REQUISITOS POR LÍNEA DE DESARROLLO

PRIMERA LÍNEA:

(REMO)

PARÁMETROS FÍSICOS TEST EN REMOERGOMETRO

DISTANCIA DE LA PRUEBA: SENIOR A FEMENINO Y MASCULINO, SENIOR B FEMNINO Y MASCULINO, PESO ABIERTO Y PESO LIBERO JUVENIL A FEMENINO Y MASCULINO 2KM (2,000 METROS)

JUVENIL B PESO ABIERTO Y PESO LIGERO 1,500 METROS

TABLAS DE PONDERANCIA Y VALORACION
PRIMERA LINEA

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	06:20	A	06:25	5 PUNTOS
DE	06:26	A	06:30	4 PUNTOS
DE	06:31	A	06:35	3 PUNTOS
DE	06:36	A	06:40	2 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	06:30	A	06:35	5 PUNTOS
DE	06:36	A	06:40	4 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	3 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	2 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	1 PUNTO
CATEGORIA MUJERES ABIERTO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	07:25	A	07:30	5 PUNTOS
DE	07:31	A	07:35	4 PUNTOS
DE	07:36	A	07:40	3 PUNTOS
DE	07:41	A	07:45	2 PUNTOS
DE	07:46	A	07:50	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	07:35	A	07:40	5 PUNTOS
DE	07:41	A	07:45	4 PUNTOS
DE	07:46	A	07:50	3 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	2 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	06:30	A	06:35	5 PUNTOS
DE	06:36	A	06:40	4 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	3 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	2 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	06:40	A	06:45	5 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	4 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	3 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	2 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	07:35	A	07:40	5 PUNTOS
DE	07:41	A	07:45	4 PUNTOS
DE	07:46	A	07:50	3 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	2 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	07:45	A	07:50	5 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	4 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	3 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	2 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	06:35	A	06:40	5 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	4 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	3 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	2 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	06:45	A	06:50	5 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	4 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	3 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	2 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	07:45	A	07:50	5 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	4 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	3 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	2 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	07:55	A	08:00	5 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	4 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	3 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	2 PUNTOS
DE	08:16	A	08:20	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES JUVENIL				VALORACION
DE	05:05	A	05:10	5 PUNTOS
DE	05:11	A	05:15	4 PUNTOS
DE	05:16	A	05:20	3 PUNTOS
DE	05:21	A	05:25	2 PUNTOS
DE	05:26	A	05:30	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES JUVENIL "B"				VALORACION
DE	05:50	A	05:55	5 PUNTOS
DE	05:56	A	06:00	4 PUNTOS
DE	06:01	A	06:05	3 PUNTOS
DE	06:06	A	06:10	2 PUNTOS
DE	06:11	A	06:15	1 PUNTO

PESO ABIERTO MASCULINO: +72.5 KILOS
PESO ABIERTO MUJERES: +59 KILOS
PESO LIGERO HOMBRES: HASTA 72.5 KILOS
PESO LIGERO HOMBRES: HASTA 59 KILOS

Evaluación Psicológica: Debe ser aprobada por dictamen psicológico su actitud para la práctica deportiva.
APTO: 02 PUNTOS
NO APTO: 0 PUNTOS

Evaluación Competitiva: Debe obtener los primeros tres lugares en regatas nacionales.
1ER. LUGAR: 3 PUNTOS
2DO.LUGAR: 2 PUNTOS
3ER. LUGAR: 1 PUNTO

Antropométrica: ***Según*** el género y edad cada atleta se evalúa desde la punta del dedo medio de la mano derecha hacia el dedo medio de la mano izquierda (envergadura)

EDAD	HOMBRES	MUJERES
17-18 AÑOS	180 cm.	175 cm.
15-16 AÑOS	175 cm.	170 cm.

CUMPLE: 01 PUNTO
NO CUMPLE: 0 PUNTOS

Técnica: ***Evaluación del patrón técnico***

BIEN 60 puntos tabla evaluativa: 5 PUNTOS
REGULAR 50 tabla evaluativa: 03 PUNTOS
MAL menos de 50 puntos tabla evaluativa: 0 PUNTOS

SEGUNDA LÍNEA:

(REMO)

PARÁMETROS FÍSICOS TEST EN REMOERGOMETRO

DISTANCIA DE LA PRUEBA: SENIOR A FEMENINO Y MASCULINO, SENIOR B FEMNINO YMASCULINO, PESO ABIERTO Y PESO LIBERO JUVENIL A FEMENINO Y MASCULINO 2KM (2,000 METROS)

JUVENIL B PESO ABIERTO Y PESO LIGERO 1,500 METROS

TABLAS DE PONDERANCIA Y VALORACIÓN

SEGUNDA LINEA

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	06:30	A	06:35	5 PUNTOS
DE	06:36	A	06:40	4 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	3 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	2 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	06:40	A	06:45	5 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	4 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	3 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	2 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	07:35	A	07:40	5 PUNTOS
DE	07:41	A	07:45	4 PUNTOS
DE	07:46	A	07:50	3 PUNTOS

DE	07:51	A	07:55	2 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	1 PUNTO
CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	07:45	A	07:50	5 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	4 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	3 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	2 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	06:40	A	06:45	5 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	4 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	3 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	2 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	06:50	A	06:55	5 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	4 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	3 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	2 PUNTOS
DE	07:11	A	07:15	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	07:45	A	07:50	5 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	4 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	3 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	2 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	07:50	A	07:55	5 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	4 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	3 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	2 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	06:40	A	06:45	5 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	4 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	3 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	2 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	06:50	A	06:55	5 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	4 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	3 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	2 PUNTOS
DE	07:11	A	07:15	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	07:55	A	08:00	5 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	4 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	3 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	2 PUNTOS
DE	08:16	A	08:20	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	08:05	A	08:10	5 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	4 PUNTOS
DE	08:16	A	08:20	3 PUNTOS
DE	08:21	A	08:25	2 PUNTOS
DE	08:26	A	08:30	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES JUVENIL "B"				VALORACION
DE	05:11	A	05:15	5 PUNTOS
DE	05:16	A	05:20	4 PUNTOS
DE	05:21	A	05:25	3 PUNTOS
DE	05:26	A	05:30	2 PUNTOS
DE	05:31	A	05:35	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES JUVENIL "B"				VALORACION
DE	05:56	A	06:00	5 PUNTOS
DE	06:01	A	06:05	4 PUNTOS
DE	06:06	A	06:10	3 PUNTOS
DE	06:11	A	06:15	2 PUNTOS
DE	06:16	A	06:20	1 PUNTO

PESO ABIERTO MASCULINO: +72.5 KILOS
PESO ABIERTO MUJERES: +59 KILOS
PESO LIGERO HOMBRES: HASTA 72.5 KILOS
PESO LIGERO HOMBRES: HASTA 59 KILOS

Evaluación Psicológica: Debe ser aprobada por dictamen psicológico su actitud para la práctica deportiva.

APTO: 02 PUNTOS
NO APTO: 0 PUNTOS

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

1ER. LUGAR: 3 PUNTOS
2DO.LUGAR: 2 PUNTOS
3ER. LUGAR: 1 PUNTO

Antropométrica: ***Según*** el género y edad cada atleta se evalúa desde la punta del dedo medio de la mano derecha hacia el dedo medio de la mano izquierda (envergadura)

EDAD	HOMBRES	MUJERES
17-18 AÑOS	180 cm.	175 cm.
15-16 AÑOS	175 cm.	175 cm.

CUMPLE: 01 PUNTO
NO CUMPLE: 0 PUNTOS

Técnico: ***Evaluación del patrón técnico***

BIEN 60 puntos tabla evaluativa: 5 PUNTOS
REGULAR 50 tabla evaluativa: 03 PUNTOS
MAL menos de 50 puntos tabla evaluativa: 0 PUNTOS

TERCERA LÍNEA:

(REMO)

PARÁMETROS FÍSICOS TEST EN REMOERGOMETRO

DISTANCIA DE LA PRUEBA: SENIOR A FEMENINO Y MASCULINO, SENIOR B FEMNINO YMASCULINO, PESO ABIERTO Y PESO LIGERO JUVENIL A FEMENINO Y MASCULINO 2KM (2,000 METROS)

JUVENIL B PESO ABIERTO Y PESO LIGERO 1,500 METROS

TABLAS DE PONDERANCIAN VALORACION
TERCERA LINEA

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	06:40	A	06:45	5 PUNTOS
DE	06:46	A	06:50	4 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	3 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	2 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	06:50	A	06:55	5 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	4 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	3 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	2 PUNTOS
DE	07:11	A	07:15	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	07:45	A	07:50	5 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	4 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	3 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	2 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/SENIOR "A"				VALORACION
DE	07:55	A	08:00	5 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	4 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	3 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	2 PUNTOS
DE	08:16	A	08:20	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	06:50	A	06:55	5 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	4 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	3 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	2 PUNTOS
DE	07:11	A	07:15	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	07:00	A	07:05	5 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	4 PUNTOS
DE	07:11	A	07:15	3 PUNTOS
DE	07:16	A	07:20	2 PUNTOS
DE	07:21	A	07:25	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	07:55	A	08:00	5 PUNTOS
DE	08:01	A	08:05	4 PUNTOS
DE	08:06	A	08:10	3 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	2 PUNTOS
DE	08:16	A	08:20	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/SENIOR "B"				VALORACION
DE	08:05	A	08:10	5 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	4 PUNTOS
DE	08:16	A	08:20	3 PUNTOS
DE	08:21	A	08:25	2 PUNTOS
DE	08:26	A	08:30	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	06:50	A	06:55	5 PUNTOS
DE	06:56	A	07:00	4 PUNTOS
DE	07:01	A	07:05	3 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	2 PUNTOS
DE	07:11	A	07:15	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES PESO LIGERO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	07:00	A	07:05	5 PUNTOS
DE	07:06	A	07:10	4 PUNTOS
DE	07:11	A	07:15	3 PUNTOS
DE	07:16	A	07:20	2 PUNTOS
DE	07:21	A	07:25	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES ABIERTO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	08:05	A	08:10	5 PUNTOS
DE	08:11	A	08:15	4 PUNTOS
DE	08:16	A	08:20	3 PUNTOS
DE	08:21	A	08:25	2 PUNTOS
DE	08:26	A	08:30	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/JUVENIL "A"				VALORACION
DE	08:15	A	08:20	5 PUNTOS
DE	08:21	A	08:25	4 PUNTOS
DE	08:26	A	08:30	3 PUNTOS
DE	08:31	A	08:35	2 PUNTOS
DE	08:36	A	08:40	1 PUNTO

CATEGORIA HOMBRES JUVENIL "B"				VALORACION
DE	05:16	A	05:20	5 PUNTOS
DE	05:21	A	05:25	4 PUNTOS
DE	05:26	A	05:30	3 PUNTOS
DE	05:31	A	05:35	2 PUNTOS
DE	05:36	A	05:40	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES JUVENIL "B"				VALORACION
DE	06:01	A	06:05	5 PUNTOS
DE	06:06	A	06:10	4 PUNTOS
DE	06:11	A	06:15	3 PUNTOS
DE	06:16	A	06:20	2 PUNTOS
DE	06:21	A	06:25	1 PUNTO

PESO ABIERTO MASCULINO: +72.5 KILOS
PESO ABIERTO MUJERES: +59 KILOS
PESO LIGERO HOMBRES: HASTA 72.5 KILOS
PESO LIGERO HOMBRES: HASTA 59 KILOS

Evaluación Psicológica: Debe ser aprobada por dictamen psicológico su actitud para la práctica deportiva.

APTO: 02 PUNTOS
NO APTO: 0 PUNTOS

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

1ER. LUGAR: 3 PUNTOS
2DO.LUGAR: 2 PUNTOS
3ER. LUGAR: 1 PUNTO

Antropométrica: ***Según*** el género y edad cada atleta se evalúa desde la punta del dedo medio de la mano derecha hacia el dedo medio de la mano izquierda (envergadura)

EDAD	HOMBRES	MUJERES
17-18 AÑOS	180 cm.	175 cm.
15-16 AÑOS	175 cm.	170 cm.

CUMPLE: 01 PUNTO
NO CUMPLE: 0 PUNTOS

Técnico: ***Evaluación del patrón técnico***

BIEN 60 puntos tabla evaluativa: 5 PUNTOS
REGULAR 50 tabla evaluativa: 03 PUNTOS
MAL menos de 50 puntos tabla evaluativa: 0 PUNTOS

TABLA ANEXA

NOTA: La puntuación mínima para acceder a las líneas de desarrollo será 18 puntos para tomarse en cuenta como aprobado.

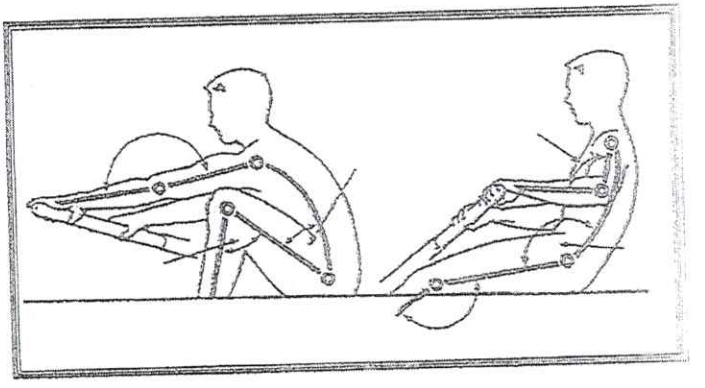
1.1 PATRÓN TÉCNICO DE REMO

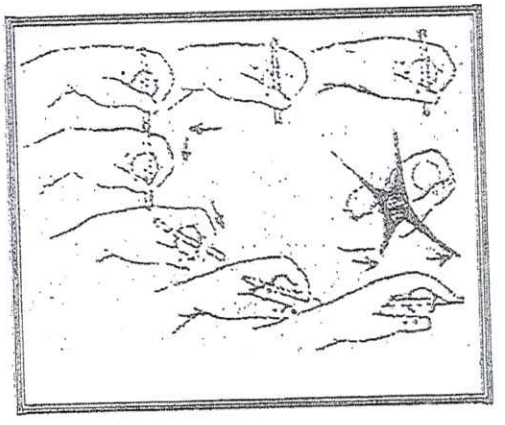
El remo está considerado dentro de los deportes cíclicos ya que el movimiento se repite continuamente. Para iniciar el entrenamiento con principiantes se recomienda la modalidad de remos cortos ya que las embarcaciones poseen mayor estabilidad. Al aplicar la metodología de enseñanza del remo, puede considerarse lo siguiente:

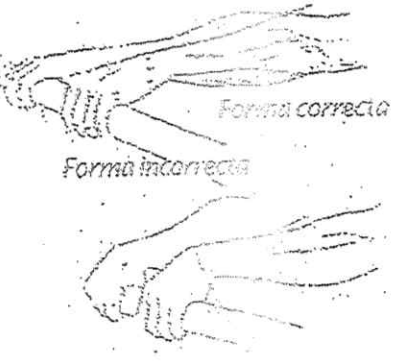
1° Racionalizar las unidades de entrenamiento de manera que los remeros estén en actividad y siempre aprendiendo el movimiento en sus diferentes partes.
2° Individualización al máximo del proceso de enseñanza.
3° Nunca iniciar un nuevo paso sin dominar el anterior correctamente.

Un aspecto importante en la enseñanza de la técnica del remo es la **descripción** por medio de palabras y movimientos.

Se tiene que demostrar el movimiento correcto por medio de la **utilización** de herramientas como las **videograbaciones**, el uso de **ergómetro** y el **remo en albercas**.







CONTROL DE TÉCNICA

FECHA	
BOTE	
Agarre del Mango	5.0 Puntos
Redondeo	5.0 Puntos
Giro de la Pala	4.0 Puntos
Uso de Brazos	3.0 Puntos
Uso del Tronco	5.0 Puntos
Uso Piernas	5.0 Puntos
Control del Carrito en el Recobro	5.0 Puntos
Posición de cuerpo horizontal	4.0 Puntos
Control de Puños	5.0 Puntos
Preparación de la Pala	4.0 Puntos
Alcance de la Remada	4.0 Puntos
Entrada de la Pala	5.0 Puntos
Empuje de Pierna	4.0 Puntos
Hale del Tronco	4.0 Puntos
Hale de Brazos	4.0 Puntos
Final de la Remada	4.0 Puntos
Relación Remada-Recobro	5.0 Puntos
Cabeceo	5.0 Puntos
Timoneo	4.0 Puntos