



Escola de Actividades Náuticas de Cascais
<http://eancascais.net/>
Ano lectivo 2010/11



Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

Câmara Municipal de Cascais

Clube Naval de Cascais

Escola Básica e Secundária de Carcavelos

Actividades Desportivas Náuticas

E.S. c/ 2º e 3º ciclo Alvide

EB 2.3 António Pereira Coutinho

EB 2.3 António Sérgio

EB 2.3 Alapraia

E.S. da Cidadela

E.S. Fernando Lopes Graça

E.S. Ferreira Dias

EB 2.3 Galiza

E.S. Gil Vicente

E.S. Ibn Mucane

EB 2.3 Matilde Rosa Araújo

E.B.2.3 Padre Alberto Neto

E.S. de Sº João do Estoril

Cascais Activo é Desporto na Escola Anúncio de Regata – 8 de Abril 2011

ORGANIZAÇÃO

A Escola de Actividades Náuticas de Cascais em colaboração com a Câmara Municipal de Cascais, anuncia a realização da Regata **Cascais Activo é Desporto na Escola**, aberta a embarcações da Classe tipo Optimist e Classe Laser, e que será disputada no dia **8 de ABRIL de 2011** na Baía de Cascais.

1. REGRAS

A Prova será disputada de acordo com:

- As Regras de Regata à Vela (RRV) da ISAF para 2009-2012
- As Regras e Regulamentos da Classe Optimist do Desporto Escolar, excepto quando algumas destas forem alteradas pelas Instruções de Regata.
- As Regras e Regulamentos da Classe Laser do Desporto Escolar, excepto quando algumas destas forem alteradas pelas Instruções de Regata.
- Este Anuncio de Regata (AR)
- As Instruções de Regata (IR)

2. INSCRIÇÕES

Dos alunos da Escola de Actividades Náuticas de Cascais, até ao dia 19 de Março por mail adneanc@gmail.com

3. CLASSES EM COMPETIÇÃO

Classe Optimist:

- **Optis A**; Regata para alunos da EANC, com 20 embarcações (ex contentor do DE), tipo Optimist. As embarcações são sorteadas pelos participantes inscritos. Bom nível de navegação, conhecimento das regras de regata, efectua percurso com três bóias (triângulo).





Escola de Actividades Náuticas de Cascais
<http://eancascais.net/>
Ano lectivo 2010/11

- **Optis B;** Regata para alunos da EANC, com 15 embarcações (embarcações da EANC), tipo Optimist. As embarcações são sorteadas pelos participantes inscritos. Sabem navegar mas têm dificuldade na navegação à bolina e não conhecem as regras de regata, efectuem percurso com duas bóias (bóias 2 e 3 dos Optis A)..

Classe Laser (Radial):

- Regata com séries entre os alunos inscritos. Todas as embarcações Laser Radial disponíveis da EANC.

4. PROGRAMA DE REGATAS

O programa das regatas será o seguinte:

- Concentração dos alunos no Clube Naval de Cascais às 9h00m (em ponto) para sorteio de embarcações e aparelhar;
- Largada da primeira regata de **Optis B às 11h00m** num total de **quatro** regatas (depois de terminarem as regatas vão para o “Estou para ver” para almoçar e ver as regatas dos A. Têm de regressar antes da Frota A para arrumar todo o material);
- Largada da primeira regata dos **Laser às 11h30m**, com a realização de apuramentos e finais em função do número de alunos inscritos (as regatas dos Laser podem ser alteradas pelo responsável);
- Largada da primeira regata de **Optis A às 12h00m**, num total de **seis** regatas;
- Regresso a terra da Frota B por volta das 14h30m para lavagem e arrumação;
- Regresso a terra da Frota A por volta das 15h00m para lavagem e arrumação;
- Regresso a terra dos Laser por volta das 15h30m para lavagem e arrumação;
- Cerimónia de encerramento com entrega de medalhas às 17h00m.

5. INSTRUÇÕES DE REGATA

As Instruções de Regata serão afixadas até duas horas antes do início da primeira regata.

6. PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios, aos três primeiros classificados de cada uma das classes participantes.

7. SEGURANÇA

É obrigatório o uso de coletes de flutuação.

A participação dos alunos nas regatas (condições atmosféricas) é da inteira responsabilidade dos professores de cada Núcleo. **Apenas os alunos com condições técnicas de navegação podem participar na prova.**



Escola de Actividades Náuticas de Cascais
<http://eancascais.net/>
Ano lectivo 2010/11



8. PREPARAÇÃO DAS EMBARCAÇÕES

A Frota A vai aparelhar as suas embarcações no corredor que faz a ligação do nosso espaço à rampa, todos em fila e em cima da alcatifa;

A Frota B vai aparelhar as suas embarcações na rampa do lado direito em cima de pneus;

Os Laser vão ser aparelhados no nosso espaço (depois de serem retiradas as embarcações a motor).

O barco escola (raquero) tem de ser aparelhado no corredor de acesso à rampa para libertar o nosso espaço.

As embarcações a motor têm de ser aparelhadas logo às 9h10m e serem levadas para o mar imediatamente.

O corredor de acesso à rampa não pode ficar impedido.

9. OBJECTIVOS DAS REGATAS

- Proporcionar a todos os alunos da regata Optis A e Classe Laser, uma prova formal e rigorosa sempre numa perspectiva formativa;
- Proporcionar a todos os alunos da regata Optis B, uma prova de iniciação;
- Proporcionar a todos os alunos, que ainda não têm nível para entrar na competição, um dia de vela adaptado aos seus conhecimentos e perceber o modelo de competição da vela.

10. DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS

A ser apresentada após reunião de responsáveis de dia.

Cascais, 28 de Abril de 2011