

Dicas para o Remador do Desafio Paulista de Remo.

REMADOR:

- 1- Leia o Regulamento do Desafio Paulista de Remo.
- Antes de sair de casa certifique-se que se alimentou corretamente, que está hidratado, com roupa adequada, de uniforme, e com aquela expectativa de Regata 😊
- Chegue ao seu clube com 2:00 a 1:30 de antecedência do horário de sua prova.
- Uma vez no clube confira:
 - O horário de sua prova e sua Raia.
 - Os itens de seu barco como finca-pés, cordinha de finca pés, trilhos, carrinho, forqueta, suporte para número de proa, bolinha de proa e remos, punho, anel e chumaceira.
 - Vista seu uniforme de acordo com o seu clube, camiseta por dentro da bermuda para não enroscar no carrinho, e nem nos remos, meias, óculos solares com cordinhas para prender na cabeça, boné e protetor solar, etc.
 - O uniforme do BAND é o macaquinho ou camiseta do BAND e bermuda ou calça leg preta e meias brancas ou pretas. Se for usar Boné, deve ser o boné do Clube.

ATENÇÃO – Barcos de Equipe devem estar com UNIFORME DO CLUBE IDENTICOS, macaquinho ou camiseta do clube, bermudas ou calça leg pretas e meias e bonés iguais para toda guarnição.

- Uma hora antes da sua prova, aqueça por 20 a 30 minutos no Remoergometro. Após os 10 min iniciais de aquecimento execute algumas largadas de 10 remadas(4 a 6 largadas).
- Desça os remos e seus equipamentos de apoio para o pontão.
- Antes de descer o barco para o pontão, verifique novamente os itens de seu barco, carrinho, trilhos, suporte para número de proa, bolinha de proa e cordinha de finca-pés.
- No Pontão de embarque haverá um Arbitro de controle que irá conferir:
 - Seu nome e Raia. TRAGA SEU RG OU CNH para apresentar ao Arbitro. É OBRIGATÓRIO a apresentação do documento Rg ou CNH com foto.
 - Itens de segurança obrigatórios em seu barco (cordinha de finca-pés & bolinha de proa)
 - Confirmar a sua participação na prova, fixar o número de raia no suporte para número de proa e autorizar seu embarque rápido.
- Você deve se dirigir para a largada conforme orientação do Arbitro de controle.
- O Remador deve estar na posição de largada 5 minutos antes do horário previsto para sua prova.
- Uma vez posicionados em sua raia, o Arbitro alinhador irá alinha-lo, pedindo para que reme um avante ou a ré. Esta remada deve ser somente um toque leve, treine isto com seu Treinador.
- O Arbitro ira alinhar os barcos participantes pela proa, ficando todos no mesmo ponto de partida.

- O alinhamento longitudinal, ou seja a reta do barco é por conta do remador, treine isto!
- Após seu rápido alinhamento o Arbitro diz: “Partida Rápida. Atenção! Sai!”
- A chegada sera na linha dos 2000 metros finais, ao final da arquibancada da Federação.
- Após a chegada, aguarde todos os concorrentes cruzarem a linha de chegada e se direcione com tranquilidade para raia de retorno (raia7) e volte remando para o pontão de embarque. Realize o desembarque com agilidade e deixe para conversar quando estiver fora do pontão. Desta forma não atrapalhamos os demais 140 amigos remadores que também estarão remado conosco.
- As 3 primeiras equipes recebem a premiação no pontão de chegada, no instante que retornarem junto a linha de chegada.
- Qualquer solicitação que deseje fazer sobre a REGATA, deve ser realizada por meio de seu Treinador.
- O Programa, resultados, imagens e tudo mais você vai encontrar em; <https://raiaolimpicaderemo.com.br>
- Boas Remadas e nos vemos no Desafio Paulista de Remo!