A chegada deverá ser na areia numa zona de saída marcada por boias ou bandeiras e os atletas deverão realizar uma corrida com um mínimo de 20 m e máximo de 40 m sempre com o remo na mão. Agitar o remo ou utilizá-lo para que possa prejudicar os outros participantes deve ser penalizado. Ao passar a linha de meta a corrida está finalizada. Podem também realizar-se chegadas dentro de água, tendo os atletas que ultrapassar uma determinada linha sinalizada por boias. O “nose” da prancha é a referência de chegada.

Compete ao Diretor de Prova, a orientação, e demarcação do circuito, bem como o lado de viragem nas boias e restantes decisões necessárias para o bom funcionamento da competição.

### **Categorias:**

- TÉCNICA OPEN 12'6" - competição mista, sem limite de idade para pranchas com a medida máxima de 12'6" pés;
- TÉCNICA OPEN 14' - competição mista, sem limite de idade para pranchas maiores

que 12'6" pés e com a medida máxima de 14' pés;

- TÉCNICA All ROUND – Qualquer prancha de SUP, rija ou insuflável, abaixo do tamanho de 12'6" e que não seja claramente uma prancha de race.
- OPEN MASCULINO (competição sem limite de idade)
- OPEN FEMININO (competição sem limite de idade)
- SUB\_18 MASCULINO
- SUB\_18 FEMININO
- SUB\_16 MASCULINO
- SUB\_16 FEMININO
- SUB\_14 MASCULINO
- SUB\_14 FEMININO
- SUB\_12 MASCULINO
- SUB\_12 FEMININO
- SUB\_10 (Masculino e Feminino)

Nota: Pode ser usada qualquer prancha até aos escalões de sub 18 e em Open Feminino.

Em cada ano desportivo, a definição da categoria de cada atleta tem por base a idade que o mesmo apresente a 1 de Janeiro do ano em causa. Ou seja, um atleta que tenha 17 anos no dia 1 de Janeiro, mesmo que faça 18 anos nesse mesmo ano é considerado Sub 18.

#### **D. RACE MARATONA**

São corridas de resistência física e psíquica, com partida da areia ou em linha dentro de água, poderão ser na vertente de média distância, com um percurso 7 e 14km, ou de longa distância com um percurso entre 15 e 20kms. A chegada deve ser nos mesmos moldes que na modalidade de Race Técnico. Esta prova realiza-se normalmente em mar aberto, mas poderá também ser realizada em qualquer outro plano de água.

#### **Categorias:**

Não existem restrições ao tamanho de prancha

- OPEN MASCULINO (competição sem limite de idade)
- OPEN FEMININO (competição sem limite de idade)

#### **REGRAS GERAIS:**

- Só é permitida a utilização de remos de uma pá;
- Os competidores devem estar de pé enquanto remam (com exceção para casos em

que as condições de vento ou mar possam obrigar aos participantes a remarem de joelhos);

- As linhas de partida e de meta devem estar definidas com boias ou bandeiras de sinalização;
- Não se permite qualquer tipo de ajuda ao praticante enquanto este esteja em competição (vela, motor ...);
- Poderá ser obrigatório o uso de identificação oficial (t-shirt, lycra, número ...) ao longo de toda a competição. Nenhum participante terá a sua chegada validada se não se encontrar identificado;
- Obrigatória a utilização de colete de flutuação e leash em todas as provas de mar, exceto nas provas de ondas
- Está expressamente proibido o uso de headphones, auriculares ou qualquer outro tipo de equipamento que possa impedir o competidor de ouvir a sinalização sonora.
- Ao diretor técnico reserva-se o direito de aceitar, recusar ou cancelar inscrições segundo os critérios da ASRAM-FPS;
- As reclamações ou protestos devem realizar-se por escrito e dirigirem-se ao diretor técnico nos 15 minutos seguintes à publicação dos resultados provisórios. Este deverá dar resposta e esta será definitiva;
- Qualquer juiz/árbitro de competição está habilitado para retirar de prova qualquer atleta que: manifeste mal-estar físico; não tenha o dorsal de prova ou este não esteja visível; manifeste comportamento antidesportivo.
- Qualquer comportamento antidesportivo implicará a desclassificação do atleta.
- A responsabilidade da participação no evento pertence aos participantes. No momento da sua inscrição, o participante, declara encontrar-se fisicamente apto para o evento. No caso de serem menores deverá ser o encarregado de educação a fazê-lo;
- Todos os participantes, ao fazer a inscrição, aceitam o presente regulamento e em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.
- A competição poderá ser cancelada se as condições meteorológicas sejam consideradas perigosas e não ofereçam as condições mínimas de segurança (sem reembolso da inscrição).
- Nas provas de Race - O drafting faz parte de qualquer prova de race/velocidade, no entanto apenas será permitido fazer-lo a pranchas de igual classe/tamanho. Por exemplo, uma 12'6" não poderá fazer drafting a uma 14', da mesma forma que uma All round não poderá fazer drafting a uma 12'6 ou a uma 14'. Portanto, uma 12'6 poderá fazer a outra 12'6, uma 14' poderá fazer a outra 14', uma All Round poderá fazer a outra All Round. Não é permitido fazer drafting a qualquer outra embarcação, sejam da organização ou não. Ao fazer drafting de forma não permitida, resulta em

desqualificação.

- Na utilização de embarcações por parte das Organizações, não pode de maneira alguma interferir no desenrolar das provas (a não ser que seja por uma emergência), seja pela criação de esteiras que desequilibrem os competidores, seja a indicar um qualquer caminho, seja a proporcionar uma ondulação que permita ser surfada. Exceto por motivos de emergência, sempre que seja necessário aproximar-se dos competidores, deverá fazê-lo a uma velocidade inferior a 3 nós.
- Qualquer atleta com licença federativa (FPS) que cumpra os requisitos da modalidade e escalão e represente um clube da RAM, pode participar e pontuar em todas as etapas do Circuito Regional de SUP (Race e Waves). Os atletas devidamente federados que não representem clubes da RAM não podem participar nas provas SUP Waves que pontuam para o Circuito Regional.
- Nos eventos de âmbito Regional de SUP Race o acesso à prova será universal, mas apenas os atletas / praticantes com licença federativa (FPS), válida à data da prova, poderão pontuar para o Circuito Regional Madeira de SUP. Os pontos do atleta não federado serão atribuídos ao atleta federado classificado imediatamente a seguir. Ex: 1º lugar – atleta não federado; 2º lugar – atleta federado (O atleta federado classificado em segundo lugar irá receber os pontos correspondentes ao primeiro classificado, e assim sucessivamente...)
- Os atletas não federados que participem nas provas, caso fiquem classificados nos lugares de pódio, subirão ao pódio na entregas de prémios, mas não receberão o prémio se este for “prize money”.

### **MODELO DE COMPETIÇÃO CIRCUITO REGIONAL DA MADEIRA – ASRAM 2018**

- A classificação final nos Rankings da ASRAM são obtidas pelo somatório das melhores provas pontuáveis de cada atleta. Os resultados finais resultarão da aplicação das seguintes regras:
  - (I) 3 provas: todos os resultados contabilizados;
  - (II) 4 provas: 3 melhores resultados contabilizados;
  - (III) 5 e 6 provas: 4 melhores resultados contabilizados;
  - (IV) 7 e 8 provas: 5 melhores resultados contabilizados;
  - (V) 9 e 10 provas: 6 melhores resultados contabilizados.
  - (VI) mais de 10 provas: 7 melhores resultados contabilizados.

No caso em que um atleta seja convocado pela Federação Portuguesa de Surf, para qualquer atividade no âmbito da seleção nacional de SUP, e que esta coincida com uma prova regional, ao atleta, será dada a classificação idêntica à média das restantes provas, descartando o pior resultado, no caso de haver descarte.

- No SUP RACE, as provas poderão se disputar nas diferentes modalidades: Maratona;

Técnico e Sprint.

- No caso de empate no ranking final (para o primeiro classificado), este deverá ser desfeito dentro dos dois melhores resultados, se ainda assim o empate persistir o desempate deverá ser feito no melhor resultado, em caso de mesmo assim não ser possível desempatar, deverá verificar-se o melhor resultado seguinte aos que pontuam. Prevalece em todos os casos o melhor resultado.
- A pontuação atribuída a cada evento será a correspondente à tabela de 1000 pontos da FPS:
- O campeão regional das modalidades STAND UP PADDLE WAVE e STAND UP PADDLE RACE será o atleta que somar maior número de pontos, de acordo com as regras do presente regulamento.
- Casos omissos a este regulamento serão resolvidos, com recurso ao RULE BOOK da FPS, pela direção de provas, quando relativos aos aspetos das provas e à Direção da ASRAM os relativos ao apuramento dos resultados do Circuito Regional.

### **Distância das provas nas diferentes categorias:**

- **Sub 10 – entre 200 a 300 metros**
- **Sub 12 – entre 600 a 900 metros**
- **Sub 14 – entre 1000 a 1500 metros**
- **Sub 16 – entre 2000 a 3000 metros**
- **Sub 18 – a partir de 4000 metros**
- **All around – entre 2000 a 3000 metros**

### **INSCRIÇÕES NAS PROVAS**

- Os interessados em participar nas provas do Circuito Regional deverão formalizar a inscrição de acordo com o solicitado pelas organizações, até às 14h da quinta-feira anterior à data de realização de cada prova. As organizações podem estabelecer prazos até ao início das provas, com ou sem agravamento.
- As inscrições nas provas deverão mencionar o nome de Ranking, data de nascimento, clube ou associação pela qual compete, categoria em que compete e número de federado. As inscrições deverão ser entregues em formulário próprio por e-mail ou outra forma indicada pelo organizador, privilegiando os meios informáticos.
- A formalização da inscrição implica o seu pagamento.

- A desistência sem pagamento da inscrição só será aceite até à data limite de inscrições. Para além da data limite, as inscrições formalizadas serão sempre pagas, exceto se justificadas por atestado médico.

- As inscrições após a data limite nas categorias de sub 18 e acima terão uma coima de 2,5€.

### **Taxas**

- SUP waves

- Caso tenha sido paga a inscrição para a Etapa de Surf que decorra em simultâneo – isentos de pagamento no SUP Waves.
- Inscrição exclusivamente no SUP Waves – 5Eur

- SUP Race

- Atletas federados categorias Open: 10Eur
- Atletas federados categorias Esperanças: 5Eur
- Atletas não Federados 12,50Eur

Nota: os valores acima estipulados são os máximos a aplicar pelas organizações. Qualquer valor acima do estipulado só mediante proposta devidamente justificada e com aprovação da Direção da ASRAM. Os clubes organizadores podem propor isenções de taxas nas categorias mais jovens.