FEDERACIÓN NACIONAL DE REMO Y CANOTAJE DE GUATEMALA

MANUAL DE LINEAS DE DESARROLLO

Año 2022

PRIMERA LINEA: Son aquellos atletas que forman parte de una Pre-Selección Nacional que se preparan para representar al país como delegación en competencias del Ciclo Olímpico. Estos deben ser seleccionados entre los atletas de mayor rendimiento por cada modalidad y disciplina deportiva a nivel nacional. Mostrando su progresión en los diferentes Test Pedagógicos evaluativos de cada año del ciclo, así como en los eventos en los cuales participe.

SEGUNDA LÍNEA: Son aquellos atletas seleccionados que cumplen los requisitos mínimos de marcas en su especialidad, exigidos para poder acceder a ser miembros de la matricula dentro del Centro Náutico, radicado en Amatitlán; bajo el proceso de retención de talentos y que podrían reemplazar a algunos de los atletas de primera línea en alguna competencia que así lo requiera.

TERCERA LÍNEA: Son aquellos atletas que cumplen con los requisitos exigidos en su especialidad para formar parte de la misma; desarrollando su proceso en las Asociaciones Deportivas Departamentales. Mostrando su desarrollo en las Regatas Nacionales y Juegos Deportivos Nacionales según su edad.

IMPRESCINDIBLE: Es de suma importancia que los deportistas que sean presentado al proceso de acceso a líneas de desarrollo, cuenten con un récord 3 evaluaciones sistemáticas, las cuales serán establecidas en los planes anuales de cada monitor departamental.

NOTA: Todos los deportistas de las diferentes líneas de desarrollo deberán obligatoriamente saber nadar, y necesitarán superar una prueba de 200m nadando estilo libre.

REQUISITOS POR LÍNEA DE DESARROLLO

PRIMERA LÍNEA:

(CANOTAJE)

Toma de tiempo en agua y Evaluación Técnica (1,000 mts y 500 mts. Según el género): Se tendrá en cuenta el tiempo realizado por los atletas en 1,000 metros los hombres y en 500 metros las mujeres, valorando su rendimiento individual, evidenciado la progresión en correspondencia de los tiempos promedios internacionales de los Eventos del Ciclo y obtener los primeros tres lugares en regatas nacionales.

Evaluación Médica: Debe ser aprobada por dictamen médico su aptitud para la práctica deportiva, gozando de buena salud y sin impedimentos físicos y/o psicológicos.

Estatura mínima: Los atletas deben alcanzar la estatura establecida según su género y edad atendiendo a los siguientes parámetros:

18 Años	177 cm.	172 cm.

Talla Sentado: Según el género y edad cada atleta debe cumplir con la siguiente talla desde la posición Sentado:

18 AÑOS	90 cm.	89 cm.

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.

Test Físico y 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

SEGUNDA LÍNEA:

(CANOTAJE)

Estatura mínima: Los atletas deben alcanzar la estatura establecida según su género y edad atendiendo a los siguientes parámetros:

EDAD	HOMBRES	MUJERES
15 AÑOS	173 CM.	168 CM.
16 AÑOS	175 CM.	170 CM.
17 AÑOS	176 CM.	171 CM.
18 AÑOS	177 cm.	172 cm.

Talla Sentado: Según el género y edad cada atleta debe cumplir con la siguiente talla desde la posición Sentado:

EDAD	HOMBRES	MUJERES
15 AÑOS	86.5 cm.	82 cm.
16 AÑOS	87.9 cm.	85 cm.
17 AÑOS	88 cm.	86.5 cm.
18 AÑOS	90 cm.	89 cm.

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.

Evaluación Médica: Debe ser aprobada por dictamen médico su aptitud para la práctica deportiva, gozando de buena salud y sin impedimentos físicos y/o psicológicos.

Toma de tiempo en agua y Evaluación Técnica (1,000 mts y 500 mts. Según el género): Se tendrá en cuenta el tiempo realizado por los atletas en 1,000 metros los hombres y en 500 metros las mujeres, valorando su rendimiento individual, siendo los tiempos a cumplir los siguientes:

EDAD	KAYAK HOMBRES	KAYAK MUJERES
15-16 Años	04:20	02:30
17-18 Años	04:13	02:15

EDAD	CANOA HOMBRES	CANOA MUJERES
15-16 Años	04:35	02:40
17-18 Años	04:25	02:20

Evaluación Competitiva: Debe obtener los primeros tres lugares en regatas nacionales.

Test Físico y Test de Fuerza Relativa Progresiva:

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

TERCERA LÍNEA:
(CANOTAJE)

Evaluación Médica: Debe ser aprobada por dictamen médico su aptitud para la práctica deportiva, gozando de buena salud y sin impedimentos físicos y/o psicológicos.

Estatura mínima: Los atletas deben alcanzar la estatura establecida según su género y edad atendiendo a los siguientes parámetros:

EDAD	HOMBRES	MUJERES
15 AÑOS	171 cm.	166 cm.
16 AÑOS	173 cm.	170 cm.
17 AÑOS	176 cm.	171 cm.

Talla Sentado: Según el género y edad cada atleta debe cumplir con la siguiente talla desde la posición Sentado:

EDAD	HOMBRES	MUJERES
15 AÑOS	86.5 cm.	82 cm.
16 AÑOS	87.9 cm.	85 cm.
17 AÑOS	88 cm.	86.5 cm.

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	177 cm.	168 cm.
17 AÑOS	178 cm.	170 cm.

Toma de tiempo en agua y Evaluación Técnica: (1,000 mts y 500 mts. Según el género): Se tendrá en cuenta el tiempo realizado por los atletas en 1,000 metros los hombres y en 500 metros las mujeres, valorando su rendimiento individual, siendo los tiempos a cumplir los siguientes:

EDAD	KAYAK HOMBRES	KAYAK MUJERES
15-16 AÑOS	04:30	02:40
17 AÑOS	04:18	02:20

EDAD	CANOA HOMBRES	CANOA MUJERES
15-16 AÑOS	04:45	03:00
17 AÑOS	04:32	02:35

Competitivo: Alcanzar ubicarse entre los tres primeros lugares en las competencias de Juegos nacionales.

Test Físico y Test de Fuerza Relativa Progresiva:

TABLAS DE VALORACION

[illegible]					
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

[illegible]							
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

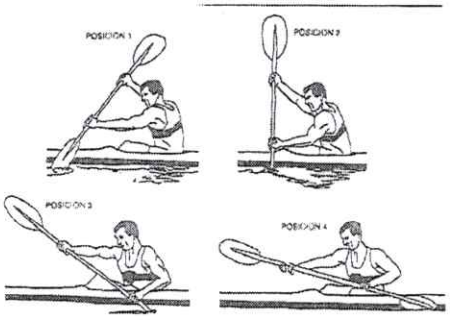
FORMA DE EVALUACION	
ESTATURA	10 PUNTOS
SENTADO	10 PUNTOS
ENVERGADURA	10 PUNTOS
CONTROL (1000m o 500m)	20 PUNTOS
COMPETITIVO	20 PUNTOS
FUERZA MAXIMA	10 PUNTOS
TEST TECNICO	10 PUNTOS
RESISTENCIA DE LA FUERZA	10 PUNTOS

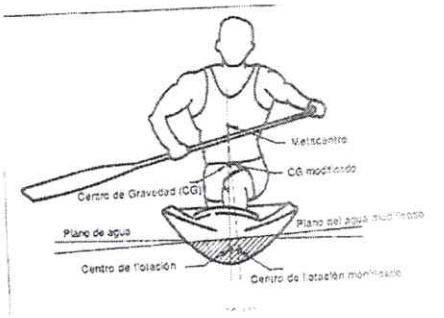
TOTAL PARA ACCEDER	
PUNTOS MINIMOS	60 PUNTOS

NOTA: La puntuación mínima para acceder a las líneas de desarrollo será 60 puntos para tomarse en cuenta como aprobado.

- **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



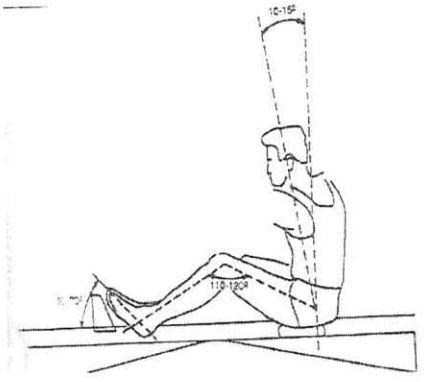


- **Equilibrio:** el buen equilibrio es fundamental de para el éxito del deportista. La deficiencia de equilibrio generara un gran problema para la aplicación de la fuerza y la coordinación del movimiento.

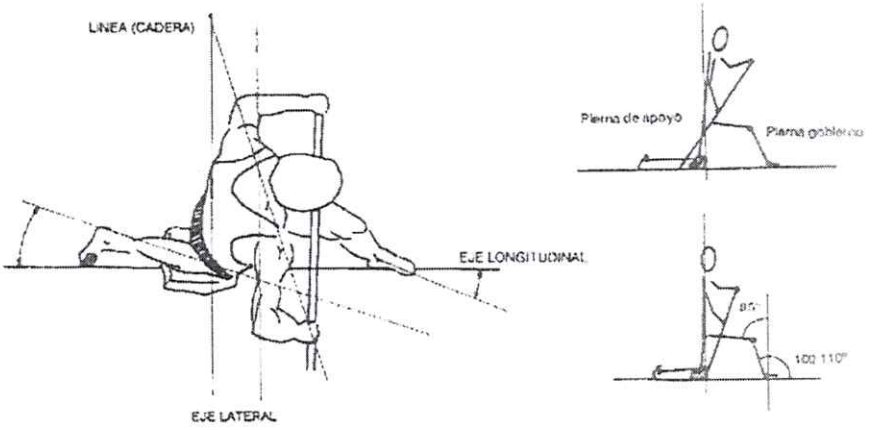
- **La estabilidad** del deportista depende de:
- **Condiciones internas**
- Peso corporal
- Altura
- Consciencia de equilibrio
- Propiocepción
- Edad etc.

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

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



ADECUADA POSICIÓN EN LA CANOA



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

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