



X ASCENSO DE TRAINERAS Y 8+

XXVIII GRAN PREMIO SAN JOSE

NORMATIVA DE COMPETICIÓN ASCENSO Y SPRINT.

+FECHA Y HORA:

-14 de marzo del 2020 a las 17:00h.

+HORARIO DE REGATAS:

- Ascenso (4000 metros / 5000 metros) a las 17:00 horas.
- Sprint (500 metros) 20' después del ascenso.

+MODALIDADES:

- 8+ y trainera.

+CATEGORIA:

- Trainera: Absoluta (libre)
- 8+: Absoluta (libre)

+SISTEMA DE COMPETICIÓN:

- Ascenso: sistema "contrarreloj" saliendo cada minuto (primero 8+). Los 8+, traineras femeninas y traineras de veteranos no tienen que hacer ciaboga, mientras que las traineras absolutas, deberán de completar el recorrido de 5000m realizando la ciaboga.

- Sprint: sistema en "línea" a 3 calles. Se disputarán los tres mejores tiempos del ascenso en las tres modalidades, adjudicándose las calles por orden de clasificación escogiendo en primer lugar el ganador de cada modalidad y en este orden hasta completar las tres calles.



+NORMAS DE CIRCULACIÓN:

- Calentamiento: Dentro de la canal y arrimados a la orilla de estribor (ver mapa)
- Regatas: El ascenso por fuera del canal (ver mapa), todas las boyas VERDES de la ría por babor y el sprint cada uno por su calle (ver mapa).

+TROFEOS Y CLASIFICACIONES:

-Habrá ocho clasificaciones diferentes:

- | | |
|---|--|
| - "XI Trofeo San José Trainera": | GANADOR Ascenso de traineras. |
| - "X Trofeo San José 8+": | GANADOR Ascenso de 8+. |
| - "XI Trofeo Memorial LAGAR Trainera": | GANADOR Sprint trainera. |
| - "X Trofeo Memorial LAGAR 8+": | GANADOR Sprint 8+. |
| - "VII Trofeo San José Trainera femenina: | GANADOR Sprint de trainera femenino. |
| - "XXVIII Bandera San José": | GANADOR Combinada. |
| - "XI Bandera San José Femenina" | GANADOR Ascenso de traineras femenino. |
| - "I Trofeo San José de Veteranos": | GANADOR Ascenso veteranos. |

*Combinada: suma de tiempos trainera y 8+ del Ascenso.

**NOTA: Puede haber cambios en el recorrido por motivos de la marea, que se modificaría en salida.

+APARCAMIENTO REMOLQUES:

- Se habilitará la explanada del club para los remolques.
- Si el número de participantes así lo recomendara, se utilizará también la explanada de la "La Planchada", en este caso para las traineras, tal y como es habitual en las regatas de la Liga de Traineras.

+VESTUARIOS Y DUCHAS:

- Instalaciones del Pabellón Municipal de la Cantábrica.



+REUNIÓN DE DELEGADOS:

- Se efectuará a las 16:00 horas en las instalaciones del club.
- En esta reunión se especificarán todos los detalles, tanto de horarios, como orden de salida, sorteo de calles, normas de circulación antes, durante y después de las pruebas, etc...
- Cualquier circunstancia no indicada en esta normativa, se aclarará en la reunión, a la que se encontrará obligada por circunstancias no especificadas en esta normativa.

+JUECES Y REGAMENTO DE COMPETICIÓN:

- Supervisado por jueces-árbitros de la Federación Cántabra de Remo.
- Reglamento vigente de la Federación Española de Remo.

+DIETAS Y PREMIOS EN METALICO:

- No habrá dietas ni premios en metálico.

Tfno. SARA COBO 646853416

E-mail info@sdremoastillero.com