	DISCIPLINA	REMO OLÍMPICO	**INSTRUTOR**	
	ETAPA	**BREVÊ DE OURO**	**CARGA HORÁRIA**	20 a 40 horas
	OBJETIVO	Executar com segurança os comandos técnicos e normas de Remo no C.R.B.		
	METAS:	Ao final desta etapa o Remador deverá:		
1	Estar em dia com quesitos Administrativos*	Quesitos do Clube no 1o treino: Preenchimento do Termo de matricula, ciencia do Regulamento interno, Comprovante de vacinação, carteirinha do CEPEUSP, estar em dia com as contribuições associativas e ter realizado a biometria.		
2	Estar ciente dos termos do Regimento Interno*	Ler, entender, tirar duvidas, assinar e se orientar pelo Regimento interno		
3	Respeitar dias e horários de treino.	Seguir e honrar os dias e horários pre combinados no ato de matricula		
4	**Marcar o dia de avaliação de Brevê***	Verificar no calendario os dias disponiveis para avaliação e marcar a data com a Secretaria.		
5	**Chegar no horário previsto**	5 min antes do inicio do treino. Em dias de Regata chegar 2:00 antes da sua 1a Prova		
6	Realizar a avaliação teorica via Google*	Responder ao questionario tecnico do Google Forms enviado pelo clube		
7	Preparar-se antes de ir remar	Paramentar-se antes de ir remar: Protetor solar, Bonê, viseira,oculos,garrafa dágua, monitor de frequencia, relogio, contado de voga, camiseta, bermuda, meias, top e peças intimas		
8	**Compreender as normas de circulação da Raia Olimpica de Remo da USP***	Raias 1,2 e 3 transitam no sentido Jaguare, Pinheiros, Raia 4 proibida para transito de abrcos a Remo, Raias 5,6 e 7 transitam no sentido Pinheiros, Jaguaré. Barcos de iniciantes e mais lentos sempre devem transitar nas Raias proximas as margens		
9	**Compreender os procedimentos caso o barco vire.***	No caso de virar o barco, basta apoiar-se no casco, veirificar se não há outro barco vindo em sua direção e sua Raia. Caso esteja vindo grite OLHA A PROA! Caso não tenha barco vindo em sua direção, mantenha-se apoiado no barco e bata as pernas, nade ate a margem apoiado em seu barco e espere a lancha chegar para te auxiliar a subir no barco. EM HIPOTESE ALGUMA DEIXE O BARCO SOZINHO NA MARGEM, NO BARRANCO OU NA AGUA, fique sempre próximo a seu barco para que todos vejam que você esta bem.		
10	Apresentar-se ao Treinador *	Antes de iniciar a atividade ou descer os remos, apresentar-se ao Treinador		
11	Verificar barco, remos e treino do dia	Verificar com o Treinador a designação de remos, barco e treino a ser realizado.		
12	Posicionar seus cavaletes	Posicionar os cavaletes no pátio para ajustar o seu barco		
13	Descer seus remos ate o pontão*	Retirar suavemente os remos da prateleira, portar um remo em cada mão com as pás voltadas para frente e posiciona-los longitudinalmente na porção mais proxima a margem do pontão de embarque.		
14	Descer quaisquer mateirais de apoio ate o pontão	Após de descer os remos, se necessario, levar para junto dos remos os materiais de apoio, como ex. garrafinha de isotonico etc.		
15	Retirar o barco da prateleira com ajuda	Pegar o barco na prateleira segurando na extremidade da proa ou ré. Tirar da prateleira sem raspar o casco na forqueta do barco que esta acima ou abaixo. Com o casco voltado para cima, apoiar o barco no ombro e leva-lo ate o cavalete. Parar ao lado do cavalete e baixar e apoiar suavemente o casco na cinta do cavalete. Atenção para não aopiar a quilha do barco no cavalete.		
16	**Preparar o Barco SEM AJUDA***	Abrir as forquetas, ajustar finca pés, verificar velcros, carrinho, trilhos, tampões de respiros e bolinha de proa.		
17	Instalar dos Remos*	Instalar o remo de faixa vermelha no bombordo e o de faixa verde no boreste. Fechar forqueta. Não deixar os remos soltos no barco.		
18	**Embarcar SEM AJUDA***	Embarcar corretamente, segurando os remos, com o apoio do peso do corpo no pe esquerdo posicionado no centro da bancada do barco. Agachar com a perna esquerda e estender a perna direita ate apoiar o pé direito no finca pé.		
19	Ajustar-se no barco*	Estender as pernas, trazer os remos a ré, flexionar os joelhos e vir para proximo do finca pés para facilitar o fechamento da forqueta de boreste. Ajustar e prender os pés no finca pés. Estender as pernas e parar a ré.		
20	**Empurrar o Barco para a água SEM AJUDA***	Segurar o punho dos dois remos com a mão esquerda e com a mão direita empurrar o pontão para o barco ir para longe do pontão, sem ajuda.		
21	Realiza a empunhadura correta*	Remos a ré, segurar corretamente os remos com os polegares na extremidade dos remos, sem aperta-los.		
22	Colocar-se em posição de segurança Alto na Ré	Parar a ré. Joelhos estendidos, tronco firme, cotovelos pouco afastados do tronco, ombros atras do quadril (projetados cerca de a 15* a proa em relação ao quadril), empunhadura correta e punhos tocando no peito.		
23	Segurar sempre os remos*	Manter-se conectado ao barco sempre segurando levemente os remos.		
24	Gritar a proa*	Gritar "OLHA A PROA" sempre que outra embarcação estiver na mesma raia que a sua e a uma distancia entre 100 e 150 metros. O barco mais lento sempre deve ficar proximo a margem, nunca saia da **margem** para dar passagem a barcos mais rapidos.		
25	Manter-se na raia proxima a margem.	Manter-se mas raias proximas a margem, raia 1 e 7, mesmo que não consiga manter a reta. NUNCA reme atravessando as raias.		
26	Realizar uma remada por vez	Realizar uma remada e deixar o barco deslizar com remos a ré. Dar a propulsão, se posicionar a ré e verificar se; O barco esta estabilizado? O barco esta deslizando em linha reta? Caso atenda estes itens, realizar a proxima remada. Caso não atenda, realizar a correção e seguir com a proxima remada.		
27	**Avançar, remar em linha reta**	Remar avante em linha reta, sem sair de sua raia.		

28	**Frear o barco ***	Escorar. Parar o barco repentinamente em caso de urgência.
29	**Recuar em linha reta**	Remar a ré por ate 50 metros
30	**Meia volta sobre bombordo**	Remar somente Boreste e escorar Bombordo
31	**Meia volta sobre boreste**	Remar somente Bombordo e escorar Boreste
32	**Alinhar o barco**	Alinhar o barco para o sinal de partida da regata.
33	**Sair do barco com automonia SEM AJUDA***	Sair do barco sem auxilio externo
34	**Completar simulação de Regata**	Realizar o solicitado pelo Instrutor
35	**Realizar circuito em 8**	Meia volta sobre bombordo, meia volta sobre boreste
36	**Compreender e executar o comando "Parar na Ré"***	Parar a ré com os punhos dos remos tocando o peito e as pás na horizontal relachadas na agua.
37	**Compreender e executar o comando "Parar na Devolução"**	Parar a devolução com as mãos e punhos dos remos a frente dos joelhos, os cotovelos estendidos, o tronco projetado a sua frente (ré do barco), e pás dos remos longe da água.
38	**Compreender e executar os comandos das 4 remadas.**	Compreender e executar os comandos de "Remada só de braços (1), remada de braços e traonco(2), remada braços, tronco e meio trilho(3), remada completa de braços, tronco e pernas (4).
39	Realizar o retorno nas cabeceiras da Raia ou em frente ao barco escola.*	Realizar o retorno nas cabeceiras da Raia ou em frente ao barco escola. Remar na raia proxima a margem e realizar o retorno aproximadamente a 50 metros da margem final que delimita a raia. NÃO realizar o retorno em cima do cabo de 100m ou de chegada.
40	Parar de remar entre 20 e 50 metros antes do pontão de desembarque	Ao se direcionar para o desembarque, parar de remar cerca de 20 metros antes do pontão para verificar se ha espaço para desembarque, como tambem ajustar a orientação de navegação do barco. Realiza a aproximação ao pontão de maneira lenta e controlada.
41	**Retornar ao pontão**	Estacionar, parar o barco no pontão SEM AJUDA
42	Desembarque agil SEM AJUDA*	Seja breve no desembarque. Pare o barco sem raspar os remos no pontão, aproxime o barco do pontão, segure com a mão esquerda os 2 remos e com a mão direita segure o pontão.Ao parar o barco deixe os remos a ré, flexione os joelhos com os remos presos entre o peito e as coxas e 1º solte os pés do finca pes com as com as duas mãos. Em seguida abra a forqueta de boreste. Estenda os joelhos, estenda os cotovelo (braços) para que os remos fiquem a frente dos joelhos, flexione a perna esquerda e apoie o pé esquerdo na bancada do barco. Fique em pé em um apoio, com o pé esquerdo, e coloque o pe direito no pontão. Saia do barco e puxe o remo de boreste. Posicone o remo na margem oposta ao lado de desembarque, vista seu calçado, retire o remo de bombordo, posicine em paralelo com o remo de boreste e retire o barco da água com ajuda sem tocar o casco no pontão. Carregue o barco no ombro ate o cavalete.
43	**Sair do barco c/ autonomia SEM AJUDA***	Desembarcar com autonomia sem auxilio externo.
44	Limpar o barco CANOE	Após subir o barco e colocalo no cavalete com o casco para baixo, sem apoiar a bolina no cavalete, realizar limpeza do deck, bancada, assento do barco e fechar as forquetas. Em seguida virar o casco para cima e limpar o casco. Caso perceba algum problema ou desgaste de equipamento avisar ao Treinador para manutenção. Somente assim o proximo remador que pode ser você mesmo, encontrara o equipamento em ordem.
45	Guardar o barco **CANOE**	Guardar o barco com ajuda sempre antes de ir buscar os remos no pontão. Esta sequencia de procedimentos se faz necessaria para que sempre tenhamos cavaletes livres para chegada de outros barcos e remadores.
46	Higienizar os remos	Com o barco guardado, ir subir os remos limpa-los e higieniza-los
47	Guardar os remos	Guardar os remos nos respectivas posições de acordo com o numero e com os numeros voltados para o meio da garagem.
48	**Carregar o BARCO SINGLE SKIFF SEM AJUDA***	Carregar o barco Single Skiff para embarque e desembarque com autonomia sem ajuda.
49	Aplicar as Regras da Raia Olímpica	Ler, compreender e aplicar regras de circulação e conduta dentro da Raia Olímpica de Remo da USP
50	Aplicar as Normas do Clube	Ler, compreender e aplicar regras de circulação e conduta dentro do Campus da USP.

O Associado podera embarcar em ate 10 minutos antes ou 15 min após o horário de seu treino, para que seja possivel o acompanhamento n'agua, após este periodo os treinos serão realizados em terra firme.

*** Itens essenciais que se não executados levam a reprovação**

REMO BANDEIRANTE