REQUISITOS POR LÍNEA DE DESARROLLO

PRIMERA LÍNEA:

(CANOTAJE)

Resultado Competitivo: Obtener uno de los tres primeros lugares en las regatas nacionales

1er. Lugar: *03 Puntos*
2do. Lugar: *02 Puntos*
3er. Lugar: *01 Punto*

Evaluación Psicológica: Debe ser aprobada por dictamen psicológico actitud para la práctica deportiva, gozando de buena salud y sin impedimentos físicos y/o psicológicos.

Apto: 01 Punto
No Apto: 00 Puntos
Pruebas Antropométricas:

Braza: Según el género y edad cada atleta debe cumplir con las dimensiones desde la punta del dedo medio de la mano derecha hacia el dedo medio de la mano izquierda:

18 AÑOS 179 cm. 172 cm.

Cumple: 01 Punto
No Cumple: 00 Puntos

Test Técnico: 05 Puntos = Bien
03 Puntos = Regular
00 Puntos = Mal

Test Físico

Test de Fuerza Relativa Progresiva:

TABLA DE MEDICION DE LA FUERZA RELATIVA (EQUIPO MASCULINO DE CANOTAJE)					
EJERCICIO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON	1.6 A 1.5	1.4 A 1.3	1.2 A 1.1	1.0 A 0.9	0.8 A 0.7
EMPUJE	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2	1.1 A 1.0	0.9 A 0.8
SENTADILLA	2.1 A 2.0	1.9 A 1.8	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2
TABLA DE MEDICION DE LA FUERZA RELATIVA (EQUIPO FEMENINO DE CANOTAJE)					
EJERCICIO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2	1.1 A 1.0	0.9 A 0.8	0.7 A 0.6
EMPUJE	1.6 A 1.5	1.4 A 1.3	1.2 A 1.1	1.0 A 0.9	0.8 A 0.7
SENTADILLA	2.1 A 2.0	1.9 A 1.8	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2

Optimo: 5 Puntos
Muy Bueno: 04 Puntos
Bueno: 03 Puntos
Regular: 02 Puntos
Debe Mejorar: 01 Punto

SEGUNDA LÍNEA:

Resultado Competitivo: Obtener uno de los tres primeros lugares en las regatas nacionales

1er. Lugar: *03 Puntos*
2do. Lugar: *02 Puntos*
3er. Lugar: *01 Punto*

Evaluación Psicológica: Debe ser aprobada por dictamen psicológico actitud para la práctica deportiva, gozando de buena salud y sin impedimentos físicos y/o psicológicos.

Apto: 01 Punto
No Apto: 00 Puntos
Pruebas Antropométricas:

Braza: Según el género y edad cada atleta debe cumplir con las dimensiones desde la punta del dedo medio de la mano derecha hacia el dedo medio de la mano izquierda:

EDAD	HOMBRES	MUJERES
15 AÑOS	173 cm.	165 cm.
16 AÑOS	176 cm.	168 cm.
17 AÑOS	177 cm.	170 cm.
18 AÑOS	179 cm.	172 cm.

Cumple: 01 Punto
No Cumple: 00 Puntos

Test Técnico: 05 Puntos = Bien
03 Puntos = Regular
00 Puntos = Mal

Test Físico

Test de Fuerza Relativa Progresiva:

TABLA DE MEDICION DE LA FUERZA RELATIVA (EQUIPO MASCULINO DE CANOTAJE)					
EJERCICIO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON	1.6 A 1.5	1.4 A 1.3	1.2 A 1.1	1.0 A 0.9	0.8 A 0.7
EMPUJE	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2	1.1 A 1.0	0.9 A 0.8
SENTADILLA	2.1 A 2.0	1.9 A 1.8	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2
TABLA DE MEDICION DE LA FUERZA RELATIVA (EQUIPO FEMENINO DE CANOTAJE)					
EJERCICIO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2	1.1 A 1.0	0.9 A 0.8	0.7 A 0.6
EMPUJE	1.6 A 1.5	1.4 A 1.3	1.2 A 1.1	1.0 A 0.9	0.8 A 0.7
SENTADILLA	2.1 A 2.0	1.9 A 1.8	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2

Optimo: 5 Puntos
Muy Bueno: 04 Puntos
Bueno: 03 Puntos
Regular: 02 Puntos
Debe Mejorar: 01 Punto

TERCERA LÍNEA:
(CANOTAJE)

Resultado Competitivo: Obtener uno de los tres primeros lugares en las regatas nacionales

1er. Lugar: *03 Puntos*
2do. Lugar: *02 Puntos*
3er. Lugar: *01 Punto*

Evaluación Psicológica: Debe ser aprobada por dictamen psicológico actitud para la práctica deportiva, gozando de buena salud y sin impedimentos físicos y/o psicológicos.

Apto: 01 Punto
No Apto: 00 Puntos

Pruebas Antropométricas:

Braza: Según el género y edad cada atleta debe cumplir con las dimensiones desde la punta del dedo medio de la mano derecha hacia el dedo medio de la mano izquierda:

EDAD	HOMBRES	MUJERES
15 AÑOS	173 cm.	165 cm.
16 AÑOS	176 cm.	168 cm.
17 AÑOS	177 cm.	170 cm.

Cumple: 01 Punto
No Cumple: 00 Puntos

Test Técnico: 05 Puntos = Bien
03 Puntos = Regular
00 Puntos = Mal

Test Físico

Test de Fuerza Relativa Progresiva:

TABLA DE MEDICION DE LA FUERZA RELATIVA (EQUIPO MASCULINO DE CANOTAJE)					
EJERCICIO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON	1.6 A 1.5	1.4 A 1.3	1.2 A 1.1	1.0 A 0.9	0.8 A 0.7
EMPUJE	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2	1.1 A 1.0	0.9 A 0.8
SENTADILLA	2.1 A 2.0	1.9 A 1.8	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2
TABLA DE MEDICION DE LA FUERZA RELATIVA (EQUIPO FEMENINO DE CANOTAJE)					
EJERCICIO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2	1.1 A 1.0	0.9 A 0.8	0.7 A 0.6
EMPUJE	1.6 A 1.5	1.4 A 1.3	1.2 A 1.1	1.0 A 0.9	0.8 A 0.7
SENTADILLA	2.1 A 2.0	1.9 A 1.8	1.7 A 1.6	1.5 A 1.4	1.3 A 1.2

Optimo: 5 Puntos
Muy Bueno: 04 Puntos
Bueno: 03 Puntos
Regular: 02 Puntos
Debe Mejorar: 01 Punto

TABLA FÍSICA DE RESISTENCIA A LA FUERZA

TABLA DE MEDICION RENDIMIENTO DE LA RESISTENCIA DE FUERZA (EQUIPO MASCULINO DE CANOTAJE)							
EJERCICIO	LINEA	PESO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON / EMPUJE / SENTADILLA	2DA	45	120-115	114-100	99-80	79-60	59-40
HALON / EMPUJE / SENTADILLA	3RA	40	120-115	114-100	99-80	79-60	59-40
TABLA DE MEDICION RENDIMIENTO DE LA RESISTENCIA DE FUERZA (EQUIPO FEMENINO DE CANOTAJE)							
EJERCICIO	LINEA	PESO	OPTIMO	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEBE MEJORAR
HALON / EMPUJE / SENTADILLA	2DA	35	120-115	114-100	99-80	79-60	59-40
HALON / EMPUJE / SENTADILLA	3RA	30	120-115	114-100	99-80	79-60	59-40

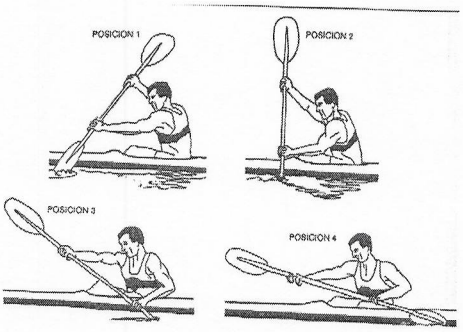
Optimo: 5 Puntos
Muy Bueno: 04 Puntos
Bueno: 03 Puntos
Regular: 02 Puntos
Debe Mejorar: 01 Punto

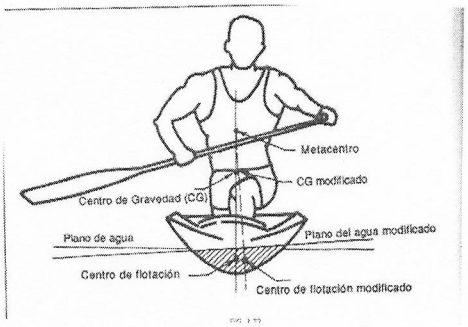
NOTA: La puntuación mínima para acceder a las líneas de desarrollo será 10 puntos para tomarse en cuenta como aprobado.

EVALUACIÓN DEL PÁTRON TÉCNICO

- **Movimiento Cíclico:** el canotaje es un deporte ciclo, esto significa que el acto motor envuelve movimientos repetitivos y una vez que el deportista realiza un ciclo podrá repetirlo continuadamente.

- **Cada ciclo consiste en fases idénticas directamente relacionadas.**
  Aunque el movimiento técnico de la Canoa es ciclo lo consideramos Asimétrico





- **Equilibrio:** el buen equilibrio es fundamental de para el éxito del deportista. La deficiencia de equilibrio generara un gran problema para la aplicación de la fuerza y la coordinación del movimiento.

- **La estabilidad** del deportista depende de:
- **Condiciones internas**
- Peso corporal
- Altura
- Consciencia de equilibrio
- Propiocepción
- Edad etc.

- **Condiciones externas**
- El viento
- El agua
- Las olas
- Corrientes, etc.

El equilibrio se adquiere con mucha práctica, consciencia y control del cuerpo

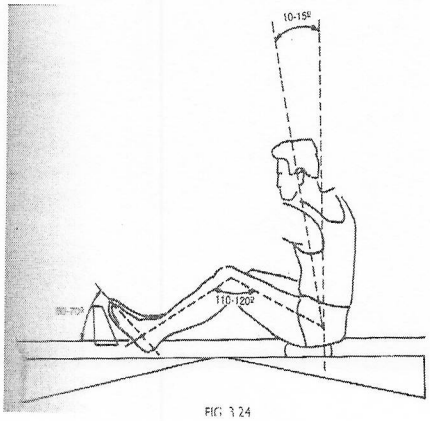
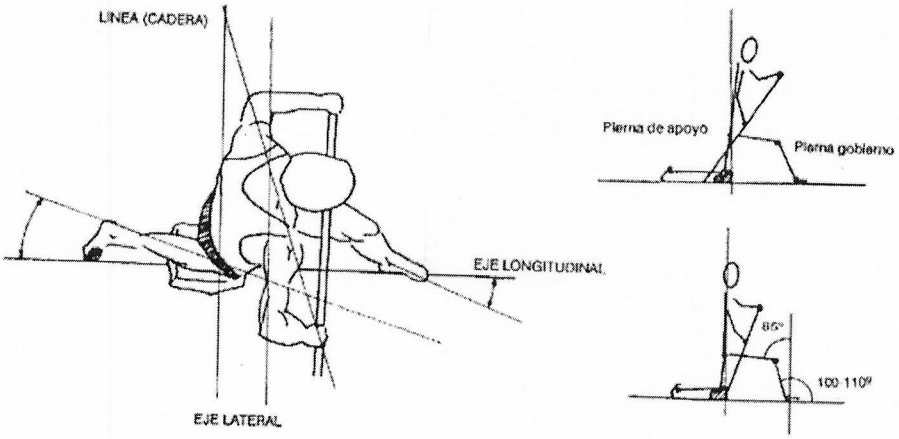


FIG 3.24

ADECUADA POSICIÓN EN LA CANOA



Observación superior de la posición del canoísta. Colocación del canoísta, observación lateral.

Ilustración: Sánchez JL, y Magaz S. La Técnica. En: Sánchez JL, editor. Piragüismo (I). Madrid: COE; 1993. p. 101-386.