| | | | |
|---|---|---|---|
| | **DISCIPLINA** | **REMO OLÍMPICO** | **CARGA HORÁRIA** 5 a 30 horas |
| | **ETAPA** | INICIAÇÃO - Barco Escola e Remo ergometro | |
| | **OBJETIVO** | Iniciação Técnica. Iniciar ou retomar a pratica de Remo, reconhecento e executando as regras de segurança e principais comandos utilizados na modalidade, para assim estar | |
| | **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 Regimento 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 Regulamento interno. | |
| 3 | Respeitar dias e horários de treino. | Seguir e cumprir os dias e horários pre combinados no ato de matricula | |
| 4 | Realizar as avaliações | Responder ao questionario do Google Forms e realizaar Brevês praticos. | |
| 5 | Preparar-se antes de ir remar. | Paramentar-se antes de ir remar: Protetor solar, Bonê, viseira, oculos de Sol, cordinha de prender o oculos na cabeça, garrafa dágua, relogio, camiseta, bermuda, leg, top, meias* e peças intimas*, e para remdores avançados, contador de voga e monitor de frequencia, (*obrigatório) | |
| 6 | Apresentar-se ao Treinador | Antes de iniciar a atividade ou descer os remos, sempre apresentar-se ao Treinador. | |
| 7 | Manusear seus remos | Portar corretamente os remos ate o pontão e conectar a forqueta, limpar e guardar os remos, remoergometro e equipamentos utilizados na aula. | |
| 8 | Entrar no barco (Barco Escola) | Embarque no barco. Segurar os remos com a mão esquerda e entrar no barco pisando com o pé esquerdo no centro do barco, sem apoiar na borda do barco. | |
| 9 | Empunhar o remo | Segurar o remo a ré com a pá na vertical, de maneira que o polegar fique flexionado na ponta do remo, os cotovelos fiquem ligeiramente afastados do tronco e o punho fique reto em relação ao ante-braço. | |
| 10 | Parar a ré(posição de segurança) | Parar a ré com as mãos segurando os remos e polegar tocando no peito, cotovelos afastados e pás dos remos na horizontal relaxadas na água. | |
| 11 | Realizar o Ciclo da Remada | Movimento de propulsão (Pernas, Tronco e Braços) e recuperação (Braços, tronco e pernas). - BE e Rg | |
| 12 | Realizar as remadas 4,3,2 e 1 | Realizar o Ciclo completo de cada remada. - Barco escola e Remo Ergometro | |
| 13 | Coordenação | Postura e Coordenação dos movimentos. - Barco escola e Remo Ergometro | |
| 14 | Remar Palamenta Simples | Remar com 1 único Remo. As 2 mãos devem manipular um único remo grande | |
| 15 | Remar Palamenta Dupla | Remar com 2 remos. Cada mão deve manipular 1 único remo pequeno. | |
| 16 | Realizar a palamenta | Posicionar a pá do remo na horizontal e vetical durante o ciclo da remada | |
| 17 | Parar a devolução | Parar com as mãos segurando os remos, tronco projetado a frete, braços e pernas estendidos, e remos na horizontal fora d'agua. | |
| 18 | Parar a pegada | Parar com as mãos segurando os remos, afastadas na melhor amplitude da remada e pás dentro d'agua. | |
| 19 | Remar avante | Remar avante Bombordo e Boreste, juntos e alternados | |
| 20 | Remar a Ré | Remar a ré Bombordo e Boreste, juntos e alternados | |
| 21 | Aplicar as Regras da Raia Olímpica | Ler, entender e aplicar regras de circulação e conduta dentro da Raia Olímpica de Remo da USP | |
| 22 | Aplicar as Normas do Clube | Ler, entender e aplicar regras de circulação e conduta dentro do Campus da USP. | |