### REQUISITOS POR LÍNEA DE DESARROLLO

## PRIMERA LÍNEA:

(REMO)

## PARÁMETROS FÍSICOS TEST EN REMOERGOMETRO

DISTANCIA DE LA PRUEBA: SENIOR A FEMENINO Y MASCULINO, SERVICIA B FEMNINO Y MASCULINO, PESO ABIERTO Y PESO LIBERO JUVENIA 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

CATEGO	VALORACION			
DE	06:20	A	06:25	5 PUNTOS
DE	06:26	A	06:30	4 PUNTOS
DE	06:31	A	06:35	3 PURTOS
DE	06:36	A	06:40	2 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	1 PUNTO

CATE	SORIA HOMBRESIR	ESO LIG	ERO/SENIOR	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
CA	TEGORIA MUJERES	ABIERT	Q/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

CATEGO	ORTA MUJERES	PESO LIGER	o/senior "a"	VALORACION
DE	07:35	TA	07:40	5 PUNTOS
	07:41	A	07:45	4 PUNTOS
DE	07:46	A	07:50	3 PUNTOS
DE		H A	07:55	2 PUNTOS
DE	07:51	1 4	08:00	1 PUNTO
DE	07:56	A	90.00	

MITTERN	RTA)HOMBRES:	PESO/ABIER	TO/SENIOR	VALORACION
	06:30	TA	06:35	5 PUNTOS
DE	06:36		06:40	a PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	3 PUNTOS
DE		A	06:50	2 PUNTOS
DE	06:46	6	06:55	1 PUNTO
DE	06:51		9000	

Control was pro-	TRYA HOMBRES	desolige	O/SENIOR - D	VALORACION
CAREGE	06:40	T A I	06:45	5 PUNTOS
DE	06:46		06:50	4 PUNTOS
DE		A	06:55	3 PUNTOS
DE	06:51	- A	07:00	2 PUNTOS
DE	06:56	- A	07:05	1 PUNTO
DE	07:01	24d	<b>V2300</b>	1

CORTA WITERE	SABIERTO	/SENIOR."B	VALORACION
SA - WINDS TOURIST - MC	TAI	07:40	5 PUNTOS
	T A	07:45	4 PUNTOS
	A	07:50	3 PUNTOS
		07:55	2 PUNTOS
	1 4	08:00	1 PUNTO
֡֡֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜֜	GORIA: MUJERE 07:35 07:41 07:46 07:51	07:35 A 07:41 A 07:46 A 07:51 A	07:41 A 07:45 07:46 A 07:50 07:51 A 07:55

CATEG	ORTA MUJERES	PESO LIGER	O/SENTOR "3"	VALORACION
DE	07:45	A	07:50	5 PUNTOS
DE	07:51	A	07:55	4 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	3 PUNYOS
DE	08:01	A	08:05	2 PUNTOS
DE	08:06	TAT	08:10	1 PUNTO

ATEGOL	RIAHOMBRES	eso abier	TO/JUVENTE	VALORACION
DE	06:35	A	06:40	5 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	4 PURTOS
DE	06:46	A	06:50	3 PUNTOS
DE	06:51	A	06:55	2 PUNTOS
DE	06:56	T A	07:00	1 PUNTO

DTATEOMBRES®	PESÓNLIGER	O/JUVENIE	VALORACION
	TA	06:50	5 PUNTOS
	A	06:55	4 PUNTOS
	A	07:00	3 PUNTOS
	A	07:05	2 PUNTOS
	A	07:10	1 PUSITO
	06:45 06:51 06:56 07:01	06:45 A 06:51 A 06:56 A 07:01 A	06:55 A 06:55 O7:00 O7:01 A 07:05

CORTAMINERE	S'ABIERTO/	juvėnie "A"	VALORACION
07:45	A	07:50	5 PUNTOS
	T A	07:55	4 PUNTOS
	I A	0S:00	3 PUNTOS
	A	08:05	2 PUNTOS
		08:10	1 PUNTO
	GORIA MUJERE 07:45 07:51 07:56 08:01 08:06	07:45 A 07:51 A 07:56 A 08:01 A	07:43     A       07:51     A       07:56     A       08:01     A       08:05

TA WILLEDES	DESO LIGER	ÖZJÜVÉNIL "-	VALORACION
CONTRACTOR	T A	08:00	5 PUNTOS
	A	08:05	4 PUNTOS
	TA	08:10	3 PUNTOS
	T A	08:15	2 PUNTOS
		08:20	1 PUNTO
	07:55 08:01 08:06 08:11	07:55 A 08:01 A 08:06 A 08:11 A	07:55 A 08:05 08:01 A 08:05 08:06 A 08:10 08:11 A 08:15

SCONTEGORT	A HOMBRES	AUVENIE 50	VALORACION
05:05	A	05:10	5 PUNTOS
	A	05:15	4 PUNTOS
	A	05:20	3 PUNTOS
	TA	05:25	2 PUNTOS
	+ A	05:30	1 PUNTO
	05:05 05:11 05:16 05:21	05:11 A 05:16 A 05:21 A	O5:05     A     O5:10       05:11     A     O5:15       05:16     A     O5:20       05:21     A     O5:25

	CATEGORIA MUJERES JUVENIL "B"			
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 activad 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 purcia del dedo medio de la mano izquierda (envergadura)

 EDAD
 HOMBRES
 MOMERES

 17-18 AÑOS
 180 cm.
 175 cm.

 15-16 AÑOS
 175 cm.
 270 cm.

CUMPLE: 01 PUNTO NO CUMPLE: 0 PUNTOS

<u>Técnico:</u> 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, SEGLOR 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 ARETROS

MILEO		-W 2 5	TO/SENTO:	VALORACION
555525	06:30	TAI	06:35	5 PUNTOS
DE	06:36	T A	06:40	4 PUNTOS
DE	06:41	A	06:45	3 PUNTOS
DE		- A	06:50	2 PUNTOS
DE	06:46		06:55	1 PUNTO
DE	06:51	A	96196	

RTAHOMBRES	PESOSLIGER	roysenior -	VALORACION
	T A	06:45	5 PUNTOS
	A	06:50	4 PUNTOS
	A	06:55	3 PUNTOS
	A	07:00	2 PUNTOS
	T A	07:05	1 PUNTO
	06:40 06:46 06:51 06:56 07:01	06:40 A 06:46 A 06:51 A 06:56 A	06:46 A 06:50 06:51 A 06:55 06:56 A 07:00

COTE	GORIA MÜJERE	S ABIERTO	SENIOR "A"	VALORACION
DE	07:35	T A I	07:40	5 PUNTOS
DE	07:41	A	07:45	4 PUNTOS
DE	07:46		07:50	3 PUNTOS

DE	07:51	A	07:55	2 PUNTOS
DE	07:56	A	08:00	1 PUNTO
CATEG	ORIA MUJERES	PĒSÕ LIGER	to/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

CATEGO	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

CATEGO	CATEGORTATHOMBRES: PESO LIGERO//SENJOR			
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

ČĀTĒ	CATEGORIA MUJERES ABJERTO/SENIOR "B"					
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		

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

. .

ATEGO	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

CATEGO	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

CATE	CATEGORIA MUJERES ABIERTO JUNENIL "A"				
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	

CĂTEGO	RIA MUJERES I	eso Liger	O/JUVENIL	VALORACION
DE	08:05	T 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	HOMBRESJ	UVENIE BZ	VALORACION
DE	05:11	T 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	TA	05:35	1 PUNTO

CATEGORIA MUJERES JUVENIL "B"				VALORACION
DE	05:56	T 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 activad para la práctica

deportiva.

APTO: 02 PUNTOS NO APTO: 0 PUNTOS

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

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	MUNERE
17-18 AÑOS	180 cm.	175 cm.
15-16 AÑOS	175 cm.	1.70 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: O PUNTOS

## TERCERA LÍNEA:

(REMO)

## PARÁMETROS FÍSICOS TEST EN REMOERGOMETRO

DISTANCIA DE LA PRUEBA: SENIOR A FEMENINO Y MASCULINO, SERVOR 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 PONDERANCIAN VALORACION TERCERA LINEA

CATEGO	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

CATEGO	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

CATE	GORIA MUJERI	S 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

CATE	GORIA MÜJERES F	ESO LIG	ERO/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

CATEGO	CATEGORIA HOMBRES PESO ABIERTO/SENTOR TO					
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	07:25	1 PURTO		

CATEGO	Categorialhombres peso: Ligero/sentor : B					
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		

CĂTI	Gorja mujeri	ES ABIERTO	/SENTOR "B"	-1,-1	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

CATEG	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

CATEGO	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

CATEGO	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

CATE	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

CATEGO	CATEGORIA MUJERES PESO LIGERO/JUVENIL A			
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

CATEG	ORIA HOMBRE	SJUVENIL'	B"	WALORAGION
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 MU	JERES JUVE	NIL"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 PUNYOS
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 actifical 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 da dedo medio de la mano izquierda (envergadura)

EDAD	HOMBRES	ELLI ERES
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: O PUNTOS

TABLA ANEXA

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

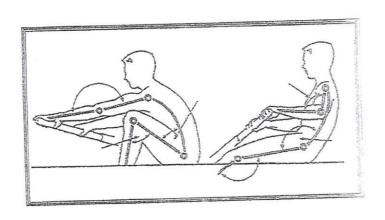
# 1.1 PATRÓN TÉCNICO DE REMO

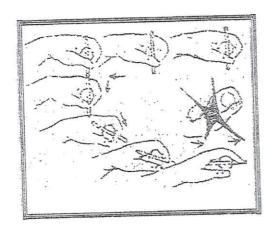
El remo está considerado dentro de los deportes cíclicos ya que el movimiento se repite continuamente. Para iniciar el entrenamiento con principiantes se recomienda la modalidad de remos cortos ya que las embarcaciones poseen mayor estabilidad. Al aplicar la metodología de enseñanza del remo, puede considerarse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

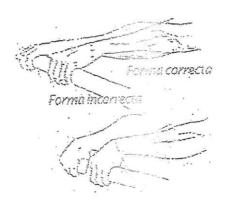
- 1° Racionalizar las unidades de entrenamiento de manera que los remeros estén en actividad y siempre aprendiendo el movimiento en sus diferentes partes.
- 2° Individualización al máximo del proceso de enseñanza.
- 3° Nunca iniciar un nuevo paso sin dominar el anterior correctamente.

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 TEGAL

RECHA	
BOTE	
Agarre del Mango	S.C Purcus
Redondeo	5.0 Partics
Giro de la Pala	<b>4.0</b> 0.01.05
Uso de Brazos	3.0 Purcos
Uso del Tronco	<b>5.</b> 0 Purios
Uso Piernas	<b>5.0</b> Purities
Control del Carrito en el Recobro	5.0 PL* 108
Poskión de cuerpo horizontal	4.6 Ptd 103
Control de Puños	5.0 PUTITS
Preparación de la Pala	4.6 Puritis
Akance de la Renæda	4.C PUTCTS
Entrada de la Paía	5.0 P.(**).15
Enpuje de Pierna	4.5 7.75
Hale del Tronco	4.0 PL/1275
Hale de Brazos	4.0 PUTCE
Final de la Remada	4.0 PUTCS
Relación Remada-Recobro	5.0 Purios
Cabeceo	5.0 Puritos
Timoneo	4.0 Pur tats
	46645