

CODIGO: 1 NOMBRE DEL TEST: TIEMPOS METAS en la rama masculina**OBJETIVOS DEL TEST**

1. Alcanzar el máximo rendimiento deportivo acorde al nivel actual en nuestro país para cada una de las modalidades en todas las categorías, en correspondencia con el nivel internacional.
2. Seleccionar a las tripulaciones con posibilidades de poder competir internacionalmente.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Remar la distancia de competencia al máximo de las posibilidades de los atletas, según la modalidad planteada.

PROCEDIMIENTO

Calentamiento general, discusión del plan táctico, calentamiento en agua (4 km como mínimo), dos minutos de recuperación antes de la arrancada.

Se deben tener bien medida la distancia de los 2000 mts., así como los tramos intermedios de 1500 mts., 1000 mts y 500 mts, cumpliéndose los parámetros de profundidad y evitar en el momento de la prueba aire y olas.

Voces de arrancada en inglés y no dar instrucciones reiteradas a las tripulaciones.

Variantes por diferencia de tiempo se admiten, pero sin molestar a los últimos en partir. Se aplica en forma general el reglamento de competencia FISA y se debe velar por el peso del Timonel y los Peso ligeros.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

Botes, remos, lanchas, megáfonos, cronómetros y banderas (una roja y otra blanca como mínimo).

Aseguramiento de la pista con los indicadores adecuado: para controlar la distancia exacta de competencia.

RENDIMIENTO Y EVALUACION EN AGUA (MASCULINO)

Categoría/ Distancia	Mod.	2013	2014	2015	2016
MAYORES PESO ABIERTO 2 KM.	H1X	6:43	6:42	6:41	6:40
	H2X	6:17	6:15	6:14	6:13
	H4X	5:45	5:43	5:42	5:40
	H2-	6:29	6:27	6:24	6:20
	H4-	5:50	5:48	5:46	5:44
	H8+	5:28	5:27	5:26	5:25
PESO LIGERO 2 Km.	H2x	6:19	6:18	6:16	6:15
	H4-	5:55	5:54	6:53	5:52
JUVENILES 16-18 2 Km.	H1X	7:25	7:23	7:21	7:19
	H2X	7:01	6:59	6:57	6:55
	H4X	6:30	6:28	6:26	6:24
	H2-	7:37	7:35	7:33	7:31
	H4-	6:57	6:55	6:53	6:51
	H8+	6:15	6:13	6:11	6:09
ESCOLARES 14-15 2 Km.	H1X	8:30	8:28	8:26	8:24
	H2X	8:06	8:04	8:02	8:00
	H4X	7:35	7:33	7:31	7:29
	H2-	7:43	7:41	7:39	7:37
	H8+	6:50	6:48	6:46	6:44

ESCOLARES 13 años 2 Km.	H1X	8:50	8:48	8:46	8:44
	H2X	8:26	8:24	8:22	8:20
	H4X	7:55	7:53	7:51	7:50

OBSERVACIONES:

Los escolares compiten en botes cubanos obligatoriamente por lo que se hizo el análisis a partir de la característica de los mismos.

La evaluación se hará según plan de rendimiento y por el entrenador, según el análisis integral de las competencias.

En estos momentos en su inmensa mayoría, todos los botes están contruidos para Peso Abierto y en muy malas condiciones, por lo que limita en cierta medida, la posibilidad de plantear Tiempos Metas más exigentes en la categoría Peso Ligerio Masculino.

La evaluación se hará según plan de rendimiento y por él entrenador, según el análisis integral de las competencias.

CODIGO: 2 NOMBRE DEL TEST: Tiempos metas en la rama femenina

OBJETIVOS DEL TEST

Idem al masculino

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

Idem al masculino

PROCEDIMIENTO

Idem al masculino

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST.

Idem al masculino

RENDIMIENTO Y EVALUACION EN AGUA (FEMENINO)

Categoría/ Distancia	Mod.	2013	2014	2015	2016
LIBRE PESO ABIERTO 2 KM.	F1X	7:35	7:34	7:33	7:32
	F2X	7:11	7:10	7:09	7:08
	F4X	6:18	6:16	6:13	6:15
	F2-	7:28	7:27	7:26	7:25
PESO LIGERO 2 Km.	F1X	7:50	7:49	7:48	7:47
	F2X	7:00	6:58	6:57	6:55
JUVENILES 16-18 2 Km.	F1X				7:45
	F2X				7:10
	F4X				
	F2-				
ESCOLARES 15-16 2 Km.	F1X	8:40	8:39	8:38	8:37
	F2X	8:16	8:15	8:14	8:13
	F4X	7:45	7:44	7:43	7:42
	F2-	8:33	8:32	8:31	8:30
ESCOLARES 13-14 2 Km.	F1X	9:10	9:08	9:06	9:04
	F2X	8:46	8:44	8:42	8:40
	F4X	8:15	8:13	8:11	8:09

OBSERVACIONES:

La evaluación se hará por el plan de rendimiento y por él entrenador, según análisis integral de la competencia en cuestión ó prueba de control interno que se realice.

VII.2.2. - Enseñanza- aprendizaje

En esta esfera se trabajará en dos sentidos, uno sobre el desarrollo del entrenador como pedagogo y otro en la asimilación de los atletas sobre los contenidos expuestos en el programa de aprendizaje de Remar y Nadar.

CODIGO: 3 NOMBRE DEL TEST: Test de Aprendizaje E-10 /RE10

Comprobar la estabilización de la habilidad de remar en la máquina de Remo (en Remo Corto ó Remo Largo).

Diagnosticar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje hasta el paso de enseñanza en cuestión con valor de 5 a 1. **1 Muy Mal 2 Mal 3 Regular 4 Bien 5 Muy Bien (3 APROBADO) .**

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Entrada y salida de la máquina en la forma correcta.
2. Remar con carro completo, realizando el máximo de esfuerzo en la calidad de ejecución de los movimientos de remar.

PROCEDIMIENTO

- Calentamiento general y especial acorde a las exigencias del Test.
- Aplicar el programa de enseñanza en el paso dado. Se hará en forma individual y se trabajará en la máquina durante dos minutos, sin pausas y buscando el máximo de concentración durante el test.
- Se aplica la evaluación en forma general, pero con menor exigencia, según el Test 202 - Test de Habilidad Técnica de Remar (con el máximo de calidad de ejecución).

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

Máquina de Remo o Piscinas, cronómetros ó reloj, tablilla y modelos para la evaluación.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se debe hacer énfasis en la fluidez del movimiento y el grado de concentración con el que cada atleta ejecuta este Test. El peso de la evaluación la lleva el entrenador.

NOTA: En todas las categorías el valor de los Test técnico será igual de 5 a 1.

CODIGO: 4 NOMBRE DEL TEST: Test de aprendizaje E-19/RE-19

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar estabilización de la habilidad de Remar en la piscina de Remo (en Remo Corto o Remo Largo).
2. Diagnosticar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje hasta el paso en cuestión.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Entrar y salir del puesto de la piscina en la forma correcta.
2. Remar con carro completo, realizando al máximo de esfuerzo en la calidad de ejecución de los movimientos de remar.

PROCEDIMIENTO

- Calentamiento general y especial acorde a las exigencias del Test.
- Aplicar el programa de enseñanza en el paso dado. Se debe trabajar en forma individual o en parejas, no más, para poder evaluar con gran exactitud la
- técnica. Se trabajará tres minutos, sin pausas y buscando el máximo de concentración durante el Test.

Se evalúa en forma general, pero con menor exigencia, según el Test 202-Test de Habilidad Técnica de Remar (con el máximo de calidad de ejecución).

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Piscina de Remo, remos de piscina, cronómetros, tablilla y modelos para evaluar.
- De ser posibles utilizar espejos.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se debe hacer el mayor énfasis en la fluidez del movimiento y el grado de concentración con el que cada atleta ejecuta este Test. El peso de la evaluación la lleva el entrenador. Ya debe auxiliarse de otros entrenadores o del metodólogo de Remo.

CODIGO: 5 NOMBRE DEL TEST: Test de aprendizaje E-34/RE-34

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar estabilización de la habilidad de Remar en los botes grandes de Remos Cortos o Remo Largo.
2. Diagnosticar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje hasta el paso en cuestión.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Traslado del bote y remos al agua, así como su preparación para salir a remar.
2. Entrar y salir del bote.
3. Remar con carro completo, realizando el máximo de esfuerzo en la calidad de ejecución de los movimientos de remar.

PROCEDIMIENTO

- Calentamiento general, trasladar el bote y remos al agua y realizar el calentamiento especial acorde a las exigencias del Test.
- Aplicar el programa de enseñanza-aprendizaje en el paso en cuestión y trabajar en forma individual (en Remo Corto) durante un minuto, en parejas durante dos minutos y la tripulación completa durante tres minutos, que es donde se realiza el máximo de la observación para la evaluación. Se debe garantizar una pequeña pausa entre los cambios de parejas, etc. Se aclara que en el caso del 8X o 8+, se debe trabajar también de cuatro en cuatro antes de realizar toda la tripulación el test.
- Deben trabajar tres observadores según posibilidades y de no poder realizar la observación desde la lancha se trabajará en circuito. Se evalúa el Test 202.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Botes, remos, lanchas, cronómetros y megáfonos.
- Tablilla y modelos de evaluación.
- De ser posible tomar Video-Tape.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se debe realizar el mayor énfasis en la fluidez y ritmo del movimiento, así como el grado de concentración con el que cada atleta, pareja y tripulación ejecuta el Test. El peso de la evaluación ya debe recaer fuera de las excepciones previstas, en el J^o de Cátedra y Metodólogo de Remo. El entrenador puede ser observador.

CODIGO: 6 NOMBRE DEL TEST: Test de aprendizaje E-41/RE-41

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar estabilización de la habilidad de remar en el 1X, y 2X, con la coordinación burda en el rango de 16 a 20 pal/min.
2. Diagnosticar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo el programa aplicado.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Traslado del 1X 0 2- y remos al agua, así como su preparación para salir al remar.
2. Entrar y salir del bote.
3. Remar con carro completo, realizando el máximo de esfuerzo en la calidad de ejecución de los movimientos de remar.

PROCEDIMIENTO

Es semejante al anterior Test (103), pero varía en el tiempo de ejecución, o sea se trabajará en la parte principal del Test, tres minutos con una pausa de un minuto y se repite durante otros tres minutos, en los cuales los observadores sus observaciones. Se elavúa según el Test 202.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Single (plástico completo o de competencia), Doble sin timonel y remos.
- Lancha, cronómetros y megáfonos. De ser posible tomar video-tape.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Al igual que el Test anterior, se debe realizar el mayor énfasis en la fluidez del movimiento, ritmo y equilibrio durante el ciclo. Por otro lado se debe

observar el grado de concentración con el que cada singlista o doble ejecuta el Test. Ya en este tipo de Test, el máximo responsable de la evaluación debe ser el metodólogo de Remo. El entrenador puede ser observador y dar su evaluación.

CODIGO: 7 NOMBRE DEL TEST: Test de aprendizaje de Natación N-27

OBJETIVOS DEL TEST

1. Dominar la distancia de 200 mts. con la aplicación de la técnica de Libre de Natación en su forma básica.
2. Desarrollar las premisas fundamentales de permanencia de los remeros y timoneles(ambos sexos) en el Remo.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Nadar con la técnica de Libre 200 mts sin exigencia de tiempo y con la aplicación de la misma.

PROCEDIMIENTO

1ra.Variante: en la piscina se hará con dos vueltas completas, si es de 50 mts. o en su defecto 4 en la de 25 mts. Se admiten pequeñas pausas (no más de 40 seg.) en las puntas.

Se dan las voces de arrancada desde una posición visible para los atletas, haciéndose habitual, por parejas o tríos como máximo, para poder evaluar el movimiento técnico de nadar, esto se hace durante todo el recorrido.

Si el entrenador no es Licenciado, debe acudir a un especialista de natación para que realice la evaluación técnica o podrá realizarla también el metodólogo de Remo.

2da. Variante: en ríos, playas o bahías se hará marcando una distancia de 25 mts, buscando el máximo de seguridad para los atletas, el resto es semejante a la 1ra. variante.

En este caso se debe trabajar como máximo en parejas, para poder concentrar bien la observación.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

1. En la primera variante, cronómetro (sólo para el control general del tiempo) y modelos de evaluación.
2. En la 2da. Variante se tienen que asegurar una lancha, silbato y modelos de evaluación. De ser un grupo con dificultades se deben tomar todas las medidas necesarias para la realización del mismo, pero el que no cumpla con las mínimas, está infringiendo los reglamentos y orientaciones establecidas a tal efecto.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se hará de la forma más sencilla para nuestros entrenadores, consistiendo las normativas en la siguiente forma:

1. Para evaluar entre 5 y 4 puntos se debe realizar la técnica de **Libre** según en su forma teórica, con la combinación de la respiración en un ritmo mantenido y mantenimiento de la cabeza dentro del agua.
2. Para evaluar entre 4 y 3 puntos se observarán faltas en la coordinación del pateo y braceo, pero la respiración se hace en la forma correcta, se hace más de dos pausas en el recorrido.
3. Para evaluar entre 3 y 2 puntos se observarán además de las faltas anteriores, problemas con el ritmo de respiración, coordinación general, pero se mantiene el trabajo en general, se hace más de tres pausas.
4. Para evaluar e invalidar al atleta de que no domina la natación se observarán además de las faltas anteriores un bajo dominio de la técnica de Libre, por lo que debe reiniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el paso más adecuado. La puntuación final queda en manos del entrenador o especialista que evalúa el Test.

Se hace gran énfasis en este proceso, ya que la natación tiene una gran importancia para el desarrollo armonioso del remero y timonel por factores bien conocidos y explicados en los programas.

VII.2.3.-.Técnica de Remo

En todo el documento elaborado se centra la atención en la técnica de remar, lo que se considera un arte por los grandes investigadores de este deporte. En este punto se agrupan todos los Test que permiten al entrenador aplicar las evaluaciones correspondientes en una rama donde la calidad en la ejecución de los movimientos es **determinante**. Se hizo el máximo por condensar metodológicamente todo lo referente a la técnica, pero sin duda es sin embargo voluminoso y su dominio es muy importante para poder aplicar los tests en la forma más consecuente.

CODIGO: 8 NOMBRE DEL TEST: Test de habilidades de remar "Competencia de Boga"

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar el grado de efectividad de la tirada y equilibrio que mantiene la tripulación a bogas bajas.
2. Diagnosticar el nivel de autocontrol y pensamiento táctico de la tripulación durante la prueba.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Remar a bogas bajas con máximo de contenido de fuerza durante la tirada y mantenimiento del equilibrio sin sobrepasar el límite de paletadas acordadas.
2. Contar mentalmente la cantidad de paletadas que se van a ejecutar en la distancia.
3. Hacer control del contrario y ubicación propia durante la prueba.

- Hacer “quilla” de ser necesario en los metros finales para no pasarse del máximo estipulado.

PROCEDIMIENTO

Se realiza en forma de regata, con dos o tres participantes. Si informa el máximo de paletadas que se pueden realizar, las cuales deben estar en correspondencia con la distancia, condiciones climáticas, experiencia en la distancia y edad de los atletas. No debe sobrepasar la distancia a más de 1000 mts.

Por cada embarcación debe existir un observador, contará la cantidad de paletadas desde la arrancada hasta el momento que la proa cruza la meta. Se toma el tiempo de competencia y se analiza el posible ganador, partiendo del criterio del primero en llegar; que de cumplir con el número de paletas máximas, será el primero, de lo contrario será descalificado y sin lugar. En esta misma forma se ordena el resto de los lugares.

El entrenador debe tener bien medida la distancia para poder dividir la misma entre la cantidad de paletadas y conocer el desliz (metros recorridos por paleta). Por otro lado se tiene que sacar la boga media, para lo cual se tiene que aplicar una simple regla de 3, veamos un ejemplo:

Datos

Tiempo	1:56 min	= 116 seg.	60 _____	X paletadas
Paletadas:	55 pal.			
BOGA:			116 _____	55 “
X pal/min			$X = \frac{60 \times 55}{116} = 27$	
(60 seg.)				

R/BOGA 27

En cada caso juega un papel importante el conocimiento de la boga, para poder evaluar integralmente.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACIÓN DEL TEST

- ρ Lanchas, cronómetros, una bandera roja y otra blanca.
- ρ Megáfono, modelos de anotación
- ρ Botes y remos de una misma modalidad, todos con buena adaptación

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se evaluará en base a:

- Para 50 puntos, debe ser el primero en la regata, el mejor desliz y la boga más baja. El entrenador quitará puntos según el análisis que realice y valorando todos los factores, según su criterio técnico.
- Queda terminado el que sobrepase el máximo de paletas acordadas.

CODIGO: 9 NOMBRE DEL TEST: Test de habilidad técnica de remar “Máxima calidad de ejecución”

OBJETIVOS DEL TEST

- Diagnosticar la falta principal de la tripulación a bogas bajas y medias.
- Comprobar el desarrollo técnico alcanzado por la tripulación dada.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

- Remar con el máximo de concentración en la técnica a una boga estándar de entrenamiento, durante 4 minutos (2X 2 x 2).

PROCEDIMIENTO

El procedimiento de este test es sencillo, contiene el núcleo del fundamento técnico del Remo, para lo que se deben utilizar tres observadores con una buena experiencia y conocimientos en lo referente a la técnica de Remo.

En este Test, el entrenador funge como organizador, pero no debe evaluar. El metodólogo de Remo con dos entrenadores más por lo menos realizarán la evaluación la cual es fundamentalmente cualitativa, ya que se aplicará las faltas más importantes del conocido catálogo de faltas, el cual ha sido enriquecido.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- o Lancha, megáfonos, modelo de anotación y las presentes normativas elaboradas en este documento.
- o Botes y remos con el máximo de adaptación.
- o Video tape de ser posible.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

A continuación se expondrán las faltas **fundamentales** y secundarias, las cuales están ordenadas en cada aspecto del ciclo de la paletada, comenzando por la entrada.

Se dará una evaluación de 5 puntos, teniendo cada una de las faltas planteadas un valor negativo, que se resta de los 5 puntos, pero siempre que se haya llegado al cuerdo por parte de los observadores o jueces de cual es la **FALTA PRINCIPAL**, LA QUE PUEDE SER, **fundamental** o **secundaria**

En el caso de tripulaciones colectivas se darán dos notas, la individual y la colectiva, siendo la más importante la colectiva, quedando esto a criterio del entrenador, después que se den las recomendaciones y evaluaciones de los observadores.

A continuación se relacionan las faltas técnicas más importantes y que tienen además de su evaluación, las causas y las correcciones metodológicas para su eliminación.

1 ENTRADA

1.1.-Tirada por el aire en el clave (falta fundamental 1 pto.)

CAUSAS

1.- Se inclina el tronco adicionalmente, apretando la palanca interior hacia abajo, y por ende se levanta la paleta

2.- Se tira la palanca en forma de arco, en vez de entrar inmediatamente al agua.

3.- Se bajan las manos en el momento del clave.

4.- Altura del candelero es demasiado alto o bajo

5.- La otra banda se cae

CORRECCIONES

1.- Controlar la posición de la cabeza

2.- Realizar el primer cambio lento y controlar la altura de la palanca interior

3.- Primeramente levantar la palanca interior, después hacer la tirada con gran énfasis en las voces de mando del entrenador o timonel

4.- Remar en cambio: 3 tiradas completas y 3 sin errores

5.- Medir y corregir la altura de los candeleros

1.2.-El clave muy lento (-1 punto)

CAUSAS

1. Mala coordinación de brazos, tronco y piernas
2. Lo brazos no aguantan la presión y se alargan
3. La concentración es insuficiente para el clave
4. Falta la representación del mov. del remero y timonel

CORRECCIONES

1. Explicar y demostrar muy lento, observar la paleta del delantero. En tierra realizar ejercicios de coordinación
2. Fortalecer los músculos de los brazos
3. Hacer énfasis en el concentración y ayudar a través de las voces de mando desde la lancha
- Mostrar videos, películas y fotografías

1.3.-El clave es de cuchillo (-1 punto)**CAUSAS**

1. No se cuadra la paleta por completo, por mal agarre (muñeca inclinada, mala trayectoria y grosor).
2. El remo se traba en la horquilla, se cuadra y se descuadra con mucha fuerza.
3. Poca inclinación (desgaste en la horquilla o problemas con el candelero).
4. Remo torcido.

CORRECCIONES

1. Cuadrar conscientemente a la voz del entrenador o timonel, hasta que la muñeca y antebrazo formen una línea.
2. Controlar la horquilla, separarla más o poner un calzo más adecuado.
3. Corregir la inclinación.
4. Cambiar de remo.

1.4.-En el clave se trabaja muy fuerte con el tronco (-0.5 puntos)**CAUSAS**

1. Mala representación, quiere hacer un clave muy fuerte y rápido. En el final ya no tiene posibilidades para usar los músculos del tronco.
2. Se levanta en el clave demasiado la cabeza.
3. La palanca es muy suave o muy dura.
4. Se realiza la tirada por el aire.

CORRECCIONES

1. Explicar y demostrar el arco entre piernas y después ejercitar en la máquina o piscina antes de salir al agua.
2. Observar la nuca del delantero. Dar explicaciones sobre las funciones de la cabeza para los movimientos corporales.

1.5.-.En el clave se alargan los brazos (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Mala representación para llegar a una buena inclinación delantera.
2. Falta de fuerza en los brazos para aguantar la presión.
3. La palanca demasiado dura.

CORRECCIONES

1. Explicar y demostrar la forma correcta.
2. Entrenamiento de fuerza para dichos planos musculares (isométrico y dinámico).
3. Cambiar la palanca interior a una forma más suave.

1.6.-.Antes de clavar se vuelva a inclinar el tronco (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Se trata de llegar a una inclinación delantera más larga; un clave muy duro.

CORRECCIONES

1. Enseñanza correcta, demostración con fotos y películas. La vista fija en la nuca del delantero, buscar la tensión en las espaldas.
2. Problemas de adaptación; la horquilla no está en la línea del calzo popal, por lo que puede realizar este falso movimiento.

1.7.-.Clavando se flexionan primero los brazos (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Mala representación.
2. Se trata de clavar más rápido y más duro, pues no puede aguantar la presión o no tiene una tirada final ya que los brazos están encogidos.

CORRECCIONES

1. Explicaciones, que al principio del movimiento deban utilizar los músculos grandes y fuertes, enseñanza demostraciones.
2. Explicar la trayectoria mano-antebrazo y remar con los brazos extendidos sin flexionar hasta el cruce (1 a 2 min.) y alternar remando de tronco.
3. Realizar una preparación física específica para los hombros, brazos y dorsales acentuando el trabajo para la tirada final.

1.8.-.En el clave no se empujan las piernas (-1 punto)

CAUSAS

1. Mala representación.
2. Segunda inclinación antes de clavar.
3. Se llega ya sin inclinación del tronco para clavar de manera que el esfuerzo siguiente es más fácil para el tronco que para las

CORRECCIONES

1. Demostrar, explicar, sentarse atrás de un remero que domina el movimiento completo (correcto).
2. Explicar la posición en la fase de rodar y en el clave, observa el delantero.
3. Disminuir la inclinación o calzos en los tacones.

piernas.

4. Se levanta el tronco rodando todavía hacia adelante.

1.9.-El hombre interior está más alto que el otro en el clave (-1 punto)

CAUSAS

1. Mala enseñanza.
2. Dificultades en el balance, miedo.
3. Se truncan.

CORRECCIONES

1. Explicar, ejercer, observar.
2. Ejercicios de balance, remar con una mano.
3. Más soltura, remar sin fuerza, observar el delantero, remar en un bote estable

1.10.-En el clave se cae e tronco hacia la banda del remo (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Mala representación o enseñanza (quiere remar más largo)
2. La palanca interior más corta

CORRECCIONES

1. Explicar, demostrar, observar, mirar la nuca del delantero.
2. Medir y corregir.

1.11.-No mantiene las manos fijas en la palanca en el clave (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Relación de las palancas es incorrecta (palancas interiores demasiado largas).
2. Falta de pretensión muscular.
3. La palanca interior del remo ya es demasiado fina.

CORRECCIONES

1. Controlar relación de las palancas y corregirlas.
2. Explicar la tensión muscular, llamar la atención para realizarla, ejercitar el cambio entre tensión y relajamiento.
3. Cuidarla para que no se afine más o envolver para hacerla más gruesa.

1.12.-Pausas antes de clavar (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Falta de concentración.
2. Falta de pretensión muscular.
3. En el clave se alargan los brazos.
4. En el clave se bajan los mangos.
5. Se rueda muy rápido.
6. Se realiza una doble inclinación.

CORRECCIONES

1. Llamar la atención, animar.
2. Explicar la tensión muscular, llamar la atención para realizarla, ejercitar el cambio entre tensión y relajamiento.
3. Ver observaciones afines.

1.13.-Se levantan los hombros (o un solo hombro) en el clave (-0.5 puntos)

CAUSAS

CORRECCIONES

- | | |
|--|--|
| 1. Mala representación sobre el trabajo de las espaldas. | 1. Aclarar la posición correcta, observa al cro. Delantero. |
| 2. Se rema trancando por inseguridad. | 2. Ejercicios para la habituación, estabilidad y deslizamiento del bote, ejercitar el cambio entre tensión y relajamiento. |
| 3. El remo se hunda mucho por falta de inclinación. | 3. Controlar y arreglar. |
| 4. Clavando inclina el remero primero los brazos. | 4. Ver observaciones afines. |

1.14.-En el clave poco trabajo con las espaldas (-0.5 puntos)

- | CAUSAS | CORRECCIONES |
|--|---|
| 1. Mala representación. | 1. Ver observación 72, correo 1. |
| 2. En el clave se alargan los brazos. | 2. Ver observación 22. |
| 3. Poca tensión de los músculos dorsales (falta la fuerza de los músculos dorsales). | 3. Ejercicio para el desarrollo de los músculos dorsales. |

2 TIRADA INICIAL

2.1.-La paleta raspa en agua (-0.5 puntos)

- | CAUSAS | CORRECCIONES |
|--|--|
| 1. La paleta está demasiado inclinarla al cuadrarla por una horquilla gastada. | 1. Controlar la horquilla, cambiarla o estrecharla, controlar el calzo del remo. |
| 2. La paleta está demasiado inclinada por cuadrarla muy trancado. | 2. Remar sin fuerza con más soltura, controlar la paleta con la vista. |
| 3. La inclinación de la paleta es grande. | 3. Medir la inclinación y corregirla. |

2.2.-Se empuja primero la región glútea hacia atrás (falta fundamental) (-1 punto)

CAUSAS

1. Mala representación, se empujan a veces las piernas antes de haber clavado.
2. El acople entre piernas y tronco no es correcto por debilidad de las espaldas.
3. La altura de horquilla está muy baja.
4. Los zapatos están demasiado hacia la popa, así que las piernas tienen una mejor posición en el clave.

CORRECCIONES

1. Demostración, explicaciones, observaciones, remar sin carro.
2. Explicar, desarrollar en el entrenamiento la fuerza de la espalda.
3. Medir y corregir.
4. Adaptar los zapatos, si hace falta calzo para los tacones.
5. Aligerar la relación de palanca.

3 TIRADA MEDIA

3.1.-La paleta se hunde (falta fundamental) (-1 punto)

CAUSAS

1. En el clave se levanta demasiado el tronco y al mismo tiempo la palanca interior.
2. Por un clave de cuchillo.
3. En la tirada agarra todo el puño, falta la trayectoria.
4. La altura de la horquilla es demasiado baja.
5. Poca inclinación
6. Se cogió el remo de la OJO

CORRECCIONES

1. Controlar el movimiento del tronco y de la palanca interior. Remar sin fuerza y controlar la paleta.
2. Ver observación afín.
3. Formar una línea entre ante-brazo y muñeca, tirar más con los dedos.
4. Medir y corregir.
5. Medir y corregir
- 6.- Cambiar el remo
- 7.- Apretar el candelero.

3.2.-La paleta salta en el agua (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. El acople entre tronco y brazos en la tirada media no es correcto.
2. Se rema sin concentración mirando hacia fuera.
3. Demasiada inclinación.

CORRECCIONES

1. Explicar y demostrar correctamente, observar la paleta, ejercicios específicos en fuerza máxima o fuerza resistencia para los brazos y el tronco (sobre todo con tirantes).
2. Llamar la atención, observar la paleta del delantero.
3. Medir y corregirla.

3.3.-Los brazos se estiran en la tirada media (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Falta de fuerza en los brazos y en el tronco para transformar la fuerza de las piernas, si se aumentan las presiones en la tirada media se alargan los brazos.
2. Se comienza muy fuerte en la tirada inicial y tiende a ceder.

CORRECCIONES

1. Entrenar la fuerza, fuerza máxima y después fuerza resistencia.
Explicar la teoría
2. No empezar con una presión demasiado fuerte, la cual no se puede mantener durante la tirada.

3.4.-El singlista tira jorobado, los hombres no están rectangular en la quilla del bote (-1 punto)

CAUSAS

1. Se tira con diferentes fuerzas en el brazo derecho o izquierdo.
2. La distancia de horquilla está diferente.
3. Una horquilla se encuentra más proal o popal que la otra.
4. Las palancas interiores tienen diferentes largos.

CORRECCIONES

1. Sentarse en el centro del carro, tirar con la misma fuerza (acaso entren. especial para el más débil)
2. Corregir y medir.
3. Corregir y medir.
4. Corregir y medir.

3.5.-En la tirada media se va el tronco hacia afuera (-1 punto)

CAUSAS

1. Falta de fuerza: el tronco sigue con el movimiento hacia fuera, pero la velocidad de la paleta disminuye.
2. No se está sentado en el centro del carro.
3. La palanca interior demasiado larga.

CORRECCIONES

1. Ver observación afín.
2. Controlar, sentarse en el centro del carro, corrección por el remero atrás.
3. Medir y corregir.

4 TIRADA FINAL

4.1.-Tirada por el aire en el final (-1 punto)

CAUSAS

1. Remero no tira las palancas interiores hasta el arco de las costillas, sino pasando las rodillas bajan las manos.
2. Se tira el tope fuera de la horquilla.
3. Demasiado alta la horquilla.
4. Falta de fuerza para mantenerla durante toda la tirada, sobre todo el final de una competencia o una sesión dura.

CORRECCIONES

1. Tirar hasta el arco de costillas, los pulgares deben tocarlo. Ejercer la tirada final sin fuerza, observar hasta donde llega la palanca interior flotando.
2. Acentuar que los pulgares aprieten el tope contra la horquilla.
3. Medir y corregir.
4. Mejorar la preparación física sobre toda la fuerza específica. Remar sin carro y ejercicios especiales para la tirada final.

4.2.-Botar agua en la tirada final (-1 punto)

CAUSAS

1. Falta de fuerza, se tira hacia los muslos por no poder aguantar la presión.
2. Los codos no se toman hacia atrás, sino hacia abajo (bajo la muñeca).
3. Falta de estabilidad en el final.
4. La horquilla demasiado alta.
5. La horquilla demasiado baja o el remero tiene los muslos muy gordos.
6. Poca inclinación de la paleta.
7. El remero es muy viejo y ya elástico.

CORRECCIONES

1. Entrenamiento específico de la fuerza para los brazos y los músculos del tronco. Remar sin carro, controlando la paleta en el final y fijarse hasta donde debe llegar la palanca interior. Remar con más concentración espaldas hacia atrás junto con la concentración de los brazos.
 2. Fijarse en la trayectoria siempre durante la tirada forman muñeca y ante-brazo en línea.
 3. Ejercicios de balance, siempre repetirlos.
 4. Medir y corregir.
 5. Medir y corregir.
- Medir y corregir.
- Cambio del remo.

4.3.-En la tirada final se mueve muy atrás el tronco (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Mala representación.
2. Falta de fuerza para los brazos y espalda.
3. La posición de la cabeza muy atrás
4. Altura de la horquilla muy alta.

CORRECCIONES

1. Explicar, demostrar, remar con los pies sueltos.
2. Entrenamiento de fuerza.
3. Fijarse en la posición de la cabeza.
4. Medir y corregir.

4.4.-En la tirada final se cae el tronco arriba de la palanca interior (-35 puntos)

CAUSAS

1. Poca fuerza abdominal.
2. Mala representación (imaginándose una tirada final muy rápida)
3. Baja altura de la horquilla.

CORRECCIONES

1. Ejercicios para la fuerza abdominal.
2. Levantar la cabeza, después de tirar permanecer en la posición final. Remar sin carro.
3. Medir y corregir.

4.5.-En la tirada final se tira la palanca muy bajo (-1 punto)**CAUSAS**

1. Mala representación.
2. Poca altura de la horquilla.
3. Falta de fuerza, bajando la palanca sube la paleta fuera del agua (o parte de ella).
4. Se tiran los codos hacia abajo.

CORRECCIONES

1. Explicar, observar, demostrar, controlar.
2. Medir y corregir.
3. Ver observación 12.
4. Demostrar, controlar.

4.6.-Se levantan los hombres en la final (-0.5 puntos)**CAUSAS**

1. Mala representación.
2. Se rema trancado.

CORRECCIONES

1. Explicar, observar, demostrar, controlar.
2. Remar sin fuerza y suelto.

5 SAQUE**5.1.-La paleta se traba en el saque “CANGREJO” (-1 punto)****CAUSAS**

1. Se descuadra la paleta bajo el agua.
2. La tirada demasiado profunda.
3. Altura de la horquilla demasiado bajo, se tira en el final a los muslos.
4. Candeleros sueltos.
5. Los troncos se van en el final fuera de la quilla, provocando la inestabilidad.
6. Mala adaptación, una banda tiene inclinación y medidas distintas que la otra.
7. Mala adaptación, una banda tiene inclinación y medidas distintas que la otra.

CORRECCIONES

1. Ejercicios de fuerza y lentamente bajar la palanca interior, descuadrar y llegar hasta las rodillas.
2. Ver observación afín.
3. Corregir la altura de la horquilla.
4. Apretar las tuercas sueltas.
5. Ejercicios de equilibrio y balance, mantener los cuerpos en quilla. Remar en un evento más grande (D-2, D-4).
6. Medir y corregir.
7. Medir y corregir.

5.2.-El saque lento (-1 punto)**CAUSAS**

1. Falta de agilidad.

CORRECCIONES

1. Ejercicios de agilidad; controlar, remar en eventos más

- | | |
|--|--|
| | grandes y con boga más alta.
Remar sin carro. |
| 2. La horquilla demasiado estrecha no se gira el remo. | 2. Engrasar el cuero, abrir más la horquilla. |
| 3. Paletas demasiado anchas. | 3. Cambiar los remos. |

5.3.-El saque “PISTON” (-1 punto)

- | | |
|---|---|
| CAUSAS | CORRECCIONES |
| 1. Desconocimiento del movimiento correcto. | 1. Explicar, demostrar, observar, hacer un saque lento y sin gran esfuerzo; la palanca toca los muslos. |
| 2. Baja altura de la horquilla. | 2. Medir y corregir. |

5.4.-El saque muy brusco (-0.5 puntos)

- | | |
|-----------------------|--|
| CAUSAS | CORRECCIONES |
| 1. Mala enseñanza. | 1. Explicar, observar, ejercer sin fuerza. |
| 2. Mala coordinación. | |

6 DESCUADRE

6.1.-No se descuadran las paletas por completo (-0.5 puntos)

- | | |
|--|---|
| CAUSAS | CORRECCIONES |
| 1. Agarre falso ya en el clave, falta de trayectoria. | 1. Demostrar agarre correcto, controlar. |
| 2. Los codos demasiado pegados al cuerpo. | 2. Posición cómoda y normal de los codos. |
| 3. La horquilla estrecha. | 3. Abrir la horquilla a poner otra manguera plástica. |
| 4. Falta de flexión en las muñecas y fuerza en los antebrazos. | 4. Entrenamiento de fuerza para dichos planos musculares. |

7 SAQUE DE MANOS

7.1.-Saque de manos lento (-0.5 puntos)

- | | |
|--|--|
| CAUSAS | CORRECCIONES |
| 1. Falta de representación. | 1. Explicar y demostrar. |
| 2. Se duerme en el saque y en el cambio de movimiento. | 2. Remar sin carro y a bogas altas con acentuación en el saque de mano rápido . |

8 CRUCE DE LAS MANOS (SOLO PARA REMO CORTO)

8.1.-El cruce de las manos se hace a la inversa (-1 punto)

- | | |
|---|----------------------|
| CAUSAS | CORRECCIONES |
| 1. Grandes diferencia en la altura de la horquilla. | 1. Medir y corregir. |
| 2. Las palancas interiores son muy largas. | 2. Medir y corregir. |
| 3. Una horquilla más popal o proal que la otra. | 3. Medir y corregir. |

- | | |
|-------------------------|---|
| 4. Mala interpretación. | 4. Demostrar, explicar, controlar. Remar sin fuerza. Ejercicios de coordinación para las dos manos. |
|-------------------------|---|

9 INCLINACIÓN

9.1.-La inclinación delantera es corta (-0.5 puntos)

CAUSAS	CORRECCIONES
1. Representación falsa.	1. Demostrar y explicar la posición correcta, observar a otros remeros, hacer marcas en la banda.
2. Anatomía: brazos cortos y piernas largas.	2. Calzos en los zapatos, poner sobre el carro una goma para levantar el remero.
3. No se aprovechan las líneas, los zapatos están demasiados cerca de las líneas.	3. Corregir la posición de los zapatos.
4. Poca flexibilidad en los pies.	4. Ejercicios para la flexibilidad.
5. Por miedo, trancado.	5. Medidas pedagógicas y enseñanza básica.

9.2.-Después del saque se inclina el cuerpo demasiado rápido (-15 puntos)

CAUSAS	CORRECCIONES
1. Mala representación de esta movimiento.	1. Demostrar, explicar, observar el delantero.

9.3.-Después del saque no se inclina el cuerpo (-1 punto)

CAUSAS	CORRECCIONES
1. Mala representación o enseñanza.	1. Explicar, demostrar, observar, remar en la forma extremadamente inclinada.

10 RUEDE EN SUS TRES SUB-FASES

10.1.-Durante la fase de rodar oscila la palanca en el aire. Recorrido de la paleta en el aire (-0.5 puntos)

CAUSAS	CORRECCIONES
1. Ver observación afín.	1. Ver observación afín.
2. Mala coordinación.	2. Ejercicios de coordinación en tierra y agua.

10.2.-Durante la fase de rodar, toca la paleta el agua (-0.5 puntos)

CAUSAS	CORRECCIONES
1. No se aprieta suficiente la palanca interior hacia abajo.	1. Apretar más hacia abajo la palanca interior.
2. Los brazos no son estirados.	2. Estirar los brazos después de rodar con los brazos estirados.
3. El saque de mano es muy lento.	3. Sacar más rápido hasta las rodillas.
4. Se balancea demasiado el cuerpo.	4. Demostrar en fotos, corregir, balancear la palanca.

- | | |
|---|--|
| 5. En la enseñanza se permitirá esta forma y después se fijó en la falta. | 5. Hacer ejercicios de balance, remar en parejas. |
| 6. No se descuadra la paleta por completo. | 6. Controlar la posición de las manos. Ver observación |
| 7. Falta la quilla en esta fase. | 7. Hacer ejercicios de balance. |
| 8. La altura de las horquillas es muy baja, | 8. Medir y corregir. |
| | 9. Medir y corregir. |
| | 10. Ejercicios de concentración, llamar atención, medidas pedagógicas. Remar con la paleta cuadrada. |

10.3.-Se rueda descontinuamente (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Mala coordinación y representación.
2. Cambiando de la forma activa y pasiva de rodar, no se gira con los pies hacia delante.
3. Las líneas rotas.
4. Inestabilidad en el bote.

CORRECCIONES

1. Explicar, demostrar, observar, ejercer también en la tierra.
2. Buscar la forma activa, tirando con los pies en los zapatos.
3. Chequear y arreglar.
4. Ejercicios de balance y equilibrio.

11 CUADRE DE LAS PALETAS

11.1.-No cuadra la paleta por completo (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Agarre falso.
2. La palanca se traba en la horquilla.
3. La inclinación del cuerpo de la palanca o el calzo son malos.
4. La inclinación del cuerpo de la palanca o el calzo son malos.

CORRECCIONES

1. Enseñar y aclarar el agarre perfecto.
2. Controlar la horquilla, separarla más o un calzo más fino.
3. Controlar y arreglar este material.
4. Controlar y arreglar este material.

11.2.-Se cuadra la paleta demasiado temprano antes de clavar (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Inseguridad y falta de estabilidad en el bote.
2. Desconocimiento por parte del atleta y falta de la indicación del entrenador

CORRECCIONES

1. Ejercicios para la habituación, estabilidad y deslizamiento del bote.
2. Aclaración del movimiento correcto por el entrenador.

12 LARGO DE LA TIRADA

12.1.-La tirada corta (-1 punto)

CAUSAS

Falta de fuerza y coordinación, sobre todo en la competencia.

Insuficiencia en la inclinación delantera.

Mal aprovechamiento de las líneas en la inclinación.

Se corta la tirada final, la palanca interior no llega hasta el arco de costillas, las espaldas no van hacia atrás.

El tronco cae en la tirada final sobre la palanca interior se limita el posible movimiento.

La palanca interior se tira en el final hacia los muslos.

El tronco queda muy recto en el final.

CORRECCIONES

1. Entrenamiento técnico sin fuerza, con boga baja, ejercicios de movimientos parciales de los dos cambios de movimiento.

Entrenamiento de la fuerza y resistencia, entrenamiento con una boga más alta.

2. Marcar la inclinación delantera, estirar los brazos controlar el carro.

3. Llegar hasta los calzos popales, controlar la inclinación en las rodillas.

4. Auto-control por remero, remar sin carro. Los pulgares tocan el arco de las costillas.

5. Las espaldas hacia atrás, fijarse en la posición de la cabeza.

13 AGARRE (E Y RE)**13.1.-Las manos están demasiado unidas en el mango (-0.5 puntos)****CAUSAS**

1. Desconocimiento
2. La palanca es muy dura.

CORRECCIONES

1. Explicar, demostrar, marcar el mango.
2. Medir y corregir.

13.2.-Las manos demasiado separadas en el mango (-0.5 puntos)**CAUSAS**

1. Palanca interior demasiado larga.
2. Comodidad. Se coge la misma anchura que los hombros.

CORRECCIONES

1. Medir y corregir.
2. Marcar el mango, explicar.

13.3.-El agarre de los remos es falso (-0.5 puntos)**CAUSAS**

1. El mago del scull es muy grueso y no puede dominar el agarre para el descuadre.
2. Comodidad y falta de representación correcta.

CORRECCIONES

1. Rebajar los mangos y engrasar más el tope.
2. Explicar y demostrar, se puede poner una gaza o clavo que no permita correr la mano hacia adentro.

14 FALTAS COLECTIVAS (BOTES GRANDES)**14.1.-Las manos están demasiado unidas en el mango (-0.5 puntos)**

CAUSAS

1. Falta de ritmo colectivo y faltas individuales fundamentales.

CORRECCIONES

1. Trabajar con ejercicios piramidales, control con la lancha y exigente trabajo del timonel.

14.2.-Inestabilidad en el ciclo de remar (-0.5 puntos)**CAUSAS**

1. Problemas de equilibrio de los cuerpos, mangos y tiempo.

CORRECCIONES

1. Hacer ejercicios especiales de equilibrio en tierra y agua. Explicar y demostrar.

14.3.-Se “TRANCA EL BOTE” (-2 puntos)**CAUSAS**

1. Mala aplicación de la boga de arrancada y de sprint (relación tirada/rueda lib.).
2. Problemas con la entrada y saque a altas frecuencias.

CORRECCIONES

1. Aumentar el saque de manos y contenido de fuerza para poder subir la boga.
2. Conocer teóricamente el trabajo técnico-táctico a velocidades y bogas altas.

14.4.-Mal ritmo de respiración (-0.5 puntos)**CAUSAS**

1. No se inspira en la fase de rodar y se espira en la tirada final.
2. Respiración caótica de la tripulación, por falta del autocontrol y ritmo de respiración.

CORRECCIONES

1. Aplicar ejercicios colectivos, fundamentalmente en el 8+.
2. Explicar y demostrar en forma sistemática.

15 FALTAS EN EL TIMONEO (CON REMOS Y/O TIMÓN)

15.1.-.Domina una banda sobre otra (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Un atleta hace menos fuerza que el otro, o no coordinan las mismas.
2. Mala adaptación.

CORRECCIONES

1. Variar de posición a los remeros más débiles (poner en proa) y hacer ejercicios de coordinación.
2. Revisión del material y en el 1X y 2X, observar posición de la orza o quilla.

15.2.-.Se dan curvas innecesarias (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Mala aplicación del timón en ciclo de paletada.
2. Falta de concentración y agotamiento, poca orientación en el trayecto a recorrer.

CORRECCIONES

1. Aplicar el timón cuando los remos están fuera del agua y sin brusquedad, solo para corregir la trayectoria.
2. Aplicar conocimientos y ejercicios especiales.

15.3.-.Mueve constantemente el pie del timón (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. El zapato y sistema de timón están en mal estado.
2. Se tiene problema de estabilidad y flexibilidad en el tobillo.

CORRECCIONES

1. Ajustar y limitar el movimiento adicional.
2. Hacer ejercicios especiales para el equilibrio en la posición delantera y de flexibilidad para el tobillo.

16 FALTAS FUNDAMENTALES DEL TIMONEL

16.1.-.Maniobrar con el timón incorrectamente (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Mal agarre y aplicación de los guardianes para timonear.
2. Mala aplicación del timón en el ciclo de la paletada.
3. No juega con las fuerzas de la tripulación y la sincronización.
4. Falta de concentración y orientación, según las condiciones climáticas.

CORRECCIONES

1. Explicar y demostrar.
2. Aplicar el timón cuando los remos están fuera del agua.
3. Exigir y alertar sobre el ritmo y fase de la tirada.
4. Aplicar medidas en la preparación psicológica y dar puntos de referencia.

16.2.-.Realiza mal el balance del tronco con la tirada (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. No sentarse correctamente o acostarse en la forma debida.
2. Desconocimiento de la técnica de timoneo.

CORRECCIONES

1. Ajustar el puesto del timonel, en a correa y punto de apoyo de los pies.
2. Explicar y corregir en el lugar.

16.3.-.Mal dominio de las voces de mando (-0.5 puntos)

CAUSAS

1. Miedo y falta de dominios técnicos.

CORRECCIONES

1. Dar autoridad, confianza y aprender la técnica de Remo y Timoneo.

16.4.-.Mal dominio de las maniobras de atraque y salida (-0.5 puntos)**CAUSAS**

1. Desconocimiento y falta de exigencia con los remeros.
2. Se entra a la balsa a favor del aire (peligroso con el 8+)

CORRECCIONES

1. Dar autoridad y responsabilidad ante los remeros.
2. Explicar y repetir formas de entrar correctamente.

CODIGO: 10 NOMBRE DEL TEST: Test de Habilidad de Remar “Máxima calidad de ejecución al máximo de frecuencia”

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar la falta principal de la tripulación a la boga máxima durante un tiempo determinado.
2. Comprobar el desarrollo técnico alcanzado por la tripulación dada.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Remar con el máximo de concentración en la técnica a la boga máxima posible durante 2 minutos (sin pausas).

PROCEDIMIENTO

Es semejante al Test 9 y solo se diferencia en el sentido de que a bogas máximas se observan faltas mucho más graves y se aplica el mismo procedimiento. Esto es aplicable para atletas continuantes durante todo el macrociclo y para los Nuevos Ingresos, a partir de la 3ra. Etapa.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Lancha, megáfonos, modelo de anotación y las presentes normativas elaboradas en este documento.
- Botes y remos con el máximo de adaptación.
- Video Tape de ser posible.

RENDIMIENTOS Y EVALUACION

Se aplica igualmente que el Test 9 en todo el contenido del mismo.

CODIGO: 11 NOMBRE DE LA PRUEBA: Prueba de Control de Resistencia de Larga Distancia en el 1X o 2- en 6 Km.

En esta esfera se define un gran porcentaje del rendimiento físico en el Remo, por lo que se han instrumentado un grupo de Tests y Pruebas de Control, que nos permitan realizar el diagnóstico del desarrollo y estructura de la Resistencia en sus diferentes formas.

OBJETIVOS DE LA PRUEBA DE CONTROL

1. Diagnosticar el desarrollo de la Resistencia Básica RB.
2. Comprobar el nivel técnico a bogas de trayecto de larga distancia.
3. Comprobar la combatividad y nivel técnico de cada atleta.

TAREAS FUNDAMENTALES DE LA PRUEBA

1. Remar la distancia de 6 Km al máximo de las posibilidades de cada atleta o parejas.
2. Realizar un plan táctico que le permita distribuir todas las energías de la forma más óptima.

PROCEDIMIENTO

Calentamiento general, discusión del plan táctico, calentamiento en agua (4 Km como mínimo) y mantenerse en movimiento antes de realizar la arrancada.

Se recomienda realizar en el circuito de entrenamiento normal, pero con las medidas exactas de las distancias.

La organización de la prueba debe ser en la forma siguiente:

- Los botes deben salir un minuto de diferencia.
- Los entrenadores y personal auxiliar deben “abrir” los cronómetros cuando se dé la arrancada del primer bote y después de realizada toda la prueba, se realiza la bonificación del tiempo.
- Se deben conocer los tiempo intermedios de cada bote y de ser posible hacer pruebas de lactatos al terminar la prueba.
- Para la realización del plan táctico, se debe utilizar las tablas llamadas “**FAMILIAS DE TRAMOS**”

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DE LA PRUEBA DE CONTROL

- Lanchas, banderas, cronómetros y megáfono.
- Modelos de anotación.
- Botes y remos según modalidad.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Al comenzar el ciclo se realizará una prueba en el 1ro. o 2do. mesociclo (continuentes) y se tomará el desarrollo en base a las tablas matemáticas de tiempo y con la experiencia del lugar donde se realice, se evaluará el rendimiento por el entrenador.

Ayuda en gran medida la posibilidad del diagnóstico que brinde la toma de lactato.

CODIGO: 12 NOMBRE DEL TEST: Test de Resistencia en carrera de 5 Km.

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar el desarrollo de la Resistencia General.
2. Comprobar combatividad y nivel táctico de cada atleta.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Correr la distancia de 5 Km al máximo de las posibilidades de cada atleta.
2. Realizar un plan táctico que le permita distribuir todas las energías de la forma más óptima.

PROCEDIMIENTO

Calentamiento general y especial para la carrera, discusión del plan táctico.

1ra. Variante: En la pista de 400 mts se darán 12.5 vueltas con arrancada alta. Se comienza en el mismo punto que será la meta.

2da. Variante: En carreteras o circuitos bien medidos para evitar errores. Se recomienda evitar la influencia del aire y el calor.

En general se realiza en igual forma que una competencia de atletismo.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACIÓN DEL TEST

- Cronómetros, planillas de anotación y tablas de tiempos intermedios.
- Pista de 400 mts. o circuitos bien medidos.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se comienza aplicar con gran rigor las normativas para la carrera de larga distancia, la cual será para ambos sexos a partir de los 12 años.

EDAD		EVALUACION			
		5 Puntos	4 Puntos	3 Puntos	2 Puntos
12	Fem.	27:00 min.	27:30 min.	27:50 min.	+28:10 .
12	Masc.	24:00 min.	24:40 min.	25:00 min.	+25:15
13	Fem.	26:30 min.	26:50 min.	27:10 min.	+27:30
13	Masc.	23:00 min.	23:20 min.	23:50 min.	+24:15
14	Fem.	26:00 min.	26:20 min.	26:50 min.	+27:10
14	Masc.	22:30 min.	22:50 min.	23:10 min.	+23:30
15	Fem.	25:30 min.	25:50 min.	26:10 min.	+26:30
15	Masc.	21:00 min.	21:20 min.	21:40 min.	+21:50
16	Fem.	25:00 min.	25:20 min.	25:40 min.	+25:50
16	Masc.	20:30 min.	20:50 min.	21:10 min.	+21:20

A partir de los 17 años en ambos sexos, se comenzarán a aplicar las normativas de ingreso al Equipo Nacional.

CARRERA 5000 METROS

HOMBRES		MUJERES	
PESO	TIEMPO	PESO	TIEMPO
65-80 Kg	17:40	55-65 Kg	21:00
81-89 Kg	18:20	66-70 Kg	21:30
90-94 Kg	18:40	71-80 Kg	21:45
95-99 Kg	19:10	71-80 Kg	21:45

CODIGO: 13 NOMBRE DEL TEST: Test de Resistencia, Natación Libre a 200 mts.

1. Comprobar el nivel de resistencia general del remero.
2. Desarrollar la habilidad técnica de nadar hasta el nivel básico.
3. Comprobar la combatividad y nivel técnico de cada atleta.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Nadar 200 mts. con la técnica de Libre con exigencia de tiempo.
2. Realizar plan táctico para mejorar rendimientos y distribuir las energías de forma óptima.

PROCEDIMIENTO

OBLIGATORIO para todas las edades de ambos sexos.

Idem al Test 107, pero sin realizar pausas.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

1. En la 1ra. variante, cronómetro y modelos de evaluación. De ser posible carrileras en la piscina.
2. En la 2da. variante se tiene que asegurar una lancha, silbatos y modelos de evaluación.

Edad Escolar	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos	2 Ptos.	1 Pto.
11 Masc.	4:40	4:55	5:10	5:25	5:26
12 Masc.	4:30	4:45	5:00	5:15	5:16
13 Masc.	4:20	4:30	4:40	4:50	5:51
13 Fem.	4:15	4:30	4:45	5:00	5:01
14 Masc.	4:05	4:15	4:25	4:35	4:36
14 Fem.	4:10	4:25	4:40	4:55	4:56
15 Masc.	3:40	3:50	4:00	4:10	4:11
15 Fem.	4:00	4:15	4:30	4:45	4:46
16 Masc.	3:30	3:40	3:50	4:00	4:01
16 Fem.	3:55	4:10	4:25	4:40	4:41
17 Masc.	3:20	3:25	3:30	3:35	3:36
17 Fem.	3:40	3:50	4:00	4:10	4:11
18 Masc.	3:10	3:15	3:20	3:25	3:26
18 Fem.	3:35	3:45	3:55	4:05	4:06

Edad Mayores	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos	2 Ptos.	1 Pto.
19 Masc/PL	3:00	3:05	3:10	3:15	3:16
19 Fem.	3:30	3:40	3:50	4:00	4:01
20 Masc.	2:50	2:55	3:00	3:05	3:06
20 Fem.	3:25	3:35	3:45	3:55	3:56
21 Masc.	2:40	2:45	2:50	2:55	2:56
21 fem.	2:40	2:45	2:50	2:55	2:56

CODIGO: 14 NOMBRE DEL TEST: Test de Resistencia, Natación a 1000 mts. (Combinado)

1. Comprobar el dominio técnico del Libre de Natación y sus combinaciones, combatividad y nivel táctico de los remeros y timoneles.
2. Diagnosticar el nivel de Resistencia General de los remeros.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Nadar 1000 mts. combinando la técnica de Libre con la de Pecho y de Espalda (según dominio de las mismas).
2. Realizar un plan táctico para mejorar los rendimientos y distribuir las energías de forma óptima.

PROCEDIMIENTO

Se aplica en gran medida el procedimiento del Test anterior, pero se puede variar buscando distancias largas.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

Idem al Test 13

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Por ser opcional, se hará en forma muy general y cada entrenador puede desarrollar su tabla de normativas según las condiciones de entrenamiento.

Se evaluará de **Muy Bueno** (5 puntos) a los atletas que puedan bajar de 11:30 seg.

CODIGO: 15 NOMBRE DE LA PRUEBA: FRA “Fuerza-Resistencia en Agua”

La formación de la musculatura específica del remero es un proceso bien investigado y por ende se conoce que necesita una prioridad dentro de la estructura de Rendimiento y dentro del diagnóstico que brindan los test y pruebas que han sido diseñados en esta capacidad.

1. Comprobar la transformación de la Fuerza-Resistencia en impulso al bote a través de una efectiva técnica.
2. Diagnosticar el nivel de desarrollo de la Fuerza-Resistencia en agua.

TAREAS FUNDAMENTALES DE LA PRUEBA

1. Remar en forma individual (2X), parejas (4X, 4- y 4+) y en cuartetos (8+) al máximo de potencia de fuerza en la tirada y en una distancia entre 500 a 1000 mts.
2. Aplicar un plan táctico acorde a las posibilidades de los remeros, que le permita optimizar sus energías.

PROCEDIMIENTO

Se hará en modalidades de igual tipo y en forma de competencia de Remo, pero se hará de la forma siguiente:

- Los atletas de proa compiten entre sí y en igual forma los de popa (primero una parte y al finalizar se comienza con la otra).
- El entrenador puede trabajar según las distancias que el entienda entre 500 a 1000 mts, para poder valorar dicha capacidad. El resto del procedimiento es semejante al de una competencia, pero se debe tener en cuenta el peso corporal de los remeros, que debe ser semejante a la hora de la prueba.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DE LA PRUEBA

Idem al Test 11

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Idem al 11 y lo fundamental es vincular al igual que las demás pruebas de control, la aplicación de las tablas matemáticas en la valoración de la misma. Es muy importante esta prueba y su sistematización, de tener las condiciones mínimas requeridas, de grandes resultados.

CODIGO: 16 NOMBRE DEL TEST: Test individual del “Boca Abajo”

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar el desarrollo y rendimiento motor de Fuerza-Resistencia de los planos musculares dorsales y demás musculatura afín de dicha zona.
2. Diagnosticar el ritmo y nivel táctico de cada atleta en esfuerzo mantenido durante el tiempo determinado.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

Realizar el máximo de repeticiones, halando las pesas contra la tabla del banco de “Boca Abajo” durante el tiempo que se determine para cada edad y categoría.

Mantener un ritmo de frecuencia de 30 repeticiones por minutos, así como mantener un máximo de calidad de ejercicios.

PROCEDIMIENTO

Se realiza un calentamiento general del grupo y uno muy especial antes de comenzar el test, ya que según las posibilidades de medios de entrenamiento, se puede trabajar con más de un atleta, de haber varios bancos y pesas.

El entrenador debe conocer de antemano del Test, cual es el 50% de la FM de cada atleta (ver test de FM) y agrupar a los atletas según sus posibilidades.

Debe poseer varios modelos de trabajarse en varias estaciones y comenzar el test de forma igual para todos los que realizan.

Se tiene un observador por cada estación, el cual informará en cada minuto de la cantidad de repeticiones bien ejecutadas por cada atleta, ya que si levanta la barbilla o no toca la tabla, la ejecución no es válida.

En el modelo se registran las repeticiones, minuto a minuto y solo se detendrá al atleta en caso de que deforme la **técnica de ejecución**, LA CUAL TENDRA UN VALOR EN LA PUNTUACION.

Se tiene que velar por:

- Que las pesas que estén en el Test, pesen exactamente lo que se informa al atleta y Comisión Nacional.
- Se tiene que garantizar una distancia de 58 cm entre la barra y el borde inferior de la tabla del banco.
- Que las pesas no se salgan, ni se desbalancen.
- Informar a cada atleta del tiempo transcurrido y lo que le falta.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Bancos de preparación física para el “Boca Abajo”.
- Pesas y barras (juegos para poder aplicar en forma exacta el 50% de FM).
- Gomas para que no corran las pesas.
- Cronómetros y modelos para la realización del Test.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se aplica a partir de los 15 años en ambos sexos. La evaluación se realiza en varios aspectos, los que relacionamos a continuación:

1. Calidad de ejecución del movimiento.
2. Plan táctico y su aplicación.

En el caso de las repeticiones realizada se hará por la cantidad y el tonelaje movido, es decir:

$$40 \text{ Kg} \times 184 \text{ repeticiones} = 7\,360 \text{ Kg} = 7.36 \text{ Ton.}$$

Este valor tiene un rango de puntuación lo cual el entrenador evaluará, según sus criterios técnicos.

Los puntos restantes, son para la cantidad de repeticiones que llegue a ejecutar, sumándose el total de la puntuación, la cual será la definitiva. A continuación exponemos las tablas de rendimiento, según por repetición.

EDAD	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
15-16 M/F	180 r/6m	150 r/5m	120 r/4m	90 r/3m	-90 r /3m
17-18 M/F					
19-21 M/F	210	180	150	120	120

r/7m r/6m r/5m r/4m r/4m

CODIGO: 17 NOMBRE DEL TEST: Test individual de Abdominales de Tronco

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar el desarrollo y rendimiento motor de Fuerza-Resistencia de los planos musculares del abdomen, recto, oblicuo y oblicuo interno del abdomen.
2. Diagnosticar el ritmo y nivel táctico de cada atleta en un esfuerzo mantenido durante el tiempo determinado.
3. Comprobar el grado de flexibilidad ventral.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Realizar el máximo de flexiones ventrales, en posición de acostado, con el tronco, durante el que se determine por edad y categoría.
2. Mantener una frecuencia de 24 repeticiones por minutos y con el máximo de calidad de ejecución.

PROCEDIMIENTO

Se asemeja en gran medida al anterior, pero es bueno explicar la forma de ejecución.

1. El atleta acostado sobre un colchón, manos entrelazadas por detrás de la nuca, hará flexiones ventrales hasta tocar con la cara o frente las rodillas.
2. Otro atleta lo sujetará por los tobillos y velando por que las piernas se mantengan siempre extendidas.
3. Se puede realizar con varios atletas a la vez y se aplica todas las orientaciones del anterior test. Si desuno las manos o no llega a las rodillas, la repetición no es válida.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

1. Colchones de gimnástica o similares, estos evitan lesiones en la zona sacro-coccígea.
2. Cronómetros y modelos para la realización del Test.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se aplica a partir de los 15 años en ambos sexos. La evaluación se realiza en varios aspectos, siendo los siguientes:

1. Calidad de ejecución del movimiento
2. Plan táctico y su aplicación.
3. Los puntos restantes son para la cantidad de repeticiones que llegue a ejecutar, sumándose al total de la puntuación, siendo la definitiva. A continuación se expone la tabla de rendimiento, según repeticiones.

EDAD	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
15-16 M/F	144 r/6m	120 r/5m	96 r/4m	72 r/3m	-72 r/-3m
17-18 M/F					
19-21 M/F	168 r/7m	144 r/6m	120 r/5m	96 r/4m	-96 r/-3m

CODIGO: 18 NOMBRE DEL TEST: Test individual de Empuje de pierna

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar el desarrollo y rendimiento motor de Fuerza-Resistencia del cuádriceps femoral.

2. Diagnosticar el ritmo y nivel táctico de cada atleta en esfuerzo mantenido, durante un tiempo determinado.
3. Comprobar el grado de flexibilidad en rodillas y tobillos.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Realizar el máximo de repeticiones en el aparato de empuje de pierna, en un ángulo de 60 grados de inclinación con el piso, y en un tiempo determinado.
2. Mantener una frecuencia de 30 repeticiones por minutos y con el máximo de calidad de ejecución.

PROCEDIMIENTO

Se asemeja al Test 16 (Boca Abajo), ya que se trabaja con el 50% de la FM.

Se debe velar por las demás orientaciones y muy en especial... por el recorrido de las pesas, las que deben trabajar por encima de 60 cm y para atletas de extremidades cortas al máximo posible, según la medición inicial antes de comenzar el Test.

Será válida la repetición, cuando se cumplan los aspectos anteriores.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Aparato de “empuje de pierna”.
- Pesas y lienza o un “centímetro”
- Cronómetros y modelos para su registro.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se aplica en igual forma que el Test 16

CODIGO: 19 NOMBRE DEL TEST: Test individual de Fuerza Acostado “PromPress”

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar el desarrollo y rendimiento motor de Fuerza-Resistencia de los músculos pectorales (Mayor y Menor), así como otros de dicha zona torácica.
2. Diagnosticar el ritmo y nivel táctico de cada atleta en un esfuerzo mantenido, durante un tiempo determinado.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Realizar el máximo de repeticiones en el aparato de fuerza acostado, durante un tiempo determinado.
2. Mantener una frecuencia de 24 repeticiones por minutos y con el máximo de calidad de ejecución.

PROCEDIMIENTO

Se asemeja al Test 16 (Boca Abajo); se trabaja también con el 50% de la FM y velándose por:

1. El agarre debe ser bien equilibrado.
2. Las piernas se apoyan sobre parte del banco y los pies mantienen la estabilidad, pero no se puede realizar arqueos con el tronco.
3. Se puede descansar poniendo las pesas en su lugar, pero este resta punto en la parte táctica.

CODIGO: 20 NOMBRE DEL TEST: Batería de Tests para el Desarrollo de la FRT del 45 al 50% de la FM

OBJETIVOS DE LA BATERIA DE TESTS

1. Comprobar el desarrollo y rendimiento motor de Fuerza-Resistencia, a través de los circuitos de FRT, para los planos fundamentales del remero.
2. Diagnosticar la combatividad, ritmo, acople, flexibilidad y nivel táctico, durante cada estación.

TAREAS FUNDAMENTALES

1. Son la sumatoria de los Tests Boca Abajo, Abdominales, Clin, Hiperextensión, Cuclillas, Barras, Salto Profundo y Crucifijo, los cuales se ejecutan en este orden y con una pausa determinada entre estación y estación.

PROCEDIMIENTO

Se realiza en forma de circuito, para lo cual se necesitan cuatro observadores, realizándose los cambios según el esquema.

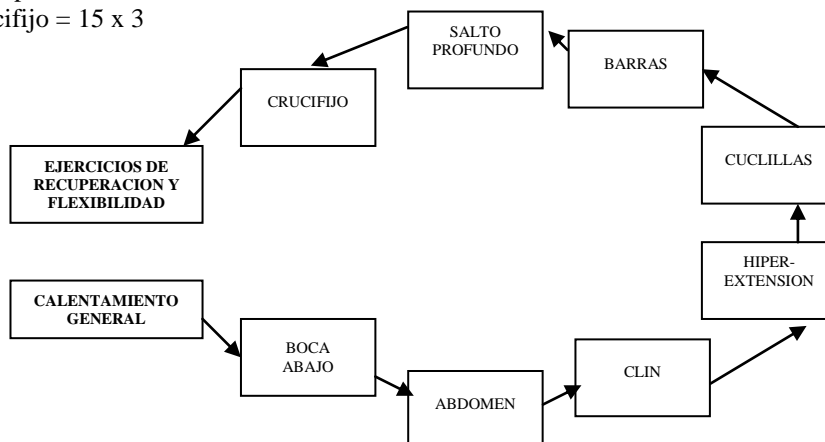
Se aplica con el 45-50% de FM para todos los ejercicios Boca Abajo, Clin y Cuclillas.

La calidad se velará en igual forma, que cuando se realizaban los tests en forma individual. En el esquema se resume toda la forma organizativa de la ejecución del circuito.

Repeticiones	240 x 1	120 x 2	100 x 3
Recuperación	2' - 3'	1' - 3'	1' - 3'

Para los ejercicios de :

Hiperextensión = 25 x 3
Barras = 10 x 3
Salto profundo = 25 x 3
Crucifijo = 15 x 3



Nota: Se pueden agregar tantos ejercicios como sean necesarios, según la categoría, sexo y características de los atletas. De ser necesario agregar el Pron-Press, este se realizará con el 45 ó 50% de la F.M.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DE LA BATERIA

➤ Banco de Boca Abajo, Soporte de Cuclillas, Bancos y Pesas, Cronómetros y Modelos.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

El rendimiento en repeticiones de cada estación se evaluará de igual forma que en las tablas confeccionadas para los Tests Individuales. Se suman los puntos alcanzados en cada uno y se dividen entre los cuatro, quedando esta media para ser sumada a la calidad de ejecución del movimiento (1 punto de 5 p), Plan Táctico y su aplicación (1 punto de 5) y Tonelaje movido (3 puntos de 5 p.).

El entrenador tendrá la libertad de dar una mayor puntuación en casos donde exista una gran combatividad, y estimular así a los atletas que luchan por un mejor rendimiento.

CODIGO: 21 NOMBRE DEL TEST: Batería de Tests de FRT para la selección de Talentos

LA SELECCIÓN DE TALENTOS

OBJETIVOS DE LA BATERIA DE TESTS

1. Seleccionar atletas talentos en la capacidad de Fuerza-resistencia en tierra.
2. Diagnosticar la combatividad, ritmo, acople, flexibilidad y nivel táctico, durante cada estación.

TAREAS FUNDAMENTALES

Se aplican las mismas que la batería anteriormente descrita, pero con pesos determinados.

PROCEDIMIENTO

Se asemeja en gran medida a la batería anterior, pero se tiene que aplicar pesos determinados, los cuales están en concordancia a los exigidos para poder llegar a nivel del Equipo Nacional. Por tal motivo se exponen los pesos en cada estación por edad y sexo y uno en repeticiones.

EDAD	SEXO	B.A.	ABD.	PRON.
17	M	35	144	20
17	F	20	144	12
18/PL	M	40	156	25
18	F	23	156	15
19	M	45	168	28
19	F	25	168	18
20	M	48	175	30
20	F	28	175	20
21	M	50	182	32
21	F	30	182	22

Esta batería se debe realizar con el metodólogo provincial de Remo y puede ser convocada también por la Comisión Nacional en los recorridos del Alto Rendimiento o visitas técnicas programadas, inclusive con pesos mayores en casos especiales.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DE LA BATERIA

Idem a la batería anterior.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se aplica en la misma forma que en la batería anterior y se debe hacer énfasis en la calidad de ejecución.

7.2.6.-Fuerza Máxima

Es una capacidad que influye mucho en el proceso de arrancada, además sirve de base para el desarrollo muscular de los remeros.

Se tendrán cinco Tests, los cuales servirán en gran medida para conformar los % de Fuerza Máxima en el 15-16 de ambos sexos, así como ya en Juveniles se trabaja además dentro del entrenamiento de Fuerza Máxima que se aplica.

CODIGO: 22 NOMBRE DEL TEST: Test de FM “Boca Abajo”

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar el nivel de rendimiento de FM en los planos musculares de los dorsales y demás musculatura de dicha zona, a partir de los 15-16 años M/F.

2. Comprobar y diagnosticar el nivel de desarrollo y rendimiento motor de la FM a partir de los 17 años hasta los 21 años M/F.

TAREAS FUNDAMENTALES

1. Realizar tres intentos con el peso máximo posible en forma ascendente.

PROCEDIMIENTO

Calentamiento general y especial al 70 y 80% de la FM de dicho ejercicio.

Agrupar a los atletas según peso corporal y comenzar con los de menor nivel y peso corporal, para que terminen y se incorporen a otra actividad del entrenamiento.

Deben rotar todos los atletas de un mismo nivel, antes de pasar a otro peso, pero siempre se recomienda tener el máximo de recuperación entre cada intento.

En las edades de 15 a 17 años se pueden agrupar también a los atletas por año y se debe conocer el máximo rendimiento del Test anterior excepto los NI, ya que en ocasiones se cansan los atletas antes de sobrepasar su anterior 100%.

En la calidad de ejecución se centra el trabajo del entrenador, a la hora de dar válido el intento, velando por:

- Mantener la barbilla pegada a la tabla.
- Tocar parejo con la barra la tabla por su parte inferior.
- Que esté bien balanceada y ubicadas las pesas para iniciar el intento, se aplicará bien la distancia de 58 cms.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Bancos de preparación física para el “Boca Abajo”.
- Pesas y barras, con la cantidad suficiente para dicho Test.
- Gomas para que no se dañen las pesas y evitar ruidos.
- Cronómetros y modelos para la realización del Test.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se subdivide en dos partes, una de 15-16 años M/F y otra a partir de 17 años. Se buscó el método más sencillo, es decir, solo se evaluará la FM absoluta y el entrenador puede crear sus deferentes niveles por divisiones atendiendo al peso corporal, lo cual debe ser una investigación abierta para todos nuestros técnicos.

Es importante que cada entrenador trabaje en esta dirección, ya que se tienen los valores de los mejores remeros del país, los que han servido de parámetros para las normativas por rango, pero es muy importante mejorarlas en el nuevo ciclo en forma paulatina.

En la esfera femenina todo está por hacer y aunque existen algunos parámetros se deben perfeccionar también en cada edad.

En la siguiente tabla se exponen todos los valores por edades y rangos de puntuación, la que servirá de guía en la evaluación de cada atleta.

EDAD	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
15 M	INCRE	INCRE	INCRE	INCRE	I.-5%
15 F.	30%	20%	10%	5%	
16 M	INCRE	INCRE	INCRE	INCRE	I.-7%
16 F.	32%	22%	12%	7%	
17 M/PL	70 Kg.	60 Kg.	50 Kg.	40 Kg.	-40 Kg.

17 F	50	45	40	35	-35
18 M	75	70	65	60	-60
18 F.	55	50	45	40	-40
19 M	85	80	75	70	-70
19 F.	60	55	50	45	-45
20 M	95	92	89	86	-86
20 F.	65	62	59	56	-56
21 M	110	107	104	101	-101
21 F.	70	67	64	61	-61

En todos los Test de Fuerza es aplicable las normativas nacionales de ingreso al Equipo Nacional:

Boca Abajo = 117% de su peso (M) FPL = 80% de su peso
100% de su peso (F)

CODIGO: 23 NOMBRE DEL TEST: Test de FM Cuclillas

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar el nivel de rendimiento motor de FM del cuádriceps femoral, a partir de 15-16 años M/F.
2. Comprobar y diagnosticar el nivel de desarrollo de rendimiento motor de la FM a partir de los 17 años hasta los 21 años M/F.

TAREAS FUNDAMENTALES

1. Realizar tres intentos con el peso máximo posible en forma ascendente.

PROCEDIMIENTO

Idem al 22 en los aspectos generales y los particulares, sobre la ejecución y calidad de movimiento semejante al 18.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Aparato de “Cuclillas”.
- Pesas con la cantidad suficiente para dicho Test.
- Cronómetros y modelos para el registro del Test.
- Cinturones de pesas, para evitar lesiones.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se asemeja al Test 22 “Boca Abajo”, en la estructura del rendimiento y su evaluación. Este Test es muy importante para todo el desarrollo de la Fuerza en las piernas.

A continuación se exponen los valores en % y Kg, así como los rangos de puntuación.

EDAD	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
15 M	INCRE	INCRE	INCRE	INCRE	I.-4%
15 F.	10%	8%	6%	4%	
16 M	INCRE	INCRE	INCRE		
16 F.	15%	13%	10%	INCRE 7/	I.-7%
17 M	150 Kg.	140 Kg.	130 Kg.	120 Kg.	-120 Kg.
17 F.	70	65	60	55	-55
18 M	160	155	150	145	-145
18 F.	75	70	65	60	-60
19 M	165	160	155	150	-150
19 F.	85	80	75	70	-70
20 M	170	165	160	155	-155
20 F.	95	90	85	80	-80
21 M	175	170	165	160	-160
21 F.	100	95	90	85	-80
P.L.	140	130	120	110	-110

NORMATIVAS DE INGRESO AL EQUIPO NACIONAL:

Masculino 180% de su peso

Femenino 150% de su peso

F.P.L. 150% de su peso

CODIGO: 24 **NOMBRE DEL TEST:** Test de F.M. Clin (Despegue)

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar el nivel de rendimiento de FM en los principales planos musculares de los atletas.
2. Comprobar y diagnosticar el nivel de desarrollo y rendimiento motor de la FM en dichos planos musculares.

TAREAS FUNDAMENTALES

Idem al Test 22

PROCEDIMIENTO

- Calentamiento General y Especial al 50%-60% de la F.M. de dicho ejercicio.
- Agrupar a los atletas según peso corporal y comenzar con los de menor nivel y peso corporal.
- Deben rotar todos los atletas de un mismo nivel, antes de pasar a otro peso.
- El entrenador debe velar por la calidad de ejecución velando por:
 - Correcta medición del agarre de la barra
 - Correcto ángulo de trabajo entre el tronco y las piernas, para evitar lesiones.
 - Correcta coordinación de todos los movimientos.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Pesas y barras con la cantidad suficiente.
- Gomas para que nos e dañen las pesas y evitar ruidos.
- Cinturón o faja de pesas para no dañar los músculos y ligaduras de la columna vertebral.

EDAD	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
15 M					
15 F	INCRE 35%	INCRE 20%	INCRE 15%	INCRE 10%	1 – 10%
16 M					
16 F	INCRE 37%	INCRE 30%	INCRE 20%	INCRE 17%	1 – 15%
17 MP/L	85% de su peso	80% de su peso	75% de su peso	70% de su peso	-70% de su peso

17 F	70%	65%	60%	55%	-55%
18 M	90%	85%	80%	75%	-75%
18 F	75%	70%	65%	60%	-60%
19 M	95%	90%	85%	80%	-80%
19 F	80%	75%	70%	65%	-65%
20 M	100%	95%	90%	85%	-85%
20 F	85%	80%	75%	70%	-70%
21 M	112%	100%	95%	90%	-90%
21 F	90%	85%	80%	75%	-75%

A partir de los 18 años es aplicable las normativas nacionales de Ingreso al **Equipo Nacional**

Clin = 117% de su peso (M)

100% de su peso (F)

80% de su peso (FPL)

CODIGO: 25 NOMBRE DEL TEST: Test de FM "Barra"

OBJETIVOS DEL TEST

Diagnosticar y comprobar el nivel de desarrollo de rendimiento motor de la FM de la musculatura de los brazos y de la cintura escapular de todos los atletas en todas las edades de ambos sexos.

TAREAS FUNDAMENTALES

1. Realizar la tracción del cuerpo sin impulso una cantidad de repeticiones (de 11 a 14 años masculino y de 13 a 15 años femenino).
2. Realizar en el resto de las edades tres intentos con un pase adicional.

PROCEDIMIENTO

La conocida Barra, cobra una importancia general en todas las edades, ya que se han detectado graves deficiencias en la falta de fuerza en dichos planos musculares. Se debe realizar siempre después de **"las cucullas"**, ya que además de la alternancia de los ejercicios, ayuda a la olongación de los espacios intervertebrales. Es un ejercicio muy natural y sin embargo se realiza a veces con muchos errores, los que no lo dejan ser válidos. El entrenador debe velar por:

- Comenzar sin impulso la tracción.
- Trabajar sin impulsos de las piernas.
- Evitar que la barra tenga mucha flexibilidad y movimiento.
- Los brazos deben quedar bien extendidos en cada repetición.

En esa forma se considera válida las repeticiones, pero a partir de los 15 años masculino y 16 años femenino, se comienza a realizar este Test con adición de pesos, los que cada atleta debe sujetar con los pies o entrepiernas

Esto se debe saber de antemano, cual será el rango de Kgs. que podrá elevar el atleta.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Barra, la cual esté completamente fija y a una altura que permita a los atletas quedar suspendidos.
- Pesas y modelos para el registro del Test.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se posee alguna experiencia de los rendimientos que se alcanzan por cada edad, pero lo fundamental es la buena ejecución de movimiento. De ahí que el entrenador puede descontar repeticiones mal ejecutadas y aunque no se da un rango de puntuación para la calidad de la ejecución, si debe tenerse presente la gran importancia que tiene, el de realizar correctamente este ejercicio. Veamos en la siguiente tabla.

EDAD	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
11 M	5 rep.	4 rep.	3 rep.	2 rep.	1 rep.
12 M	8	6	4	2	1
13 M	10	8	6	4	2
13 F.	5	4	3	2	1
14 M	12	10	8	6	4
14 F.	8	6	4	2	1
15 M	+5 Kg	+4 Kg.	+3 Kg.	+2 Kg.	+1 Kg.
15 F.	10 rep.	8 rep.	6 rep.	4 rep.	2 rep.
16 M	+7 Kg.	+6 Kg.	+4 Kg.	+3 Kg.	+2 Kg.
16 F.	+5 Kg.	+4 Kg.	+3 Kg.	+2 Kg.	+1 Kg.
17 M/PL	+9	+7	+5	+4	+3
17 F.	+6	+5	+4	+3	+2
18 M	+10	+8	+6	+4	+3
18 F.	+7	+6	+5	+4	+3
19 M	+14	+12	+10	+8	+6
19 F.	+8	+7	+6	+5	+4
20 M	+16	+14	+12	+10	+8
20 F.	+9	+8	+7	+6	+5
21 M	+18	+16	+14	+12	+10
21 F.	+10	+9	+8	+7	+6

CODIGO: 26 NOMBRE DEL TEST: Test de FM Fuerza Acostado “Prom-Press”

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar el nivel de rendimiento motor de FM de los músculos pectorales (Mayor y Menor), fundamentalmente esto será a partir de 15-16 M/F.
2. Comprobar y diagnosticar el nivel de desarrollo de rendimiento motor de la FM en dichos planos musculares a partir de los 17 hasta los 21 años.

TAREAS FUNDAMENTALES

1. Realizar tres intentos con el peso máximo posible en forma ascendente.

PROCEDIMIENTO

Se realiza en igual forma que los demás Test de FM en sus aspectos generales.

En lo específico es algo peligroso por lo que deben existir las siguientes medidas de seguridad:

- Debe pararse un atleta por cada lado en el momento de la ejecución.
- El agarre debe ser pasando el dedo pulgar por encima de la barra, para evitar resbalones fatales.

La técnica de ejecución varía muy poco del Test 19, pero se debe velar que se empuje con el trabajo de las piernas. Este será el último Test de FM exigido y de realizarse en forma de Perfil, se debe aplicar con el máximo de recuperación.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

Idem al 19

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se resume en la siguiente tabla, al igual que los demás Test de FM.

EDAD	EVALUACION
------	------------

	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
15 M	INCRE	INCRE 8%	INCRE 5%	INCRE 4%	I.-4%
15 F.	10%				
16 M	INCRE	INCRE 10%	INCRE 7%	INCRE 5%	I.-5%
16 F.	12%				
17 M	80 Kg	75 Kg	70 Kg	65 Kg	-65 Kg
17 F.	40	35	30	25	-25
18 M	90	85	80	75	-75
18 F.	45	40	35	30	-30
19 M	95	93	89	86	-86
19 F.	50	47	44	41	-41
20 M	100	97	94	91	-91
20 F.	55	52	49	46	-46
21 M	105	102	99	96	-96
21 F.	60	57	54	51	-51
P.L.	75	70	65	60	-60

7.2.7.-Rapidez y resistencia a la rapidez

En este epígrafe se resumen tres tests, dos capacidades afines, las que se trabajan muy específicamente unidas a partir de los 15 a 17 años en ambos sexos, según las características individuales de los remeros.

CODIGO: 27 NOMBRE DE LA PRUEBA: Prueba de Rapidez a 2000 mts. en agua

OBJETIVOS DE LA PRUEBA

1. Comprobar el nivel de desarrollo de la Rapidez en la modalidad determinada.
2. Preparar a la tripulación a las características técnico-táctica de la fase de la arrancada.

TAREAS FUNDAMENTALES DE LA PRUEBA

1. Arrancar y remar al máximo de las posibilidades de la tripulación en 200 mts.

PROCEDIMIENTO

Se asemeja al Test de TIEMPOS METAS, realizándose la arrancada en forma estática, aplicando la forma más óptima para la misma.

Se puede realizar en forma de competencia y de hacerla en condiciones muy estables puede tomar características de Test.

Se debe realizar con más de una embarcación.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DE LA PRUEBA

- Cronómetros, banderas, lanchas y modelos de registro.
- Botes y remos.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se aplica en gran medida las orientaciones del Test 1 y el entrenador será el máximo responsable de la evaluación a 5 puntos.

CODIGO: 28 NOMBRE DE LA PRUEBA: Prueba de Resistencia a la Rapidez a 500 mts. 0 1000 mts.

OBJETIVOS DE LA PRUEBA

1. Comprobar el nivel de desarrollo de la Resistencia a la Rapidez en una modalidad determinada.

TAREAS FUNDAMENTALES DE LA PRUEBA

Arrancar y remar al máximo de las posibilidades de la tripulación en 500 mts. o 1000 mts., según modalidad, edad y etapa de entrenamiento.

PROCEDIMIENTO

Idem al anterior.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DE LA PRUEBA

Idem al anterior.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Idem al anterior.

CODIGO: 29 NOMBRE DEL TEST: Test de Rapidez de 60 mts. Carrera

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar la rapidez general en las edades escolares y de nuevos ingresos.
2. Comprobar el nivel de desarrollo de la rapidez general. En todas las edades.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Correr con arrancada baja los 60 mts. al máximo de las posibilidades de los atletas.

PROCEDIMIENTO

Se realiza dentro de la UE y se debe realizar un calentamiento general acorde, así como el especial sobre dicha distancia.

Se hará en parejas, colocándose el Starter en la posición adecuada y dar las voces de arrancadas. Se puede repetir la carrera, de no ser evaluada de **bien** o estar por debajo de los pronósticos que se esperaba.

Se debe velar por medir la distancia exactamente.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

Cronómetro (de ser posible digital para centésimas de segundo), lienza y modelos de registro.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se expone en la siguiente tabla de normativas, sacada del análisis realizado de la anterior.

EDAD	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
11 M	9.5 seg.	9.8 seg.	10.1 seg.	10.4 seg.	+10.4 seg.
12 M	9.3	9.6	9.9	10.3	+10.3
13 M	9.0	9.3	9.6	9.9	+9.9
13 F.	9.8	10.1	10.4	10.7	+10.7
14 M	8.6	.9	9.2	9.5	+9.5
14 F.	9.5	9.8	10.1	10.3	+10.3
15 M	8.2	8.5	8.8	9.1	+9.1
15 F.	9.1	9.4	9.7	10.0	+10.0
16 M	8.0	8.3	8.6	8.9	+8.9
16 F.	8.8	9.1	9.4	9.7	+9.7
17 M*	7.80	7.90	8.00	8.10	+8.10
17 F.	8.60	8.80	9.00	9.20	+9.20
18 M	7.50	7.60	7.70	7.80	+7.80
18 F.	8.40	8.60	8.80	9.00	+9.00
19-21 M	7.40	7.50	7.60	7.70	+7.70
19-21 F	8.20	8.40	8.60	8.80	+8.80

* A partir de los 17 años se debe realizar con un cronómetro con centésimas de segundo, siendo la puntuación entre cada rango en base a las centésimas.

7.2.8.-Flexibilidad

Esta capacidad ha cobrado una gran importancia para el Remo, de ahí el esfuerzo en diagnosticar y comprobar su desarrollo desde las edades tempranas.

Se tienen cuatro tests diseñados, los que deben permitir evaluar en forma exacta, los problemas y estado de cada atleta en lo referente a la flexibilidad de las articulaciones más importantes para el remero.

CODIGO: 30 NOMBRE DEL TEST: Test de Flexibilidad en el puesto de trabajo "Largo"

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar la máxima flexibilidad activa de los remeros en su puesto de trabajo.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Mantenerse en la posición delantera en el bote al máximo de las posibilidades por un minuto.

PROCEDIMIENTO

Después de un buen calentamiento, el entrenador con sus atletas prepararán las condiciones en la balsa o lugar bajo, donde los remeros ya en el bote se pongan en la posición delantera con carro, buscando el máximo de largo.

Cuando el entrenador lo indique, comenzará a correr el tiempo, buscando él mismo medir el ángulo máximo mantenido por cada atleta (desde la horquilla).

Se debe velar por:

- Mantenimiento de la posición hasta transcurrido el minuto.
- Máximo de estabilidad y concentración.
- Cogér como centro la horquilla y la línea ortogonal para medir el ángulo del remo por delante de dicha línea.

- Se trabaje con el carro completo hasta el calzo popal, sin levantar los talones, ni deformar la estructura estática del cuerpo.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Botes y remos.
- Cronómetro, semicírculo y lienza.
- Modelos para registrar los resultados.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Solo se define la nota o puntuación de 100 puntos, la cual será para todas las edades:

1. Para el que mantenga el máximo de largo, según la teoría de la Técnica de Remo, sin esfuerzo y deformaciones de posiciones.

El resto de la puntuación será a criterio del entrenador, lo cual varía según la estatura de los atletas.

CODIGO: 31 NOMBRE DEL TEST: Test de Flexibilidad activa en posición ventral.

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar el desarrollo de la flexibilidad activa en posición ventral de todos los atletas de Remo.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

Mantenerse por más de 10 segundos, en la posición de pie con flexión al frente, buscando pasar las manos por delante de los pies hasta el máximo de las posibilidades, manteniendo las piernas bien extendidas.

PROCEDIMIENTO

Como se expone en el párrafo anterior, el atleta realiza su máximo esfuerzo y debe existir un buen calentamiento en este sentido.

Por otro lado se prepara la lienza o una marca realizada en un banco, para poder medir la cantidad de centímetros que alcanza el atleta. Siempre que sobrepase el piso será sentido positivo (+) y si queda por encima, sentido negativo (-).

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Banco, lienza o regla y cronómetro.
- Modelos de registro.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se ha obtenido una buena experiencia en este test, por lo que es muy importante, que se exijan mejores rendimientos en todas las edades, así como una evaluación más exigente en todos los sentidos.

Como en otras capacidades se agrupan por edades, pero en sentido general, es la única capacidad donde el femenino tiene mejores resultados que el masculino.

EDAD	EVALUACION				
	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.	1 Pto.
11 M	+8 cms.	+5 cms.	+3 cms.	+1 cm.	-2 cms.
12 M	+10	+7	+4	+2	+1
13 M	+10	+8	+5	+3	+2
13 F.	+12	+9	+7	+5	+4
14 M	+14	+12	+10	+8	+7
14 F.	+15	+13	+11	+9	+8
15 M	+15	+13	+11	+9	+8

15 F.	+16	+14	+12	+10	+9
16 M	+16	+14	+12	+10	+9
16 F.	+17	+15	+13	+11	+10
17 M	+17	+15	+13	+11	+10
17 F.	+18	+16	+14	+12	+11
18 M	+18	+16	+14	+12	+11
18 F.	+19	+17	+15	+13	+12
19 M	+18	+17	+16	+15	+14
19 F.	+19	+18	+17	+16	+15
20 M	+19	+18	+17	+16	+15
20 F.	+20	+18	+17	+16	+15
21	+20	+19	+18	+17	+16
M/PL					
21 F.	+21	+19	+18	+17	+16

CODIGO: 32 NOMBRE DEL TEST: Test de Flexibilidad “Cuclilla Profunda”

OBJETIVOS DEL TEST

Comprobar el grado de desarrollo de la flexibilidad en tobillos y rodillas, como garantía para poder remar con el máximo de largo.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Mantenerse en cuclilla profunda con apoyo total de la planta de los pies en 30 segundos.

PROCEDIMIENTO

Se puede realizar en grupos y después del calentamiento, se realiza esta sencilla tarea, pero que nos permite diagnosticar de inmediato, cuales son los atletas con problemas en dichas articulaciones.

Además se tiene que velar por:

- El test se realiza descalzo y en un piso a nivel.
- Las manos deben estar al frente.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Cronómetro y modelos para el registro del test.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

En este caso varía en algo la evaluación, ya que no se realiza por edades, sino solamente en NI y continuantes, siendo la evaluación en gran medida cualitativa, aunque se da por puntos. La misma queda de la forma siguiente:

EVAL.	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.
NUEVOS INGRESOS	Se mantiene, pero algo inestable	Se mantiene solo 15 seg.	Se mantiene solo 5 seg.	Se cae y no tiene flexibilidad
CONTINUANTES	Se mantiene los 30 seg.	Se mantiene 20 seg.	Se mantiene 10 seg.	Se mantiene menos de 10 seg.
INGRESO EQUIPO NAC.	40 seg.	35 seg.	30 seg.	-30 seg.

CODIGO: 33 NOMBRE DEL TEST: Test de Flexibilidad activa de las muñecas

OBJETIVOS DEL TEST

1. Comprobar el nivel de desarrollo de la flexibilidad activa de las muñecas, que garantice el perfecto encuadre de las paletas.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Mantener los brazos flexionados al frente, pero con los codos a la altura de los hombros por 30 seg o hasta que se termine la medición del ángulo de flexión.

PROCEDIMIENTO

Se relaciona con la tarea principal en gran medida, ya que el entrenador medirá con un flexómetro el ángulo que existe entre la parte dorsal de la mano y el brazo (derecho e izquierdo).

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Flexómetro, cronómetro y modelo de registro.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se da solamente la evaluación de 5 puntos, la que corresponde a 90 grados de flexión en el tiempo planteado.

Esto se explica en todas las categorías y edades de ambos sexos.

7.2.9.-Capacidades coordinativas fundamentales

En esta esfera tan importante para los escolares, en primer plano, se necesitan algunos aparatos, que a veces se dificultan. Se definió mantener tres tests y con un procedimiento lo más sencillo posible. Dejamos al entrenador con su creatividad, para la posible aplicación de otros tests conocidos.

CODIGO: 34 NOMBRE DEL TEST: Test de Cambio de Ritmo

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar y comprobar el nivel de desarrollo del Ritmo y la Diferenciación de los atletas, en la ejecución del movimiento a Remar.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. “Remar” un minuto al ritmo que se da en la grabación a boga 20, después el 2do. minuto a 24 y el 3er. minuto a 30 paletadas/min. Se realiza en la máquina de Remo.

PROCEDIMIENTO

El entrenador debe tener posibilidades de grabar un cassette con el golpe de remar a boga 20, 24 y 30, según la tarea fundamental.

El atleta debe comenzar a remar al ritmo que se oye y ser lo más hábil para el cambio de boga, poderlo realizar sin cometer faltas en el ritmo. Debe mantener una buena concentración en los tres minutos.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Grabadora y un cassette con dicho ritmo (20, 24 y 30 p/min.).
- Máquina de Remo y modelo para registro.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Será para todos los atletas que ya sepan Remar y se aplica la evaluación en la forma más sencilla.

EVAL.	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.
TODAS LAS EDADES	5 faltas	6 a 10 faltas	11 a 13 faltas	+ de 14 faltas

Se considera falta, cuando no se rema al ritmo de la paletada.

CODIGO: 35 NOMBRE DEL TEST: Test de Equilibrio en el bote

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar y comprobar el nivel de desarrollo del equilibrio de la tripulación en una modalidad determinada.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Dar de 5 a 10 paletadas duras y mantenerse en equilibrio en la fase de rodar por más tiempo posible sin tocar agua con las paletas.

PROCEDIMIENTO

El entrenador da la voz para dar la “duras”, y orienta cuando se inicia la “quilla”, abriendo el cronómetro hasta que se toca agua, parándose el cronómetro en dicho momento.

Se puede mantener el remo pegado a la banda o realizar una inclinación y mantener la quilla con el mango.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Botes y remos.
- Cronómetros y modelo de registro.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

En las edades de alto rendimiento se ha observado a varias tripulaciones con gran dominio, pero se hará en forma general para todas las edades de ambos sexos.

EVAL.	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.
TODAS LAS EDADES	20 seg.	15 seg.	10 seg.	-10 seg.

CODIGO:36 NOMBRE DEL TEST: Test de Orientación “Saltos hacia la Meta”

OBJETIVOS DEL TEST

1. Diagnosticar y comprobar el grado de desarrollo de la orientación de los nuevos ingresos y escolares con poca experiencia.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Caminar de espalda por una línea de 10 mts., con los ojos abiertos.
2. Se repite pero saltando y con tronco visual.
3. Se realiza saltando, pero con una pañoleta en los ojos, son control visual.

PROCEDIMIENTO

El entrenador se puede auxiliar de las líneas de un terreno de baloncesto y medir 10 mts. o pintar dicha línea.

En la tercera tarea, se comienza a la vez de partida, saltando el atleta de espalda. Se abre el cronómetro y cuando pasa los diez metros se cierra el cronómetro, a la vez que se manda a parar al atleta.

Se mide la desviación desde el punto de meta hasta donde se detuvo el atleta, así como se anota también el tiempo que se demoró.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO Y AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Lienza y cronómetros.
- Tizas y modelo de registro.

RENDIMIENTO Y EVALUACION

Se aplicará para las edades escolares de ambos sexos y será general su evaluación.

EVAL.	5 Ptos.	4 Ptos.	3 Ptos.	2 Ptos.
ESCOLARES				
M/F	0 cm/5 seg	80 cm/8 seg.	120 cm/8 seg.	+120 cm/9 seg.

VII.3.-Psicología y nivel intelectual

En este aspecto solo se enunciarán los tests, siendo la coordinación con el especialista, lo que defina los objetivos y tareas de cada uno, según las posibilidades reales. En la parte teórica es el entrenador el máximo responsable.

CODIGO: 37 NOMBRE DEL TEST: Test Psicológico para el diagnóstico de la Personalidad del Remero y Timonel.

CODIGO: 38 NOMBRE DEL TEST: Test Psicológico para la medición del nivel de percepciones fundamentales del Remero y Timonel

CODIGO: 39 NOMBRE DE LA PRUEBA: Prueba teórica sobre conocimiento sobre Remo

Se evaluará a 5 puntos y siempre en concordancia con los contenidos del programa de cada edad.

Puede ser verbal y/o escrita.

VII.3.1.-Constitución física

En esta esfera existen mediciones, las que hemos tomado como Tests, por la importancia que tienen para el ingreso al Remo y su permanencia. Sin duda existe gran experiencia actual sobre la estatura, pero se debe profundizar e investigar en los problemas del crecimiento, según etnias, regiones y desarrollo social, así como sobre los Pesos Ligeros, que realmente es nuevo para el Remo cubano.

Se han planteado tres Tests, de los cuales se describirán por su importancia y uno se enunciará solamente.

Se aclara, que dichos tests no se ubican con los de Medicina Deportiva, ya que el entrenador y metodólogo provincial deben realizar las captaciones y deben tomar las mediciones con gran exactitud y con pocos medios. Ya en la E.I.D.E. o Academia, puede realizar el médico dichas mediciones.

Además como es conocido, la Comisión Nacional de Remo está facultada también para esta medición y puede separar a los atletas que no cumplan las normativas.

CODIGO: 40 NOMBRE DEL TEST: Test de medición de la estatura

OBJETIVOS DEL TEST

1. Seleccionar a los atletas con las mediciones mínimas requeridas por edades, para poder ingresar en el deporte de Remo.
2. Diagnosticar el desarrollo del crecimiento en las edades tempranas de una medición a la otra.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. El atleta de pie, con el máximo de extensión del cuerpo, hará una inspiración y espirará posteriormente.

PROCEDIMIENTO.

Se realiza una medición en la pared con una lienza **metálica** graduando o marcando en centímetros los diferentes niveles de estatura.

Se colocará al atleta o pre-captado y se medirá con un cartabón o escuadra en el centro de la cabeza, realizando en dicha posición, la tarea fundamental. Se toma la medición y se comprueba en el caso de los continuantes, el crecimiento tenido de la última fecha hasta ese momento.

MEDIOS AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

- Lienza y cartabón o escuadra metálica.
- Modelos de registro de atletas.

CRECIMIENTO Y EVALUACION

En todos los documentos oficiales de Remo, aparecen las normas vigentes en las convocatorias y Reglamento Interno.

No se evaluará por las normativas el crecimiento de cada atleta, pero se debe investigar en dicha línea. Solo se expondrán las normas por edades y sexo para poder ser **CAPTADOS** para el Remo y poder matricular el algún centro del país como son: Áreas Deportivas, EIDE y Academias.

EDADES	MASCULINO	FEMENINO
10 años	150 cm	152 cm
11 años	154	156
12 años	164	164
13 años	170	169
14 años	176	170
15 años	179	173
16 años	181	175
17 años	183	175
18 años	186	175
19 años	189	175
20 años	-	180

Observaciones:

- Se aclara que esta medida será en el momento de ser captado, para entrar al Remo. Para los continuantes no invalida su permanencia, de no crecer loscentímetros requeridos.
- Se tomará la edad que cumple ese año en el momento de la captación.
- Tomado del Reglamento Interno, Convocatoria Social y Escolar del año 2000.

CODIGO: 41 NOMBRE DEL TEST: Test de medición del peso corporal de remeros y timoneles

OBJETIVOS DEL TEST

1. Seleccionar a los remeros con posibilidades de Peso Ligero y timoneles para cada categoría.
2. Diagnosticar la asimilación de las cargas.

TAREAS FUNDAMENTALES DEL TEST

1. Pesarse en una balanza con máximo grado de calidad.

PROCEDIMIENTO

El entrenador o juez velará por mantener el máximo de fidelidad de la balanza, para lo cual debe comprobar antes de iniciar la medición con un kilogramo (anteriormente pesado).

Los atletas deben estar solamente con una ropa muy ligera.

Se aplica en parte igual para el timonel, en caso de no cumplir el peso corporal mínimo sin lastro, teniendo que adicionársele una bolsa con arena, hasta 5 kg. de peso como máximo.

MEDIOS AUXILIARES PARA LA REALIZACION DEL TEST

1. Balanza de precisión.
2. Bolsas de nylon.

PESO Y EVALUACION

En este tipo de medición, se aplica el **Reglamento FISA** íntegramente para los timoneles de 17 años en adelante y los Pesos Ligeros, adecuándose para las edades inferiores, lo cual se expone en la siguiente tabla.

REMERAS PESO LIGERO FEMENINO 57 Kg.

EDAD		PESO CORPORAL	
13-14 años	M	Timonel	40 Kg.
15-16 años	M	Timonel	45 Kg.
17-18 años	M	Timonel	50 Kg.
19 o + años	M/F	Timonel	55 Kg.
18 o + años	M	Remero	70 Kg. como máximo
19 o + años	M	Remero	70 Kg.

Ningún peso ligero puede competir con más de 70 Kg. masculino y 57 Kg. el femenino en casos de las provincias.

Observaciones: En el caso de los timoneles, pueden tener menor edad y estar en la categoría inmediata superior.

La evaluación será interna, por el entrenador, el cual debe velar por mantener el peso exigido, de no cumplirse las normas anteriormente expuestas, se evaluará de **mal**.

CODIGO: 42 NOMBRE DEL TEST: Test de Mediciones Antropométricas generales

Aunque no se describe, el entrenador debe saber cuales son los aspectos más importantes que deben ser medidos para el Remo, los cuales son:

- Talla sentado
- Brazada
- Longitud de las piernas
- Masa corporal activa

Esto se debe realizar por un especialista y tener la evaluación, fundamentalmente el índice A.K.S.

Medicina Deportiva

Se expone solamente los Test fundamentales, siendo una labor del médico, en coordinación con el entrenador, cuales serían los objetos específicos, ya que como se orienta en los programas, existen objetivos para cada edad bien definidos, pero es esta esfera una de las que se debe mejorar mucho en el actual ciclo que comienza, si en verdad se desea obtener grandes resultados.

Se orienta dos Tests, siendo lo siguientes:

CODIGO: 43 NOMBRE DEL TEST: Test de capacidad de trabajo pwc

CODIGO: 44 NOMBRE DEL TEST: Test para diagnostico del estado de salud y rendimiento fisico.

16 – 18 años Masculino							
1x X	298,4	87,2	3,422	17 a 20	41 a 52	80,1	14
S	1,28	1,395	0,057			1,077	
2x X	298,9	87,0	3,436	17 a 20	48 a 53	79,3	16
S	1,63	1,095	0,038			0,674	
2 - X	384,5	115,9	3,32	20 a 23	55 a 63	86,5	11
S	1,57	0,63	0,02			2,03	
2x X	385,2	116,0	3,32	20 a 23	60 a 63	86,9	5
S	0,84	1,00	0,025			1,55	
4 - X	383,9	114,6	3,35	20 a 22	57 a 62	85,9	13
S	2,84	1,12	0,037			1,67	
4 x X	299,2	86,9	3,45	17 a 19	48 a 52	79,4	14
S	1,31	1,16	0,045			0,87	
8+ X	384,7	114,1	3,37	20 a 22,5	57 a 62	83,1	
S	2,11	0,66	0,029			0,51	
1x X	296,9	87,0	3,415	17 a 18,5	48 a 52	80,3	14
S	2,62	1,18	0,035			1,03	
2x X	297,5	86,7	3,434	17 a 18,5	48 a 52	79,25	10
S	1,51	1,005	0,0045			0,99	
2 - X	381,5	114,9	3,32	20 a 22	58 a 60	85,7	5
S	5,59	2,25	0,048			0,78	
4 x X	298,8	87,1	3,43	17 a 18	50	79,2	6
S	1,60	1,11	0,042			0,30	
8+ X	381,6	114,5	3,33	20 a 22	51 a 60	84,4	3

Edad 19-21 ó +21 años	LARGO DEL REMO (CMS)	PALANCA INTERIOR (CMS)	RELACION DE PALANCA	ANCHO MAX- DE PALETA (CMS)	LARGO DE PALETA (CMS)	DISTANCIA HORQUILLA	BOTES MEDIDOS (U)
1x X	299,7	87,2	3,44	17 a 20	45 a 52	81,9	11
S	1,19	1,21	0,057			1,875	
2 x X	299,4	87,3	3,43	17 a 19	47 a 50	79,4	15
S	0,99	1,23	0,047			0,766	
2 - X	384,8	116,2	3,314	20 a 22	57 a 61	86,7	15
S	1,19	1,31	0,04			1,72	
4 - X	384,6	115,3	3,335	20 a 22,5	59 a 60,5	84,4	12
S	1,08	0,81	0,025			0,81	
4 x X	300	86	3,465	17 a 19,5	47 a 50	78,8	9
S	1,00	0,65	0,024			0,75	
8+ X	389,9	114,6	3,36	20 a 23	57 a 60	83,4	9
S	1,27	0,65	0,17			0,74	
Edad 19-21 ó +21 años Femenino							
1x X	297,8	87,0	3,423	17 a 19,5	47 a 50	80,1	12
S	0,45	0,88	0,029			1,24	
2x X	297,7	86,95	3,426	17 a 18	47 a 50	79,2	10
S	1,16	0,80	0,033			0,59	
4x X	298	862	3,46	17 a 18	47 a 50	78,4	9
S	6,667	0,833	0,028			0,686	
2 - X	382,7	115,9	3,30	20 a 22	56 a 60	86,4	11
S	2,05	1,57	0,049			0,85	
8+ X	382,7	114,0	3,352	20 a 22,5	50 a 60	83,6	7
S	1,60	0,38	0,019			0,78	

PLANIFICACIÓN ANUAL POR CATEGORIAS

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES

13 años Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Introdutorio, Aprendizaje

Mes: Septiembre

Microciclo: 1

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150	18-20	10-12
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150	18-20	10-12
MIE	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL y/o BALONCESTO REFORZAMIENTO	Carga Cont.	80-85	130-150	18-20	10-12
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150	18-20	10-12
VIE	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL y/o BALONCESTO REFORZAMIENTO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150	18-20	10-12
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:

Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO, HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: INTEGRAL Y DIAGNOSTICAR FRECUENCIA CARDIACA PARA LOS NIVELES DE CARGA TESTS PEDAGOGICOS: NATACION Y FLEXIBILIDAD.
CIRCULO TECNICO: UNO (INTRODUCTORIO).

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Introdutorio, Aprendizaje
Mes: Septiembre

Microciclo: 2

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. JUEGO DE FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150 130-190	18-20	10-12 70'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150 130-150	18-20	10-12 5
MIE	A) (UTILIZACION II) REFORZAMIENTO B) GIMNASIA DE CALENT. JUEGO DE FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150 130-190	18-20	10-12 70'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150 130-150	18-20	10-12 5
VIE	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL y/o BALONCESTO REFORZAMIENTO FLEXIBILIDAD	Carga Cont.	80-85	130-150 130-190	18-20	10-12 70'
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años
 REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
 CONTROL MEDICO: DIAGNOSTICAR FRECUENCIA CARDIACA PARA LOS NIVELES DE CARGA
 TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD
 CIRCULO TECNICO: UNO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Introdutorio, Aprendizaje

Mes: Septiembre

Microciclo: 3

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150		6
MAR	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-85	130-180		80'
MIE	A) (UTILIZACION II) REFORZAMIENTO B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150		6
JUE	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-85	130-180		80'
VIE	A) (UTILIZACION II) REMO Y NATACION B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS:						
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años						
REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.						
CONTROL MEDICO: DIAGNOSTICAR FRECUENCIA CARDIACA PARA LOS NIVELES DE CARGA.						
TESTS PEDAGOGICOS: E10, N7 Y FLEXIBILIDAD (PASIVA) CIRCULO TECNICO: UNO						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Introdutorio, Aprendizaje

Mes: Septiembre

Microciclo: 4

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150		7
MAR	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-85	130-180		80'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		7
JUE	A) (UTILIZACION II) B) GIMNASIA DE CALENT. APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-85	130-180		80'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		7
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: DIAGNOSTICAR FRECUENCIA CARDIACA PARA LOS NIVELES DE CARGA. TESTS PEDAGOGICOS: E10, N7 Y FLEXIBILIDAD (PASIVA) CIRCULO TECNICO: UNO						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORIA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Mesociclo: Desarrollador/Aprendizaje
Mes: Octubre

Microciclo: 5

DIA	PROG.DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA PAL/MIN	KM MOD
			%	FCARD		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		7
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		7
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 DRILL TECNICO FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		60' 30'
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:

Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años
REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL
CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER
UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
CONTROL MEDICO: INTEGRAL
TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD (PASIVA)
ASAMBLEA EDUCATIVA: UNA (INTRODUCTORIA) CIRCULO TECNICO: UNO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollador, Aprendizaje

Mes: Octubre

Microciclo: 6

DIA	PROG.DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA PAL/MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO APRENDIZAJE FUTBOL O BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		7
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 DRILL TECNICO FUTBOL O BALONCESTO					60' 30'
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años
 REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
 CONTROL MEDICO: INTEGRAL
 TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD (PASIVA)
 CIRCULO TECNICO: UNO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador, Aprendizaje
Mes: Octubre

Microciclo: 7

DIA	PROG. DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA PAL/MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL. BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 DRILL TECNICO FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					
<p>ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: INTEGRAL TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD (PASIVA) CIRCULO TECNICO: UNO</p>						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador, Aprendizaje
Mes: Octubre

Microciclo: 8

DIA	PROG. DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA PAL/MIN	KM MOD
			%	F. CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 1 DRILL TECNICO FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					
<p>ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: INTEGRAL TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD, CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO. CIRCULO TECNICO: UNO</p>						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Estabilizador

Mes: Noviembre

Microciclo: 9

DIA	PROG.DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA PAL/MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) N27 TEST APRENDIZAJE B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL y/o BALONC. FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL. BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 DRILL TECNICO FUTBOL y/o BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS:						
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años						
REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.						
CONTROL MEDICO: INTEGRAL						
TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD, CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO.						
NATACION N27 ASAMBLEA EDUCATIVA: UNA						
CIRCULO TECNICO: UNO						

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES
 13 años Masculino y Femenino
 Modelo de Mesociclo: Estabilizador
 Mes: Noviembre

Microciclo: 10

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) N27 REFORZAMIENTO B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	DESCANSO					
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS:						
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años						
REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.						
CONTROL MEDICO: INTEGRAL						
TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO						
CIRCULO TECNICO: UNO						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Estabilizador
Mes: Noviembre

Microciclo: 11

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		8
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: INTEGRAL TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO CIRCULO TECNICO: UNO						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Aprendizaje/Desarrollo

Mes: Noviembre

Microciclo: 12

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	(UTILIZACION II) A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		8
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO CIRCULO TECNICO: UNO						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Aprendizaje/Desarrollo
Mes: Diciembre

Microciclo: 13

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		8
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO CIRCULO TECNICO: UNO						

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador
Mes: Diciembre

Microciclo: 14y 15

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II)					60'
	B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					30'
MAR	A) (UTILIZACION II)		65-75	130-150		8
	B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					30'
MIE	A) (UTILIZACION II)					60'
	B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					30'
JUE	A) (UTILIZACION II)		65-75	130-150		8
	B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					30'
VIE	A) (UTILIZACION II)					60'
	B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					30'
SAB	A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		8
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO CIRCULO TECNICO: UNO						

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador
Mes: Diciembre

Microciclo: 16

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	A) (UTILIZACION II) N27 REFORZAMIENTO B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
MIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	A) (UTILIZACION II) B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	A) (UTILIZACION II) B) FUERZA GRAL. CIRC. 2 DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		8
DOM	DESCANSO					
<p>ORIENTACIONES METODOLOGICAS: Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO CIRCULO TECNICO: UNO</p>						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Estabilizador

Mes: Enero y Febrero

Mesociclo: V y VI

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		12 60' 30'
	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO B) CARRERA FONDO LENTO DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150		12 9 30'
MAR	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		12 60' 30'
	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150		12 8 30'
MIE	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		12 60' 30'
	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150		12 8 30'
JUE	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		12 60' 30'
	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO B) CARRERA EN CAMBIO 5' DRILL TECNICO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150		12 8 30'
VIE	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		12 60' 30'
	(UTILIZACION II) A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		8
SAB	(UTILIZACION II) A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		8
DOM	DESCANSO					
ORIENTACIONES METODOLOGICAS:						
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años						
REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.						
CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA						
TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO						
TEST DE TECNICA EN CADA MESOCICLO, 5 KM DE CARRERA Y FM*						
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES (M y F)**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador
Mes: Marzo y Abril

Mesociclo: VII y VIII

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	14
	B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
MAR	(UTILIZACION I) A) REMO FONDO DRILL TECNICO		75-80	150-170	22-24	14
	B) CARRERA FONDO LENTO FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		10 30'
MIE	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	12
	B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
JUE	(UTILIZACION I) A) REMO FONDO DRILL TECNICO		75-80	150-170	22-24	14
	B) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8 30'
VIE	(UTILIZACION II – FUERZA) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	12
	B) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FUTBOL, BALONCESTO FLEXIBILIDAD					60' 30'
SAB	(UTILIZACION II) A) CARRERA EN CAMBIO 5' FUTBOL, BALONCESTO		65-75	130-150		10
DOM	DESCANSO					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:

Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años

REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. COMIENZA LA EXIGENCIA CON LA BOGA SEGÚN RANGOS ESTABLECIDOS.

CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA

TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO

TEST DE TECNICA EN CADA MESOCICLO, 5 KM DE CARRERA Y FM*

ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL

CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Control Preparatorio
Mes: Mayo

Mesociclo: IX

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(UTILIZACION II – FUERZA) C) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	14
	C) FUERZA GRAL. CIRC. 3 CARRERA FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		60' 6
MAR	(UTILIZACION II – UTILIZ. I) C) REMO FONDO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	14
	D) CARRERA FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170		10
MIE	(UTILIZACION II – TRANSP.) C) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	12
	D) CARRERA EN SALIDA 3 x 1500 MTS FLEXIBILIDAD	4' – 5'	90-95	180-190		6-8
JUE	(UMBRAL AN. – UTILIZ. II) C) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	14
	D) CARRERA UMBRAL AN. 3 x 10 MIN FLEXIBILIDAD	10' – 12'	65-75 85-90	130-150 170-180		10 8
VIE	(UTILIZACION II – FUERZA) C) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	12
	D) FUERZA GRAL. CIRC. 3 FLEXIBILIDAD					60'
SAB	(UTILIZACION I) B) REMO FONDO		75-85	150-170	22-24	12
DOM	DESCANSO					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años
REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. COMIENZA LA EXIGENCIA CON LA BOGA SEGÚN RANGOS ESTABLECIDOS.
CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL DE 10 KM EN AGUA BOGA LIBRE Y FLEXIBILIDAD
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollo y Pulimento
Mes: Junio y Julio

Mesociclo: X y XI

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(UTILIZACION II – FUERZA) D) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	14
	D) FUERZA GRAL. CIRC. 3 CARRERA FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		60' 6
MAR	(UMBRAL A – UTILIZ. II) E) REMO UMBRAL ANAER. 3 x 10 MIN DRILL TECNICO	10' – 12'	85-90	170-180	24-26	12
	F) CARRERA FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		10
MIE	(UTILIZACION II – TRANSP.) E) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	12
	F) CARRERA INTERVALO 3 x 1000 MTS FLEXIBILIDAD	4' – 5'	90-95	180-190		6-8
JUE	(UMBRAL AN. – UTILIZ. II) E) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	14
	F) CARRERA UMBRAL AN. 3 x 10 MIN FLEXIBILIDAD	10' – 12'	65-75 85-90	130-150 170-180		10 8
VIE	(UTILIZACION II – FUERZA) E) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	12
SAB	F) FLEXIBILIDAD (TRANSPORTE)					
	C) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERV. LARGO	8' – 10'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22 28-30	6 8
DOM	DESCANSO					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:
Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años
 REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
 CONTROL MEDICO: INTEGRAL
 TESTS PEDAGOGICOS: EL ENTRENAMIENTO DEL SABADO CADA 15 DIAS EN FORMA DE CONTROL DE COMPETENCIA
 ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

13 años Masculino y Femenino
Modelo de Microciclo: Competitivo
Mes: Junio, Julio

Boga Max: Max. de cada Modalidad

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
SAB	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO B) REMO SUPERCOMPENS. 1 2 a 3 500 MTS	4' - 5'	65-75 MAX	130-150 MAX	18-22 MAX	4-6 6-8
DOM	1 (ANAEROBICO) A) REMO CALENTAMIENTO B) REMO SUPERCOMPENSAC. 2 a 3 x 1000 MTS (UTILIZACION II) 2 T) REMO FONDO LENTO (UTILIZACION II)	5' - 7'	65-75 MAX	130-150 MAX	18-22 MAX	4-6 8-10
LUN	A) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO FONDO LENTO		65	130		6-8
MAR	(TRANSPORTE) 1 REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO LARGO 1 2 x 3 5 MIN	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6
MIE	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO B) REMO VELOCIDAD 1 x 1000 MTS + 1x500 MTS (UTILIZACION II)	10'	65-75 MAX	130-150 MAX	18-22 MAX	4-6 6-8
JUE	A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK (UTILIZACION II)		65-75	130-150	18-22	4-6
VIE	A) REMO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK (COMPETENCIA)		65-75 65-75	130-150 130-180	18-22 18-34	4-6 8-12
SAB	A) REMO CALENTAMIENTO REGATA REMO ENFRIAMIENTO (COMPETENCIA)		65-75	130-150	18-22	4
DOM	A) REMO CALENTAMIENTO REGATA REMO ENFRIAMIENTO		65-75	130-170	18-26	4

ORIENTACIONES METODOLOGICAS:

Si el atleta es de Nuevo ingreso se aplicara el Programa de enseñanza de la categoría 11 años
REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. EL COMIENZO DEBE SER DE 30 A 50 MIN ANTES DE LA HORA DE COMPETENCIA. HACER UNIDADES DE ENTREN.DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES PARA LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS, ES FUNDAMNTAL LA ORGANIZACIÓN DIARIA DE LAS COMPETENCIAS. SE TIENE QUE LLEVAR EN EL ENT. Y COMP. AGUA O REFRESCOS PARA LA MAYOR EFECTIVIDAD DEL MISMO.

CIRCULOS DE EJERCICIOS CATEGORÍA 13-15 AÑOS

Círculo No.1 Acondicionamiento General/Fuerza General

Método: Circuito

JERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO	RECU- PERACION
1. FLEXION Y EXTENSION BRAZOS	4 a 6	30-40	120-130	20-30		CONTINUO
2. FLEXION TRONCO / MANOS EN NUCA	4 a 6	20-30	120-130	20-30		CONTINUO
3. CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	4 a 6	20-30	150-160	18-22		1'
4. ABDOMINALES DE PIERNA	4	20-30	120-130	18-22		1' ALTERNAR EJ5
5. ABDOMINALES DE TRONCO	4	20-30	120-130	20-24		1' ALTERNAR EJ4
6. ESPALDA-MEDIA HIPEREXT.	4	30-40	120-130	24-26		ALTERNAR EJ7
7. PLANCHA CON O SIN APOYO	4	20-30	120-130	18-22		ALTERNAR EJ6
8. TORCION DEL TRONCO	4 a 6	30-40	120-130	24-26		CONTINUO
9. BARRA CON APOYO DE PIERNA	4 a 6	20-30	120-130	20-22	CORPORAL	1'
10. PIERNA (GEMELOS/SOLEOS)	4	30-40	120-130	28-30		1'
11. CUCLILLA CON SALTO 10 CM	4	20-30	150-170	22-24		1' CONTROL FC
12. CARRERA EN EL LUGAR	4		120-140			1' CONTROL FC

AL INICIO DEBE SER EL CAMBIO DE ESTACION CONTINUO, A LAS 5 U/E PASAR EN FORMA DE AUMENTAR LA EXIGENCIA EN LA CALIDAD DE EJECUCION Y CUMPLIMIENTO DE LOS RANGOS DE PULSO. SE PUEDEN ADICIONAR EJERCICIOS GENERALES CON LOS APARATOS QUE SE POSEA, PARA LOGRAR EL RANGO DE REPETICIONES PLANTEADAS. AL INICIO REALIZAR LA FLEXIBILIDAD ACITVA ORIENTADA, Y AL FINALIZAR LA PASIVA.

CIRCULOS DE EJERCICIOS CATEGORÍA 13-15 AÑOS

Círculo No.2 Preparación General/Fuerza General
Objetivo: Desarrollar la preparación de la resistencia a la fuerza

Método: Circuito y Estación por Parejas

EJERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO	RECU- PERACION
1. CRUCIFIJO	4 a 6	30-40	120-130	20-30	BARRA	CONTINUO
2. ESPALDA EN PAREJA FLEXION VENTRAL	4 a 6	20-30	120-130	20-30	EN PAREJA	CONTINUO
3. PARALELA CON APOYO	4-6	20-30	120-130	20-30		1'
4. CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	4-6	20-30	150-160	18-22	EN PAREJA	1'
5. ABDOMINALES DE PIERNA / EMPUJE RECTO Y DIAGONAL	4	20-30	120-130	18-22	EN PAREJA	1' ALTERNAR CRO
6. ABDOMINALES DE TRONCO CON FLEXION DE PIERNA	4	20-30	120-130	20-24		1' ALTERNAR CRO
7. HIPEREXTENSION DE PIERNA	4	20-30	120-130	20-24		1' ALTERNAR CRO
8. HIPEREXTENSION DE TRONCO	4	20-30	120-130	20-24		1' ALTERNAR CRO
9. PLANCHA NORMAL	4	15-20	120-130	18-22		1' ALTERNAR CRO
10. TORCION DEL TRONCO EN PAREJA	4 a 6	30-40	120-130	24-26	EN PAREJA	CONTINUO
/BRAZOS EXTENDIDOS	4 a 6	30-40	120-130	20-24		
11. BARRA CON Y SIN APOYO DE PIERNA (AYUDA DEL CRO)	4 a 6	10-20	120-130	20-22	CORPORAL	1'
12. CUCLILLA CON SALTO 20 CM	4 a 6	20-30	150-170	22-24		1' CONTROL FC
A 30 CM EN PAREJA / RITMO Y ACOPLÉ						
13. SUIZA O CARRERA EN EL LUGAR	4		120-140			1' CONTROL FC

AL INICIO DEBE SER EL CAMBIO DE ESTACION CONTINUO. A LAS 3 UE PASAR EN FORMA DE AUMENTAR LA EXIGENCIA EN LA CALIDAD DE EJECUCION Y CUMPLIMIENTO DE LOS RANGOS DE PULSOS. SE PUEDEN ADICIONAR EJERCICIOS GENERALES CON LOS APARATOS QUE SE POSEA, PARA LOGRAR EL RANGO DE REPETICIONES PLANTEADAS. AL INICIO REALIZAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA ORIENTADA Y DESPUES DEL JUEGO, LA PASIVA.

CIRCULOS DE EJERCICIOS CATEGORÍA 13-15 AÑOS

Círculo No.3 Preparación Especial / Fuerza

Objetivo: Desarrollar la preparación de la resistencia a la fuerza

Método: Circuito y Estación por parejas

EJERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO	RECU- PERACION
1. CRUCIFIJO	4 a 6	40-60	130-150	28-30	BARRA 5 KG	1' ALTERNAR CRO
2. ESPALDA EN PAREJA	4 a 6	30-40	120-130	20-30	EN PAREJA	CONTINUO
3. FLEXION VENTRAL PARALELA SIN APOYO	4-6	20-30	120-130	20-30		1'
4. CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	4-6	40-60	150-160	18-22	EN PAREJA	1'
5. ABDOMINALES DE TRONCO CON FLEXION DE PIERNA	4	30-40	120-130	20-24		1' ALTERNAR CRO
6. HIPEREXTENSION DE PIERNA	4	30-40	120-130	20-24		1' ALTERNAR CRO
7. HIPEREXTENSION DE TRONCO	4	30-40	120-130	20-24		1' ALTERNAR CRO
8. TORCION DEL TRONCO EN PAREJA	4-6	30-40	120-130	24-26	EN PAREJA	CONTINUO
9. /BRAZOS EXTENDIDOS BARRA SIN APOYO DE PIERNA (AYUDA DEL CRO)	4-6					
10. MUÑECA	4	30-40	120-130	24-30	BARRA	1' ALTERNAR CRO
11. CUCLILLA CON SALTO 20 CM A 30 CM	4 a 6	30-40	150-170	22-24		1' CONTROL FC
12. EN PAREJA/RITMO Y ACOPLA SUIZA O CARRERA EN EL LUGAR	4		110-130			1' CONTROL FC

AL INICIO DEBE SER EL CAMBIO DE ESTACION CONTINUO, A LAS 3 UE PASAR EN FORMA DE ESTACION, Y AUMENTAR LA EXIGENCIA EN LA CALIDAD DE EJECUCION Y CUMPLIMIENTO DE LOS RANGOS DE PULSOS. SE PUEDEN ADICIONAR EJERCICIOS GENERALES CON LOS APARATOS QUE SE POSEA, PARA LOGRAR EL RANGO DE REPETICIONES PLANTEADAS.
AL INICIO REALIZAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA ORIENTADA Y AL FINALIZAR, LA PASIVA.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES

14- 15 año Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Introdutorio
Mes: Septiembre

Meso: I

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II)					
	A) GIMNASIA DE CALENT. CARRERA FONDO LENTO		65-75	130-150		5
	B) PESAS INTROD. FRG C) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION II)					
MAR	A) CARRERA FONDO LENTO		65-75	130-150		6-8
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	10-14 1X / 2-+
	C) FLEXIBILIDAD (FUERZA/UTILIZACION II)					
MIE	A) GIMNASIA DE CALENT. TROTE / INTRODUC. FRG		-65	-130		4-5
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	10-12
	C) NATACION		65-75	130-150		0.2
JUE	A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	10-14
	B) FLEXIBILIDAD CARRERA		65-75	130-150	18-22	6-8
	C) FLEXIBILIDAD (FUERZA/UTILIZACION II)					
VIE	A) GIMNASIA DE CALENT. TROTE / INTROD. FRG					
	B) FLEXIBILIDAD NATACION		65-75	130-150		0.2
	C) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	10-14
SAB	A) FLEXIBILIDAD REMO DRILL TECNICO					
	B) FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	2 x 8
	C) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION II)					
DOM	A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO					
	B) FLEXIBILIDAD					
	C) FLEXIBILIDAD					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.

PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.

CONTROL MEDICO: INTEGRAL Y DIAGNOSTICAR F. CARDIACA PARA LOS NIVELES DE CARGA.

TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5 KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD.

EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE 12 KM A BOGA CONTROLADA (16-18)

ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL
CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador
Mes: Octubre

Meso: II

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. CARRERA FONDO LENTO B) PESAS FRG C) FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		5
MAR	(UTILIZACION II) A) CARRERA FONDO LENTO B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO C) FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	6-8 10-14 1X / 2+
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO C) NATACION		-65 65-75 65-75	-130 130-150 130-150	18-22	4-5 10-12 1X / 2+
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	10-14 6-8
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG FLEXIBILIDAD B) NATACION C) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	0.2 10-14 1X / 2+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	2 x 8
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	2 x 8
<p>ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL. PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA. CONTROL MEDICO: EN EL 1ER. MICROCILO REPETIR Y DIAGNOSTICAR F. CARDIACA. TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5 KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCILO HACER UN CONTROL DE 12 KM A BOGA CONTROLADA (16-18). ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL</p>						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Estabilizador
Mes: Noviembre

Meso: III

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. CARRERA FONDO LENTO B) PESAS FRG C) FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		5
MAR	(UTILIZACION II) A) CARRERA FONDO LENTO B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO C) FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	8-10 14-16 1X / 2-+
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO C) NATACION		65-75 65-75 65-75	130-150 130-150 130-150	18-22	5 10-12 1X / 2+ 0.2
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	14-16 6-8
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG FLEXIBILIDAD B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	10-14 1x / 2-+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	2 x 8
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	2 x 8

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA.
TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5 KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE 12 KM A BOGA CONTROLADA (18).
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL **CIRCULO TECNICO:** SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Estabilizador

Mes: Enero

Meso: V

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y CARRERA FONDO B) PESAS FRE C) FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8-10
MAR	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO C) FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	14-16 14-16 1X / 2-+
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO B) GIMNASIA DE CALENT. TROTE/FRG		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	14-16 1X / 2-+ 5 1X / 2-+
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA UMBRAL ANA. FLEXIBILIDAD		65-75 85-90	130-150 160-170	18-22	14-16 8-10
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD B) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE/FRG		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	10-14 1X/2-+ 5 1x / 2-+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	14
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	16

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA
TESTS PEDAGOGICOS: FM, CARRERA 5 KM Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE 16 KM A BOGA CONTROLADA (18-22).
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador
Mes: Febrero

Meso: VI

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y CARRERA FONDO B) PESAS FRE C) FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		8-10
MAR	(UTILIZACION II TRANSP) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO B) CARRERA EN SALIDA 3x5 MIN ó 4x100 MTS FLEXIBILIDAD	3' - 5'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22	14-16 1X / 2+ 6-8
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO B) GIMNASIA DE CALENT. TROTE / FRG		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	14-16 1X / 2+ 5
JUE	(UTILIZACION II - UMBRAL) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA UMBRAL ANA. 3 x 12 MIN FLEXIBILIDAD		65-75 85-90	130-150 160-170	18-22	14-16 8-10
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD B) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	10-14 1X/2+ 5
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	14
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	16

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
 PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
 CONTROL MEDICO: COMPOSICION CORPORAL Y PWC.
 TESTS PEDAGOGICOS: FM, CARRERA 5 KM Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE 16 KM A BOGA CONTROLADA (22).
 ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Enlace

Mes: Marzo

Meso: VII

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) REMO DE CALENT. PESAS FRE		65-75	130-150		8
MAR	B) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION II TRANSP) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	14-16
MAR	B) CARRERA EN SALIDA 4x5 MIN ó 5x100 MTS FLEXIBILIDAD	3' - 5'	90-95	180-190		6-8
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO DE CALENT. 2 ó 3 x 10 MIN DRILL TECNICO	8' - 12'	65-75 85-90	130-150 170-180	18-22 24-26	6 12-14 1X / 2-+
MIE	B) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION I)					
JUE	A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-160	22-24	14-16
JUE	B) CARRERA FARTLEK FLEXIBILIDAD		65-90	130-180		8-10
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	10-14 1X/2-+
VIE	B) FLEXIBILIDAD					
VIE	B) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG		65-75	130-150		5
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	18-22	16
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	16

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
CONTROL MEDICO: INTEGRAL
TESTS PEDAGOGICOS: FM Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE 16 KM A BOGA LIBRE.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL
CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Estabilizador

Mes: Abril

Meso: VIII

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) REMO DE CALENT. PESAS FRE		65-75	130-150	18-22	8
	B) REMO FONDO LENTO (UTILIZACION II TRANSP)		65-75	130-150	18-22	14
MAR	A) INTERVALO LARGO 2 o 3 x 5 MIN FLEXIBILIDAD	3' - 5'	90-95	180-190	26-28	12-14
	B) REMO FONDO LENTO (FUERZA/UTILIZACION II)		65-75	130-150	18-22	14
MIE	A) REMO DE CALENT. 3 x 10 MIN DRILL TECNICO	8' - 12'	65-75	130-150	18-22	6
	B) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION I)		85-90	170-180	24-26	12-14 1X / 2-+
JUE	A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	22-24	14-16
	B) CARRERA FARTLEK FLEXIBILIDAD		65-90	130-180		8-10
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	10-14 1X/2-+
	B) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG (UTILIZACION I)		65-75	130-150		5
SAB	A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	18-22	16
DOM	(UMBRAL ANAEROBICO) A) REMO CALENT. DRILL TECNICO 3 x 12 MIN	8' - 12'	65-75	130-150	18-22	4
			85-90	170-180	<26>	12-14

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
CONTROL MEDICO: INTEGRAL
TESTS PEDAGOGICOS: FM Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE UMBRAL 3 X 12'.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Control Preparatorio
Mes: Mayo

Meso: IX

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) REMO DE CALENT. PESAS FRE		65-75	130-150	18-22	8
	B) REMO FONDO LENTO (UTILIZACION II TRANSP)		65-75	130-150	18-22	14
MAR	A) INTERVALO LARGO 3 x 5 MIN FLEXIBILIDAD	3' – 5'	90-95	180-190	26-28	12-14
	B) REMO FONDO LENTO (UMBRAL – UTILIZACION II)		65-75	130-150	18-22	14
MIE	A) REMO DE CALENT. 3 x 12 MIN DRILL TECNICO	8' – 12'	65-75	130-150	18-22	6
	B) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION I)		85-90	170-180	24-26	12-14 1X / 2-+
JUE	A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	22-24	14-16
	B) REMO FARTLEK FLEXIBILIDAD		65-90	130-180		10-12
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	10-14 1X/2-+
	B) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG (UTILIZACION I)		65-75	130-150		5
SAB	A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	18-22	16
DOM	(UMBRAL ANAEROBICO) A) REMO CALENT. DRILL TECNICO 3 x 12 MIN	8' – 12'	65-75	130-150	18-22	4
			85-90	170-180	<26>	12-14

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
CONTROL MEDICO: INTEGRAL
TESTS PEDAGOGICOS: FM Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL EN EL TRABAJO DE TRANSP. 3 X 2000 MTS A BOGA CONTROLADA (28-30) Y CON UNA RECUPERACIÓN DE 20 MINUTOS.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL
CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES**

14- 15 año Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Pre-Competitivo o Pulimento

Mes: Junio y Julio

Meso: X y XI

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA UTILIZACION II) A) REMO DE CALENT. PESAS FRE		65-75	130-150	18-22	8
	B) REMO FONDO LENTO (UTILIZACION II TRANSP)		65-75	130-150	18-22	14
MAR	A) INTERVALO LARGO 3 x 5 MIN FLEXIBILIDAD	3' - 5'	90-95	180-190	26-28	12-14
	B) REMO FONDO LENTO (UMBRAL - UTILIZACION II)		65-75	130-150	18-22	14
MIE	A) REMO DE CALENT. 3 x 12 MIN DRILL TECNICO	8' - 12'	65-75 85-90	130-150 170-180	18-22 24-26	6 12-14 1X / 2-+
	B) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION I)					
JUE	A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	22-24	14-16
	B) REMO FARTLEK FLEXIBILIDAD (TRANSP/UTILIZACION II)		65-90	130-180		10-12
VIE	A) REMO VARIACION RITM CORTO 1 3 x 4' - 3' -2' 1' DRILL TECNICO		85-95	170-190	28-34	10-14 1X/2+
	B) FLEXIBILIDAD (UTILIZACION I)					
SAB	A) REMO DRILL TECNICO FONDO FLEXIBILIDAD (TRANSPORTE)		75-85	150-170	18-22	16
DOM	A) REMO CALENT. DRILL TECNICO 2 x 2000 M ó 8 MIN	10' - 15'	65-75 85-90	130-150 180-190	18-22 <34>	4 12-14

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
CONTROL MEDICO: INTEGRAL (HEMOGLOBINA).
TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD Y CONTROL DE COMPETENCIA.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 13-15 AÑOS ESCOLARES

14- 15 año Masculino y Femenino
Modelo de Microciclo: Competitivo
Mes: Junio, Julio y Agosto

Boga Max: Max. de cada Modalidad

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
SAB	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO B) REMO SUPERCOMPENS. 1 3 x 500 MTS	4' - 5'	65-75 MAX	130-150 MAX	18-22 MAX	4-6 6-8
DOM	1 (ANAEROBICO) A) REMO CALENTAMIENTO B) REMO SUPERCOMPENSAC. 2 x 1000 MTS (UTILIZACION II) 2 T) REMO FONDO LENTO	5' - 7'	65-75 MAX	130-150 MAX	18-22 MAX	4-6 8-10
LUN	(UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO FONDO LENTO		65	130		6-8
MAR	(TRANSPORTE) 1 REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO LARGO 1 2 - 3 x 5 MIN	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6
MIE	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO B) REMO VELOCIDAD 1 x 1000 MTS + 1x500 MTS	10'	65-75 MAX	130-150 MAX	18-22 MAX	4-6 6-8
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK		65-75	130-150	18-22	4-6
VIE	(UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK		65-75 65-75	130-150 130-180	18-22 18-34	4-6 8-12
SAB	(COMPETENCIA) A) REMO CALENTAMIENTO REGATA REMO ENFRIAMIENTO		65-75	130-150	18-22	4
DOM	(COMPETENCIA) A) REMO CALENTAMIENTO REGATA REMO ENFRIAMIENTO		65-75	130-170	18-26	4

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO. TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. EL COMIENZO DEBE SER DE 30 A 50 MIN ANTES DE LA HORA DE COMPETENCIA. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES PARA LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS, ES FUNDAMENTAL LA ORGANIZACIÓN DIARIA DE LAS COMPETENCIAS. SE TIENE QUE LLEVAR EN EL ENT. Y COMP. AGUA O REFRESCOS PARA LA MAYOR EFECTIVIDAD DEL MISMO.

CIRCULOS DE EJERCICIOS CATEGORÍA 13-15 AÑOS

Círculo No.1 Preparación General/Fuerza

Objetivo: Desarrollar la preparación de la resistencia a la Fuerza

Método: Circuito y Estación

Organización: Individual y en parejas.

Al inicio del macro en estación y circuito

EJERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO
1) CRUCIFIJO	4 a 6	60-80	130-150	26-28	BARRA – 5 KG
2) ESPALDA CON PESO	4 a 6	30-40	120-130	20-30	5 KG / SACO
3) PARALELA SIN APOYO	4 a 6	20-30	120-130	20-30	BARRA
4) CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	4 a 6	40-60	150-160	18-22	EN PAREJA
5) ABDOMINALES DE TRONCO CON FLEXION DE PIERNA	4	30-40	120-130	20-24	
6) HIPEREXTENSION DE PIERNA	4	30-40	120-130	20-24	
7) HIPEREXTENSION DE TRONCO	4	30-40	120-130	20-24	
8) TORCION DEL TRONCO C/ BARRA	4 a 6	30-40	120-130	24-26	BARRA/10 KG
9) BARRA SIN APOYO DE PIERNA (AYUDA DEL CRO)	4 a 6	10-20	120-130	20-22	CORPORAL
10) MUÑECA	4	30-40	120-130	24-30	BARRA
11) CUCLILLA CON SALTO 20 CM A 30 CM EN PAREJA/RITMO Y ACO- PLE	4 a 6	30-40	150-170	22-24	
12) SUIZA	4	30	110-130		
13) APRENDEZAJE DEL CLIN AL PECHO	2	30		30	BARRA

AL INICIO DEBE SER EL CAMBIO DE ESTACION CONTINUO, A LAS 3 UE PASAR EN FORMA DE AUMENTAR LA EXIGENCIA EN LA CALIDAD DE EJECUCION Y CUMPLIMIENTO DE LOS RANGOS. SE PUEDEN ADICIONAR EJERCICIOS GENERALES CON LOS APARATOS QUE SE POSEA PARA LAS REPETICIONES PLANTEADAS.

AL INICIO REALIZAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA ORIENTADA Y AL FINALIZAR, LA PASIVA.

CIRCULOS DE EJERCICIOS CATEGORÍA 13-15 AÑOS

Círculo No.2 Preparación General/Fuerza

Objetivo: Desarrollar la preparación de la resistencia a la Fuerza

Método: Circuito y Estación

Organización: Individual y en parejas. Con pesas entre el 40-50 en estación y circuito

EJERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO
1) CRUCIFIJO	4 a 6	60-80	130-150	26-28	BARRA – 8 KG
2) ESPALDA CON PESO	4 a 6	30-40	120-130	20-30	5 KG / SACO
3) PROM PRESS	4 a 6	30-40	120-130	20-30	40-50%
4) CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	4 a 6	40-60	150-160	18-22	40%
5) ABDOMINALES DE TRONCO CON FLEXION DE PIERNA	4	30-40	120-130	20-24	5 KG
6) HIPEREXTENSION DE TRONCO	4 a 6	20-40	120-130	20-24	
7) TORCION DEL TRONCO C/ BARRA	4 a 6	30-40	120-130	24-26	BARRA/10 KG
8) BOCA ABAJO	4 a 6	40-60	120-130	20-22	40-50%
9) MUÑECA	4	30-40	120-130	24-30	BARRA
10) LEVANTAMIENTO AL PECHO	4	20-60	150-170	22-24	30-50%
11) SUIZA	4	30	110-130		

AL INICIO DEBE SER EL CAMBIO DE ESTACION CONTINUO, A LAS 3 UE PASAR EN FORMA DE AUMENTAR LA EXIGENCIA EN LA CALIDAD DE EJECUCION Y CUMPLIMIENTO DE LOS RANGOS. SE PUEDEN ADICIONAR EJERCICIOS GENERALES CON LOS APARATOS QUE SE POSEA. HACER LAS REPETICIONES PLANTEADAS.
AL INICIO REALIZAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA ORIENTADA Y AL FINALIZAR, LA PASIVA.

CIRCULOS DE EJERCICIOS CATEGORÍA 13-15 AÑOS

Círculo No.3 Preparación Especial

Objetivo: Desarrollar la preparación de la resistencia a la Fuerza

Método: Circuito y Estación

Organización: Individual y en parejas.

Con pesas entre el 40-50 en estación y circuito

EJERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO
1. CRUCIFIJO	3	80	130-150	26-28	BARRA – 8 KG
2. CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	3	60	150-160	18-22	40%
3. ABDOMINALES DE TRONCO CON FLEXION DE PIERNA	3	60	120-130	20-24	5 KG
4. HIPEREXTENSION DE TRONCO	4	30-40	120-130	20-24	
5. BOCA ABAJO	3	60-80	120-130	20-22	40-50%
6. MUÑECA	3	30-40	120-130	24-30	BARRA
7. LEVANTAMIENTO AL PECHO	3	60-80	170-180	22-24	40-50%
8. SUIZA	3	30	110-130		
<p>AL INICIO DEBE SER EL CAMBIO DE ESTACION CONTINUO, A LAS 3 UE PASAR EN FORMA DE AUMENTAR LA EXIGENCIA EN LA CALIDAD DE EJECUCION Y CUMPLIMIENTO DE LOS RANGOS. SE PUEDEN ADICIONAR EJERCICIOS GENERALES CON LOS APARATOS QUE SE POSEA, PARA LAS REPETICIONES PLANTEADAS.</p> <p>AL INICIO REALIZAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA ORIENTADA Y AL FINALIZAR, LA PASIVA.</p>					

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollador

Mes: Diciembre

Meso: IV

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENTAM. Y TROTE		-65	-130		4-5
	B) PESAS FMG 3 SERIES C) CARRERA		65-75	130-150		10
MAR	(UTILIZACION II UMBRAL) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16-20 1X / 2-+
	B) CARRERA DE CALENT. 3 x 12 MIN		65-75	130-150		4
	FLEXIBILIDAD		85-90	170-180		8
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRM		-65	-130		4-5
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16-20 1X / 2-+
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	18-20
	B) CARRERA BALONC. Ó FUTBOL 30' FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	8-10 1X / 2-+
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE/FMG 3 SERIES FLEXIBILIDAD					
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	18-20 1X / 2-+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	16-20
	B) CARRERA		65-75	130-150		6-8
DOM	(UTILIZACION I) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	18-22	20

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO, CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5 KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE 16 A 20 KM BOGA CONTROLADA (16-18).
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Estabilizador
Mes: Enero

Meso: V

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE		-65	-130		4-5
	B) PESAS FMG 3 SERIES		65-75	130-150		16
	C) REMO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	16-20
MAR	(UTILIZACION II UMBRAL) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	1X / 2-+
	B) CARRERA DE CALENT. 3 x 12 MIN		65-75	130-150		4
	FLEXIBILIDAD		85-90	170-180		8
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRM		-65	-130		4-5
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16-20 1X / 2-+
	(UTILIZACION II – TRANSP) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	18-20
JUE	FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	18-20
	B) CARRERA VELOZ 2-4x5' FUTBOL 30'		90-95	180-190		8-10
	FLEXIBILIDAD					1X / 2-+
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE/FMG 3 SERIES					
	FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	18-20
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	1X / 2-+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	16-20
	FLEXIBILIDAD		65-75	130-150		6-8
	B) CARRERA		65-75	130-150		6-8
DOM	(UTILIZACION I) A) REMO FONDO		75-85	150-170	18-22	20
	DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD					

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO, CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5 KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCICLO HACER UN CONTROL DE 16 A 20 KM BOGA CONTROLADA (16-18).
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL **CIRCULO TECNICO:** SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollador

Mes: Febrero

Meso: VI

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y REMO DE CALENTAM. PESAS FMG 4 SERIES		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-6
MAR	(UMBRAL ANAE. UTILIZAC. II) A) UMBRAL ANAEROBICO 3 x 12 MIN B) REMO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD		65-75 85-90 65-75	130-150 170-180 130-150	22-26 18-22	4 8 16-20
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRM B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-5 16-20 1X / 2-+
JUE	(UTILIZACION II – TRANSP) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA VELOZ 2-4x5' FUTBOL 30' FLEXIBILIDAD		65-75 90-95	130-150 180-190	18-22	18-20 8-10 1X / 2-+
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE/FMG 4 SERIES FLEXIBILIDAD B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	18-20 1X / 2-+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	16-20 6-8
DOM	(UTILIZACION I) A) REMO FONDO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		75-85	150-170	18-22	20
ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO, CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL. PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA. TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5 KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD. EL ULTIMO MICROCIPO HACER UN CONTROL DE 16 A 20 KM BOGA LIBRE. ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL						

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Estabilizador
Mes: Marzo

Meso: VII

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y REMO DE CALENTAM. PESAS FME 4 SERIES		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-6 60'
MAR	(TRANSPORTE/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA VELOZ 4x1000 FUTBOL 30'	3' - 4'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22	16-20 8-10 30'
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-5 60' 16-20 1X / 2-+
JUE	(UMBRAL ANA. / UTILIZ. II) A) REMO CALENTAM. 3 x 12' B) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO	8' - 10'	65-75 85-90 65-75	130-150 170-180 130-150	18-22 22-26 18-22	4-6 12-16 18-20 30'
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO CALENT. FRE B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	4 18-20 1X / 2-+
SAB	(TRANSP./UTILIZACION II) A) CARRERA INTERVALO CORTO 6-8 x 3 MIN		90-95	180-190		10
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAM. INTERVALO DE RESIST. 3 x 2000 MTS FLEXIBILIDAD	10' - 15'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22 22-26	4

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
CONTROL MEDICO: HEMOGLOBINA, PESO CORPORAL Y TALLA
TESTS PEDAGOGICOS: FLEXIBILIDAD CAMPEONATO DE JUEGOS DE FUTBOL Y/O BALONCESTO
TEST DE REMO: DEBE FINALIZAR COMPLETAMENTE EL PROCESO EN ESTA CATEGORIA. PARA LOS NUEVOS INGRESOS DE OTRAS CATEGORIAS SE PUEDE ACELERAR EL PROCESO HASTA 12 MICROCICLOS.
CIRCULO TECNICO: UNO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Pulimento
Mes: Abril

Meso: VIII

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y REMO DE CALENTAM. PESAS FME 4 SERIES		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-6 60'
MAR	(TRANSPORTE/UTILIZACION II) A) REMO INTER. LARGO 1 3-4 x 5 MIN FLEXIBILIDAD B) REMO FONDO LENTO		90-95 65-75	180-190 130-150	28-32 18-22	12-14 16
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE / FRG B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-5 60' 16-20 1X / 2-+
JUE	(UMBRAL ANA. / UTILIZ. II) A) REMO CALENTAM. UMBRAL 3 x 12' B) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO	8' - 10'	65-75 85-90 65-75	130-150 170-180 130-150	18-22 22-26 18-22	4-6 12-16 18-20 30'
VIE	(TRANSP/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO VARIAC. RITMO LARGO 3 x 4' -3' -2' -1' 22 24 26 28 B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75 80-95 65-75	130-150 130-150 160-190 130-150	18-22 18-22 22-28 18-22	4 18-20 12-14 18-20 1X / 2-+
SAB	(UMBRAL/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO RECLUTAMIENTO FIBRA 20' +20' +20' 22 24 26 B) REMO FONDO LENTO		65-75 85-90 65-75	130-150 170-180 130-150	22-26 18-22	16-20 4+ -X / 8+ 16
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAM. INTERVALO DE RESIST. 2 x 2000 MTS FLEXIBILIDAD	10' - 15'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22 30-34	4 8-10
<p>ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL. PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA. COMPETENCIAS: REGATA NACIONAL "COPA CIENFUEGOS". TESTS PEDAGOGICOS: FM Y FLEXIBILIDAD. ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL</p>						

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino
Modelo de Mesociclo: Desarrollador
Mes: Mayo

Meso: IX

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO PESAS FME 4 SERIES ASC.		65-75	130-150	18-22	4-6
MAR	(TRANSPORTE/UTILIZACION II) A) REMO INTER. LARGO 1 3-4 x 5 MIN FLEXIBILIDAD B) REMO FONDO LENTO		90-95	180-190	28-32	12-14
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. / FRG B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	4-5 60' 16-20 1X / 2-+
JUE	(UMBRAL ANA. / UTILIZ. II) A) REMO CALENTAM. UMBRAL 3 x 12' B) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO	8' - 10'	65-75 85-90 65-75	130-150 170-180 130-150	18-22 22-26 18-22	4-6 12-16 18-20 30'
VIE	(TRANSP/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO VARIAC. RITMO LARGO 3 x 4' -3' -2' -1' 22 24 26 28 B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75 65-75 80-95 65-75	130-150 130-150 160-190 130-150	18-22 18-22 22-28 18-22	4 18-20 12-14 18-20 1X / 2-+
SAB	(TRANSP./UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO 8-10x 30/15 PAL. 2 S B) REMO FONDO LENTO	6' - 8'	65-75 90-95 65-75	130-150 180-190 130-150	18-22	4 12-16 16
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAM. INTERVALO DE RESIST. 2 x 2000 MTS FLEXIBILIDAD	10' - 15'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22 30-34	4 8-10

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TEC. DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA. **COMPETENCIAS:** REGATA NACIONAL "COPA CIENFUEGOS".
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL SOBRE LA DISTANCIA DE COMP., FM Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL **CIRCULO TECNICO:** SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Pre-competitivo, Pulimento y Competitivo

Mes: Junio, Julio y Agosto

Meso: X, XI y XII

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO PESAS FME 4 SERIES ASC.		65-75	130-150	18-22	4-6
MAR	(TRANSP/UTILIZACION II) A) REMO INTERV.LARGO 1 3-4 x 5 MIN FLEXIBILIDAD B) REMO FONDO LENTO		90-95	180-190	28-32	12-14
MIE	(TRANSP/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO 10-12/30/15 PALET. 2 S B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75 90-95 65-75	130-150 180-190 130-150	18-22 32-36 18-22	4-5 12-16 16-20 1X / 2-+
JUE	(UMBRAL ANA./UTILIZAC. II) A) REMO CALENTAMIENTO UMBRAL 3 x 12' B) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO	8' - 10'	65-75 85-90 65-75 65-75	130-150 170-180 130-150 130-150	18-22 22-26 18-22 18-22	4-6 12-16 18-20 16
VIE	(TRANSP/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO VARIAC. RITMO LARGO 3 x 3' -2' -1' -1' 26 28 30 32 B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75 80-95 65-75	130-150 160-190 130-150	18-22 26-32 18-22	4 12-14 18-20 1X / 2-+
SAB	(TRANSP/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO 10-15 x 17/5 PAL. 2 S B) REMO FONDO LENTO	6' - 8'	65-75 90-95 65-75	130-150 180-190 130-150	18-22 <34> 18-22	4 12-14 16
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO INTERVALO RESISTENC. 2 x 2000 MTS FLEXIBILIDAD	10' - 15'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22 30-34	4 8-10

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. AL TERMINAR LA FM, HACER CARRERA RECUPERATIVA.
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL SOBRE LA DISTANCIA DE COMP., FM Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS JUVENILES

Masculino y Femenino
Modelo de Microciclo: Competitivo
Mes: Junio, Julio y Agosto

Boga Max: Max. de cada Modalidad

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
SAB	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO B) SUPERCOMPENSACION 1 4 x 500 MTS	2' - 3'	65-75	130-150	18-22	4-6
	MAX		MAX	MAX	6-8	
DOM	2 ANAEROBICO A) REMO CALENTAMIENTO B) SUPERCOMPENSACION 2 x 1000 MTS	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6
	MAX		MAX	MAX	8-10	
LUN	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO B) SUPERCOMPENSACION 2 x 1000 MTS (UTILIZACION II)	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6
	MAX		MAX	MAX	8-10	
MAR	2 T) REMO FONDO LENTO (UTILIZACION II)	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	12-16
	A) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO FONDO LENTO		65	130		6-8
MIE	(TRANSPORTE) 1 REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO LARGO 1 2-3 x 5 MIN (UTILIZACION II)	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6
	90-95		180-190	28-32	8-10	
JUE	2 T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO	8'	65-75	130-150	18-22	16-20
	(ANAEROBICO) (TRANSP./UTILIZACION II)		65-75	130-150	18-22	4
VIE	1 A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO	8'	65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO VELOCIDAD 1 x 1000 MTS + 1 x 500 MTS (UTILIZACION II)		MAX	MAX	MAX	6-8
SAB	A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK	8'	65-75	130-150	18-22	4
	65-75		130-150	18-22	4-6	
DOM	(UTILIZACION II)	8'	65-75	130-150	18-34	8-12
	A) REMO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK		65-75	130-150	18-34	8-12
SAB	(UTILIZACION II)	8'	65-75	130-150	18-22	4-6
	A) REMO CALENTAMIENTO REGATA		65-75	130-150	18-34	8-12
DOM	REMO ENFRIAMIENTO	8'	65-75	130-150	18-22	4
	(COMPETENCIA)		65-75	130-150	18-22	2
DOM	A) REMO CALENTAMIENTO REGATA	8'	65-75	130-150	<18>	2
	REMO ENFRIAMIENTO		65-75	130-150	18-26	4
					<18>	2

NOTA: Continuación Categoría Juveniles

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. EL COMIENZO DEBE SER DE 30 A 50 MIN ANTES DE LA HORA DE COMPETENCIA.
HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. PARA LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS, ES FUNDAMENTAL LA ORGANIZACIÓN DIARIA DE LAS COMPETENCIAS. SE TIENE QUE LLEVAR EN EL ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA AGUA O REFRESCOS PARA LA MAYOR EFECTIVIDAD DEL MISMO. * EN JULIO SE DEBE HACER 10 x 30 PALETAS/ 10 PALETADAS 2 S. Y CON ARRANCADAS

CIRCULOS DE EJERCICIOS CATEGORÍA JUVENILES Y MAYORES

Círculo No. 1 Preparación General

Objetivo: Desarrollar la preparación de la resistencia a la Fuerza

Método: Circuito y Estación

Organización: Individual y en parejas.

Con pesas entre el 40-50 en estación y circuito

	EJERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO
1)	CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	4	40-60	150-160	20-26	40-50%
2)	ABDOMINALES DE TRONCO CON FLEXION DE PIERNA	4	60	120-130	20-24	5 KG
3)	CRUCIFIJO	4	40	130-150	26-28	15-30 KG
4)	HIPEREXTENSION DE TRONCO	4	20-30	120-130	20-24	
5)	LEVANTAMIENTO AL PECHO	4	60-80	170-180	22-24	40-50%
6)	BOCA ABAJO	4	40-60	130-150	20-24	40%
7)	MUÑECA	4	30	120-130		

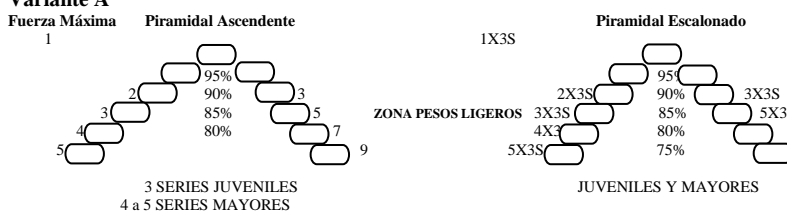
Circuito No. 2

	EJERCICIOS	SERIES	REPET.	PULSAC.	FREC. DE MOVIMIENTO	PESO
1.	CUCLILLA HASTA 90 GRADOS	3	60-80	150-160	20-26	40-50%
2.	ABDOMINALES DE TRONCO CON FLEXION DE PIERNA	3	60-80	120-130	20-24	5 KG
3.	HIPEREXTENSION DE TRONCO	3	30-40	120-130	20-24	
4.	LEVANTAMIENTO AL PECHO	3	60-80	170-180	18-22	40-50%
5.	BOCA ABAJO	4	40-60	130-150	20-24	40%

AL INICIO DEBE SER EL CAMBIO DE ESTACION CONTINUO, A LAS 3 UE PASAR EN FORMA DE AUMENTAR LA EXIGENCIA EN LA CALIDAD DE EJECUCION Y CUMPLIMIENTO DE LOS RANGOS. SE PUEDEN ADICIONAR EJERCICIOS GENERALES CON LOS APARATOS QUE SE POSEA, PARA HACER LAS REPETICIONES PLANTEADAS.

AL INICIO REALIZAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA ORIENTADA Y AL FINALIZAR, LA PASIVA.

Variante A



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO 19-21 AÑOS

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Introdutorio, Desarrollador-Estabilizador

Mes: Septiembre, Oct. y Nov.

Meso: I, II, y III

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	%	FREC. CARDIACA	BOGA/ MIN	KM MOD
LUN	(FUERZA/UTILIZACIÓN II) A) GIMNASIA DE CALENTAMIENTO Y TROTE. B) PESAS: FMG 3 SERIES. C) FLEXIBILIDAD		-65	-130		4-5
MAR	(UTILIZACION II) A) CARRERA B) REMO: FONDO LENTO C) FLEXIBILIDAD		65-75 65-76	130-150 130-150	18-22	8-10 16-20 1X/2+
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENTAMIENTO Y TROTE/FMG 3 SERIES B) REMO:FONDO LENTO C) DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-5 16-20 1X/2+
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO: DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22 18-22	18-20 8-10

VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENTAMIENTO Y TROTE/FMG 3 SERIES FLEXIBILIDAD B) REMO: FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	18-20 1X/2-+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO: DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	16-20 6-8
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO: FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	2X12KK

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN). DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA CON EL DRILL.

PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LE EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.

TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD.

ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL

CIRCULO TECNICO:

SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CATEGORIA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollador

Mes: Diciembre

Meso: IV Boga Max:22

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE B) PESAS FMG 4 SERIES C) FLEXIBILIDAD		-65 130			4-5
MAR	(UTILIZACION II) A) CARRERA B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO C) FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	8-10 16-20 1X / 2-+
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA CALENTAM. Y TROTE/FMG 4 SERIES B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO C) FLEXIBILIDAD		65 65-75	130	18-22	4-5 16-20 1X / 2-+
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA FLEXIBILIDAD		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	18-20 8-10
MIE	(ANAEROBICO) (TRANSP./UTILIZACION II) 1 A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO B) REMO VELOCIDAD 1 x 1000 MTS + 1 x 500 MTS	8'	65-75 MAX	130-150 MAX	18-22 MAX	4-6 6-8
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK		65-75 65-75 65-75	130-150 130-150 130-150	18-22 18-22 18-34	4 4-6 8-12
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE/FMG 4 SERIES FLEXIBILIDAD B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	18-20 1X / 2-+ 2
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO FLEXIBILIDAD B) CARRERA FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	16-20
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO FLEXIBILIDAD		65-75	130-150	18-22	22-24
<p>ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA CON EL DRILL.</p> <p>PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.</p> <p>TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD.</p> <p>CONTROL DE LARGA DISTANCIA 20 KM A BOGA 18-22</p> <p>ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL</p> <p style="text-align: right;">CIRCULO TECNICO: SEMANAL</p>						

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)**

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Estabilizador

Mes: Enero

Meso: V Boga Max: 22

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA CALENTAM. Y TROTE B) PESAS FMG 3 SERIES		-65	-130		4-5
MAR	(UTILIZACION II) A) CARRERA B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	8-10 16-20 1X / 2-+
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA DE CALENT. Y TROTE/FMG 3 SERIES B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		-65 65-75	-130 130-150	18-22	4-5 16-20 1X / 2-+
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO B) CARRERA FONDO LENTO		65-75 65-75 65-75	130-150 130-150 130-150	18-22 18-22 18-22	18-20 8-10 16
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA CALENT. Y TROTE/FMG 3 SERIES B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	18-20 1X / 2-+
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO B) CARRERA		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22	16-20 6-8
DOM	(UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	2X12K

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
TESTS PEDAGOGICOS: TECNICA, FM, CARRERA 5KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollador

Mes: Febrero

Meso: VI Boga Max: 26

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) GIMNASIA CALENTAM. B) PESAS FMG 4 SERIES		65-75	130-150		5
MAR	(UTILIZACION II – TRANSP.) 1. REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16-20 1X / 2-+
	2. CARRERA CALENTAM. CARRERA VELOZ 4 x 1000 MTS	3' – 4'	65-75	130-150		4-6
			90-95	180-190		6-8
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16-20 1X / 2-+
	B) CARRERA CALENTAM. PESAS RESIST. GENERAL		65-75	130-150		5-6
JUE	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	18-20
	B) CARRERA UMBRAL 3x12' FLEXIBILIDAD		85-90	170-180		10
VIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	18-20
	B) CARRERA CALENTAM. PESAS RESIST. GENERAL		65-75	130-150		5
SAB	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	16-20
	B) CARRERA FARTLEK		65-90	130-180		10
DOM	(UTILIZACION I) A) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		75-85	150-170	22-26	20

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 6 KM, FM, CARRERA 5KM, NATACION Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL **CIRCULO TECNICO:** SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Pulimento I

Mes: Marzo

Meso: VII Boga Max: 30

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO F.L. B) PESAS FME 4 SER ASC. (TRANSPORTE)		65	130		6-8
MAR	1. REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO INTERV.LARGO 1 3-6 x 5 MIN 2. T) REMO FONDO LENTO (UMBRAL/UTILIZACION II)	3' - 5'	65-75 90-95	130-150 180-190	18-22 26-28	4-6 1X / 2-+ 14-16 1X / 2-+
MIE	A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO UMBRAL 3 x 12' B) REMO FONDO LENTO (TRANSPORTE)	8' - 10'	65-75 85-90 65-75	130-150 170-180 130-150	18-22 26-28 18-22	4-6 1X / 2-+ 12-16 16-20
JUE	A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO VARIACION DE RITMO LARGO 3 x 4' -3' -2' -1' 24 26 28 30 B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO	8' - 10'	65-75 85-90 80-95	130-150 170-180 160-190	18-22 24-30	4-6 10 12-14
VIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO PESAS RESIST. ESPEC. B) REMO FONDO LENTO (UMBRAL ANAEROBICO)		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	4-6 16
SAB	A) REMO DRILL TECNICO RECLUTAM. FIBRAS 30' +25' +20'		65-75 85-90	130-150 170-180	18-22 24-28	4 16-20
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO DE R. 3 x 2000 MTS	8' - 10'	65-75 90-95	130-170 170-190	18-26 25-27	4 10-12

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.

PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.

TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM, FM, CARRERA Y FLEXIBILIDAD.

ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL **CIRCULO TECNICO:** SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)
 Masculino y Femenino
 Modelo de Mesociclo: Competitivo (Microciclo Competitivo)
 Mes: Abril

Meso: VIII Boga Max: 36

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO REMO DE CALENTAM. PESAS FME 4 S. ASC.		65	130		6-8
	B) FONDO LENTO (TRANSPORTE)		65-75	130-150	18-22	16
MAR	1. REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO INTERV.LARGO 1 4-6 x 5 MIN	3' - 5'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2-+
	2. T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO (TRANSPORTE/UTILIZACION II)		65-75	130-150	18-22	14-16 1X / 2-+ 16-20
MIE	A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO 10-12 x 30/20 PALETADAS 2 SERIES	6' - 8'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2-+ 12-16
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16-20
JUE	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO VARIACION DE RITMO LARGO 3 x 4' -3' -2' -1' 24 26 28 30	8' - 10'	65-75	130-150	18-22	4-6 12-14
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16
VIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO PESAS RESIST. ESPEC.		65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO FONDO LENTO (UMBRAL ANAEROBICO)		65-75	130-150	18-22	16
SAB	A) REMO DRILL TECNICO RECLUTAM. FIBRAS 30' +25' +20'		65-75	130-150	18-22	4
			85-90	170-180	24-28	16-20
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO DE R. 2 x 2000 MTS	10' - 15'	65-75	130-170	18-26	4
			90-95	180-190	32-36	8-10

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
 PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
 TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM, FM Y FLEXIBILIDAD. LOS CONTROLES DEBEN SER COMO PREPARACION DE LAS COMPETENCIAS EN CIENFUEGOS. COMPETENCIAS: REGATA NACIONAL "COPA CIENFUEGOS"
 ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO
 TECNICO: SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollador (Inicio del P.P.E.)

Mes: Mayo

Meso: IX Boga Max: 36

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO REMO DE CALENTAM. PESAS FME 5 S. ASC.		65	130		6-8
	B) FONDO LENTO (TRANSPORTE)		65-75	130-150	18-22	16
MAR	1. REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO INTERV.LARGO 1 4- x 5 MIN	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2-+
	2. T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO (TRANSPORTE/UTILIZACION II)		65-75	130-150	18-22	14-16 1X / 2-+ 16-20
MIE	A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO 10-12 x 30/15 PALETADAS 2 SERIES	6' - 8'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2-+ 12-16
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	16-20
JUE	(UMBRAL ANAEROBICO) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO: 3 x 12'	8' - 10'	65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	12-14 16
VIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO PESAS RESIST. ESPEC.		65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO FONDO LENTO (TRANSPORTE)		65-75	130-150	18-22	16
SAB	A) REMO DRILL TECNICO VAR.DE RITMO CORTO 3 20 x 17/5 PALETADAS (2S)	6' - 10'	65-75	130-150	18-22	4
	B) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	12-14 16
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO DE R. 2 x 2000 MTS	10' - 15'	65-75	130-170	18-26	4
			90-95	180-190	32-36	8-10

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM, FM Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Pulimento y Competitivo

Mes: Junio, Julio y Agosto

Meso: X Boga Max: 38

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO REMO DE CALENTAM. PESAS FME 5 S. ASC.		65	130		6-8
	B) FONDO LENTO (TRANSPORTE)		65-75	130-150		18-22
MAR	1. REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO INTERV.LARGO 1 4 x 5 MIN (UTILIZACION I)	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2-+
	2. T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO (TRANSPORTE/UTILIZACION II)		65-75	130-150		18-22
MIE	A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO 10-12 x 30/15 PALET. (2 S) (UTILIZACION I)	6' - 8'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2-+ 12-16
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO (UMBRAL ANAEROBICO)		75-85	150-170		22-26
JUE	A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO: 3 x 12' (UTILIZACION I)	8' - 10'	65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO FONDO DRILL TECNICO (TRANSPORTE)		80-95	160-190		26-28
VIE	A) REMO CALENTAMIENTO B) VARIACION DE RITMO CORTO 1 3 x 3' -2' -1' -1' =8' 30-32-34-36	8' - 10'	65-75	130-150	18-22	4-6
	C) REMO FONDO LENTO (TRANSPORTE)		85-95	170-190		30-36
SAB	A) REMO DRILL TECNICO VAR.DE RITMO CORTO 3 20 x 17/5 PALETADAS (2S)	6' - 10'	65-75	130-150	18-22	4
	B) REMO DRILL TECNICO FONDO LENTO (TRANSPORTE)		90-95	180-190		<34>
DOM	A) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO DE R. 2 x 2000 MTS	10' - 15'	65-75	130-170	18-26	4
			90-95	180-190		32-36

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. PARA LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS, ES FUNDAMENTAL LA ORGANIZACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO, POR LA ELEVADA HUMEDAD Y TEMPERATURA EN CUBA. SE TIENE QUE LLEVAR EN EL ENTRENAMIENTO AGUA O REFRESCOS PARA LA MAYOR EFECTIVIDAD DEL MISMO. * EN JULIO SE DEBE HACER 10x30 PALETADAS 2s Y CON ARRANCADAS.
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM (VER PROGRAMA COMPETITIVO) Y CONTROL MEDICO.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO TECNICO: SEMANAL

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)**

Masculino y Femenino

Modelo de Microciclo: Competitivo

Mes: Junio, Julio y Agosto

Meso: XI Boga Max: Max. de cada Modalidad

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
SAB	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO B) REMO SUPERCOMPENSAC. 6 x 500 MTS	2' - 3'	65-75	130-150	18-22	4-6
	MAX		MAX	MAX	8-10	
DOM	2 ANAEROBICO A) REMO CALENTAMIENTO B) REMO SUPERCOMPENSAC. 3 x 1000 MTS	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	16
	MAX		MAX	MAX	4-6 8-10	
LUN	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO B) REMO SUPERCOMPENSAC. (UTILIZACION II)	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6
	MAX		MAX	MAX	8-10	
MAR	2 T) REMO FONDO LENTO (UTILIZACION II)	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	12-16
	A) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO FONDO LENTO		65	130		6-8
MIE	(TRANSPORTE) 1 A) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERV. LARGO I 2-3 x 5 MIN	4' - 6'	65-75	130-150	18-22	4-6
	2 T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		90-95	180-190	28-32	8-10
JUE	(ANAEROBICO) 1 A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO	8'	65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO VELOCIDAD 1 x 1000 MTS + 1 x 500 MTS		MAX	MAX	MAX	6-8
VIE	2 (UTILIZACION II) T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO	8'	65-75	130-150	18-22	12-16
	(UTILIZACION II) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK		65-75	130-150	18-22	4-6
SAB	B) REMO FARTLEK DRILL TECNICO	8'	65-75	130-150	18-34	8-12
	(UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO REMO FARTLEK		65-75	130-150	18-34	10-14
DOM	T) REMO FARTLEK	8'	65-75	130-150	18-34	10-14
	(COMPETENCIA) A) REMO CALENTAMIENTO REGATA		65-75	130-150	18-22	4
DOM	REGATA ENFRIAMIENTO	8'	65-75	130-170	<18>	2
	(COMPETENCIA) A) REMO CALENTAMIENTO REGATA		65-75	130-170	18-26	4
REGATA ENFRIAMIENTO						

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. EL COMIENZO DEBE SER DE 30 A 50 MIN ANTES DE LA HORA DE COMPETENCIA. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES PARA LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS, ES FUNDAMENTAL LA ORGANIZACIÓN DIARIA DE LAS COMPETENCIAS. SE TIENE QUE LLEVAR EN EL ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA AGUA O REFRESCOS PARA LA MAYOR EFECTIVIDAD DEL MISMO. * EN JULIO SE DEBE HACER 10 x 30 PALETAS/10 PALETADAS 2 S Y CON ARRANCADAS.

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (19-21 años)**

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollador (Inicio del P.P.E.)

Mes: Marzo y Abril

Meso: VIII(A) Microciclo: 1ro. y 3ro. Boga Max: 36

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD	
			%	F.CARDIACA			
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO PESAS FME 5 S ASC.		65	130		6-8	
	B) FONDO LENTO		65-75	130-150		18-22	20
MAR	(TRANSPORTE) 1. REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO VARIAC. RITMO 4 x 4' -3' -2' -1' 26 28 30 32	8' - 10'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2+	
	2. T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		90-95	180-190		26-32	14-16 1X / 2+
			65-75	130-150		18-22	16-20
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO		65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2+	
	B) CARRERA DE CALENT. PESAS FME		65-75	130-150		4-6	
JUE	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO 10 x 30/15' 3 SERIES	6' - 8'	65-75	130-150	18-22	4-6	
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		90-95	180-190		32-36	12-14
VIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO PESAS RESIST. ESPEC.		65-75	130-150	18-22	4-6	
	B) REMO FONDO LENTO		65-75	130-150		18-22	16
SAB	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAM.-FARTLEK 15 x 20/10 PALET. 3 S		65-75	130-150	18-36	6	
	B) REMO DRILL TECNICO FONDO 3 x 10' OJO		65-75	150-170		23-25	16
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO DE R. 3 x 2000 MTS (8')	10' - 12'	65-75	130-170	18-26	4	
			90-95	180-190		28-32	8-10

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES. VER EDADES A PARTIR DE ESTE MESOCICLO (CAMBIA).
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM, FM Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL CIRCULO
TECNICO: SEMANAL

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (+21 años)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Estabilizador (Inicio del P.P.E.)

Mes: Marzo y Abril

Meso: VIII (B) Microciclo: 2do. y 4to. Boga Max: 36

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO PESAS FME 5 S ASC. B) FLEXIBILIDAD		65	130		6-8
MAR	(TRANSPORTE) 1. REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO VARIAC. RITMO CORTO 4 x 3' -2' -1' 28 30 32 2. T) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO	8' - 10'	65-75 90-95 65-75	130-150 180-190 130-150	18-22 26-32 18-22	4-6 1X / 2+ 14-16 1X / 2+ 16
MIE	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO FONDO LENTO B) CARRERA DE CALENT. PESAS FME		65-75 65-75 65-75	130-150 130-150 130-150	18-22	4-6 1X / 2+ 16 4-6
JUE	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO 10 x 30/10' 3 SERIES B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO	6' - 8'	65-75 90-95 65-75	130-150 180-190 130-150	18-22 30-34 18-22	4-6 12-14 16
VIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO PESAS RESIST. ESPEC. B) REMO FONDO LENTO		65-75 65-75	130-150 130-150	18-22 18-22	4-6 16
SAB	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAM.-FARTLEK 15 x 20/10 PALET. 3 S B) REMO CALENTAMIENTO REMO INTERVALO DE R. 3 x 2000 MTS (8')		65-75 90-95 65-75	130-150 180-190 130-170	18-36 32-35 18-26	6 4 8-10
DOM	(DESCANSO)	10' - 12'	90-95	180-190	28-32	

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM, FM Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL
TECNICO: SEMANAL

CIRCULO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (+21 años)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Desarrollo

Mes: Mayo, Junio y Julio

Microciclo: 1ro. y 3ro. Boga Max: 36

Meso: X, XI y XII

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) REMO CALENTAMIENTO REMO FONDO LENTO		65-75	130-150	18-22	4
	B) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO PESAS FME 5 S ASC.		65-75 65	130-150 130	22-24	16 6-8
MAR	(TRANSPORTE) 1. REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO REMO INTERV.LARGO 1 4 x 5' (1500 MTS)	8' - 10'	65-75	130-150	18-22	4-6 1X / 2-+
	2. T) REMO FONDO DRILL TECNICO		90-95 75-85	180-190 150-170	30-33 22-24	14-16 20
MIE	(UMBRAL ANAEROBICO) A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO RECLUTAM. DE FIB. 25' -25' -25' -25' 22 24 24 28		65-75	130-150	18-22	4-6
	B) FLEXIBILIDAD		75-85	170-180	22-28	18-24
JUE	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO 10 x 30/10' 2 SERIES	6' - 8'	65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO FONDO LENTO DRILL TECNICO		90-95 65-75	180-190 130-150	30-34 18-22	12-14 16
VIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO REMO FONDO		65-75	130-150	18-22	4-6
	B) REMO CALENTAMIENTO FME		75-85 65-75	150-170 130-150	22-24 18-22	20 4
SAB	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAM. FARTLEK 15 x 20/8 PALET. 2S		65-75	130-150	18-36	6
	B) REMO CALENTAMIENTO 4 x 4 MIN		90-95 65-75	180-190 130-170	30-35 18-26	4
DOM	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO 2 x 2000 MTS	OJO 15' - 20'	65-75	130-150	18-34	6
			90-95	180-190	32-34	8-10

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM, FM Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL
TECNICO: SEMANAL

CIRCULO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
CATEGORÍA MAYORES Y PESO LIGERO (+21 años)

Masculino y Femenino

Modelo de Mesociclo: Pulimento

Mes: Mayo, Junio y Julio

Microciclo: 2do. y 4to. Boga Max: 36

Meso: IX

DIA	PROG DIARIO OBJETIVO	RECU- PERACION	PULSACION		BOGA/ MIN	KM MOD
			%	F.CARDIACA		
LUN	(FUERZA/UTILIZACION II) A) DRILL TECNICO REMO CALENTAMIENTO PESAS FME 5 S ASC.		65	130		6-8
MAR	(TRANSPORTE) 1. REMO CALENTAMIENTO FARTLEK VARIAC. / RITMO CORTO 4 x 3' -2' -1' 2. T) REMO FONDO DRILL TECNICO	8' - 10'	65-75 90-95 75-85	130-150 180-190 150-170	18-22 30-33 22-24	4-6 1X / 2-+ 14-16 16
MIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO DRILL TECNICO 3 x 10' (UTILIZACION II) B) REMO FONDO LENTO	OJO	65-75 85-95 65-75	130-150 180-190 130-150	18-22 26-28 18-22	4-6 18-24 20
JUE	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENTAMIENTO 10 x 30/10' 2 SERIES B) REMO FONDO LENTO	6' - 8'	65-75 90-95 75-85	130-150 180-190 150-170	18-22 30-34 22-24	4-6 12-14 16
VIE	(TRANSPORTE) A) REMO CALENTAMIENTO REMO FONDO B) REMO CALENTAMIENTO FME		65-75 75-85 65-75	130-150 150-170 130-150	18-22 22-24 18-22	4-6 20 4
SAB	(TRANSPORTE) A) REMO DRILL TECNICO CALENT. FARTLEK 20 x 17/5 PALET. 3S B) REMO CALENTAMIENTO 6 x 500 MTS		65-75 90-95 65-75 90-95	130-150 180-190 130-170 180-190	18-22 34-36 18-26 34-36	4-6 10-12 4
DOM	DESCANSO	OJO				

ORIENTACIONES METODOLOGICAS: REALIZAR PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (15-20 MIN) DESPUES DEL CALENTAMIENTO GNRL TROTAR 5-8 MIN ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO. CORREGIR Y MEJORAR LA TECNICA DE REMO CON EL DRILL.
PESAS: CONTROLAR TECNICA DURANTE LA EJECUCION DE RUTINAS PARA EVITAR LESIONES. HACER UNIDADES DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES.
TESTS PEDAGOGICOS: CONTROL 2 KM, FM Y FLEXIBILIDAD.
ASAMBLEA EDUCATIVA: MENSUAL
TECNICO: SEMANAL

CIRCULO

FEDERACION CUBANA DE REMO

CONVOCATORIA

2013 - 2016

La Federación Cubana de REMO resumiendo el sentir y el interés de las Dirección de Alto Rendimiento y Organización Deportiva atendiendo a la Estrategia Nacional del Deporte Cubano, a través del Departamento de Deporte Escolar Nacional:

CONVOCA

A todas las Direcciones Provinciales de Deporte, Instituciones Deportivas, y Docentes, Unidades Militares, Organismos y Organizaciones a participar en los JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES de la República de Cuba, los que se realizarán con un carácter anual en la primera quincena de Julio, en las disciplinas deportivas y categorías que se establecen en las Bases Generales.

Bases Generales.

- ❖ ***Podrán participar todos los atletas o equipos amparados en la Convocatoria Oficial siempre que cumplan con las edades establecidas para cada deporte y categoría avaladas.***
- ❖ ***Todos los atletas que asistan a los Juegos Deportivos Escolares Nacionales deberán haber participado en los procesos competitivos.***
- ❖ ***Podrán participar todos los atletas o equipos amparados en la Convocatoria Oficial siempre que cumplan con las edades establecidas para cada deporte y categoría avalado en su Carné de Identidad, Tarjeta de Menor o Pasaporte en el caso de los extranjeros, y se considerará la edad que el atleta cumpla durante el año de la competencia.***
- ❖ Todos los atletas participantes en ambos eventos deberán estar representados por su Entrenador.
- ❖ Es requisito indispensable que cada atleta o equipo sea inscrito con el tiempo establecido según modelo de inscripción.
- ❖ Las provincias estarán representadas por los atletas designados a partir de su proceso de selección, en tanto un país puede estar representado por uno o más equipos en los deportes colectivos y por cuantos atletas considere en los deportes individuales.
- ❖ ***Los atletas nacionales que no cumplan los requisitos planteados en las convocatorias de cada deporte, referentes a las edades, no tendrán derecho a participar en el evento, los extranjeros podrán participar pero no tienen derecho a recibir medalla, y su participación será fuera de concurso, participando en la etapa clasificatoria, y otras; pero no en las Etapas que pudieran afectar la ubicación del resto de los equipos.***

- ❖ *En el caso de los deportes de combates cuerpo a cuerpo y Levantamiento de Pesas no se autorizará la participación de atletas que no cumplan los requisitos de la edad.*
- ❖ *Los Entrenadores extranjeros podrán solicitar Cursos, Talleres y Seminarios de Capacitación simultáneo al evento.*
- ❖ *Se impartirán Clínicas Técnicas sobre el Deporte y Arbitraje, como un servicio adicional al evento.*
- ❖ *A todos los atletas extranjeros se les realizará una evaluación técnica (Sin costo adicional) sobre el cumplimiento de los objetivos pedagógicos que ayudará a los entrenadores en su preparación posterior.*
- ❖ *El Comité Organizador de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales gestionará la solución de cualquier asunto no previsto en las presentes*

BASES GENERALES.

Artículo # 1 Sistema Competitivo del Deporte.

PRIMERA: Se establece una sola categoría de edades de la manera siguiente:

13-15 años 16-18 años (masculino y femenino)

SEGUNDA: La documentación que se debe presentar es la siguiente:

- Certificado de promoción Docente, carné escolar con foto.
- Carné de identidad.
- Tarjeta colectiva con su foto
- Chequeo médico general inicial y trimestral, incluyendo la columna y tobillo y tenerlo reflejado en la tarjeta de control médico del deporte
- El atleta tendrá que **saber nadar y desplazarse por lo menos 200 mts** desde el comienzo del entrenamiento, de lo contrario debe enseñarse a nadar antes de montarlo en el bote a remar. Debe certificarlo el entrenador y el Comisionado Provincial de Remo por escrito, antes del **15 de enero** del año en curso de la competencia.

TERCERA: Podrán participar los atletas que están vinculados al sistema nacional de enseñanza, matriculados en la EIDE o áreas especiales avaladas por la Comisión Nacional, según el caso.

CUARTA: Para la Categoría Juvenil podrán participar los atletas vinculados al sistema nacional de enseñanza, estando matriculados en la EIDE, y que sean continuantes, es decir que hayan transitado por las categorías escolares, solo se admitirán hasta un 40% de la matrícula que sean nuevo ingreso, y casos excepcionales (TALENTOS) previamente analizados y aprobados por la Comisión Técnica Nacional

QUINTA: La participación por modalidad, sexo y categoría la tendrá un programa de competencias en sus 16 finales en la categoría escolar y 12 para la Juvenil, todas a 2000 metros de la forma siguiente:

PROGRAMA DE LOS DIAS DE LAS REGATAS ESCOLERES FINALES

PRIMER DIA FINAL			SEGUNDO DIA FINAL		
MODALIDAD		HORA	MODALIDAD		HORA
2-	14-15 Fem.	8:00 am	4X	13-15 Fem.	8:00 am
1X	13 Fem.	8:15 am	1X	13 Masc.	8:15 am
2X	13 Fem.	8:30 am	2X	13 Masc.	8:30 am
4X	14-15 Fem.	8:45 am	1X	14-15 Fem.	8:45 am
4-	14-15 Masc	9:00 am	2X	14-15 Fem.	9:00 am
2-	14-15 Masc.	9:15 am	4X	14-15 Masc.	9:15 am
1X	14-15 Masc.	9:30 am	8+	14-15 Masc.	9:30 am
2X	14-15 Masc.	9:45 am	8+	14 a 18 Fem	9:45 am
4X	13 Masc.	10:00 am			10:00 am

PROGRAMA DE LOS DIAS DE LAS REGATAS JUVENILES FINALES

PRIMER DIA				SEGUNDO DIA			
8:30	am	2-FJ	16-18 años	8:30	am	1XHJPL	16-18 años
8:45	am	1XFJPL	16-18 años	9:00	am	2XHJ	16-18 años
9:00	am	2XFJ	16-18 años	9:15	am	4XFJ	16-18 años
9:15	am	4-HJ	16-18 años	9:30	am	1XHJ	16-18 años
9:30	am	2-HJ	16-18 años	9:45	am	8+HJ	16-18 años
9:45	am	1XFJ	16-18 años				
10:00	am	4XHJ	16-18 años				

Articulo # 2 Eventos que se convocan por sexo

PROGRAMA DE LAS REGATA ESCOLAR

MODALIDAD	MODALIDAD
2- 14-15 Fem.	4X 13-15 Fem.
1X 13 Fem.	1X 13 Masc.
2X 13 Fem.	2X 13 Masc.
4X 14-15 Fem.	1X 14-15 Fem.
4- 14-15 Masc	2X 14-15 Fem.
2- 14-15 Masc.	4X 14-15 Masc.
1X 14-15 Masc.	8+ 14-15 Masc.
2X 14-15 Masc.	8+ 14-15 Fem
4X 13 Masc.	

CANTIDAD MAXIMA DE ATLETAS CATEGORIA 13-15 AÑOS

MASCULINO	FEMENINO
Edad:13 años M =4 atletas + 1 Entrenador	Edad: 13 años F = 3 atletas + 1 Entrenador
Edad:14-15 M =13 atletas + 2 Entrenador	Edad: 14-15 F = 6 Atletas + 1 Entrenador

17 atletas masculinos, 9 atletas femeninos = 26 atletas para las provincias completas.

5 entrenadores para delegación completa, si alguna edad no viene completa se eliminan el entrenador de esa categoría y un delegado que en todos los casos debe ser el comisionado provincial, de no poder asistir delegará en uno de los entrenadores no asiste nadie adicional.

No se permitirá ni un atleta más de los establecidos y se le señalará a la provincia que por calidad y desarrollo puedan participar completas con 26 atletas. Los atletas podrán participar en dos modalidades de la manera siguiente:

Modalidad-Edad	Repite
1X y 2X 13 años M	4XM
1X y 2X 14-15 años M	4XM
2- y 4- 14-15 años M	8+M
FEMENINO	
1X, 2X 13 años y 2- 14-15 F	4XF
1X y 2X 14-15 años F	4XF 8+F

Para el caso del 8+ femenino, estará integrado por:

Obligatorio cuatro (4) atletas de la categoría 14-15 como mínimo y seis (6) como máximo, el resto de la tripulación por atletas de la categoría 16-18, el timonel por una (1) atleta de la categoría 13 años femenino, que este inscrita en algunos de los eventos de su categoría, todo esto sin elevar la cifra de participación.

PROGRAMA DE LOS DIAS DE LAS REGATAS JUVENILES

PRIMER DIA				SEGUNDO DIA			
8:30	am	2-FJ	16-18 años	8:30	am	1XHJPL	16-18 años
8:45	am	1XFJPL	16-18 años	9:00	am	2XHJ	16-18 años
9:00	am	2XFJ	16-18 años	9:15	am	4XFJ	16-18 años
9:15	am	4-HJ	16-18 años	9:30	am	1XHJ	16-18 años
9:30	am	2-HJ	16-18 años	9:45	am	8+HJ	16-18 años
9:45	am	1XFJ	16-18 años				
10:00	am	4XHJ	16-18 años				

CANTIDAD MAXIMA DE ATLETAS CATEGORIA 16-18 AÑOS

MASCULINO	FEMENINO
Edad: 16/18 años M = 13 atletas + 2 Entr.	Edad: 16/18 años F = 6 atletas + 1 Entr.

Máximo de atletas por Provincias 13 atletas masculinos, 6 atletas femeninos, 19 atletas para las provincias completas. En masculino; 8 atletas de remo largo y un timonel y 4 atletas de remo corto, incluido un atleta peso ligero, en femenino; 4 atletas de remo corto incluida una atleta de peso ligero y dos atletas de remo largo, los atletas del equipo nacional con estas edades pueden competir en representación de su provincia. No se permitirá ni un atleta más de los establecidos y se le señalará a la provincia que por calidad y desarrollo puedan participar completas con los 19 atletas.

Los 9 atletas de Remo largo competirán obligatoriamente: dos atletas en 2-, cuatro atletas en 4- y tendrán la segunda regata en el 8+. Y cuatros atletas de remo corto, 3 peso abierto y uno peso ligero, que competirán el 1er día en 1XHJ, 1XJPL y 2XHJ y el 2do día en el 4XHJ. El atleta de peso ligero debe pesar como máximo 68 Kg. Si es atleta del equipo nacional hasta 70 Kg, de peso corporal.

En el Femenino: cuatros atletas de remo corto, 3 peso abierto y uno peso ligero, que competirán el 1er día en 1XFJ, 1XJPL y 2XFJ y el 2do día en el 4XFJ. La atleta de peso ligero debe pesar como máximo 55 Kg. Si es atleta del equipo nacional hasta 57 Kg de peso corporal. Cada atleta podrá competir en dos modalidades, nunca en tres.

No se autoriza ninguna otra variante porque el Horario de Competencia no lo permite y los atletas que doblan regatas deben tener 45 minutos de recuperación, de un evento a otro. EL TIMONEL con un peso de 50 kgs y 10 kgs de lastre como máximo.

Pueden participar 2 entrenadores en el masculino y 1 entrenador en el femenino y 1 delegado si viene completa la Provincia, si son 6 atletas o menos en el masculino solamente vendrá 1 entrenador y en todos los casos el delegado debe ser el comisionado provincial o uno de los entrenadores inscriptos, ninguna otra persona puede ser designada.

FORMA UNICA PARA EL DOBLAJE DE LOS ATLETAS EN DOS BOTES

Un día en cada modalidad	Doblaje en:
1X, 2X, 1XPL Hombres y Mujeres	4X H Y 4XF Siempre incluido el PL M y F
2-HJ, 4-HJ Hombres	8+H

Será en días alternos según programa de las finales presentado, y no existirá ningún tipo de variante para doblar en la conformación de las tripulaciones
-La clasificación de los botes de una etapa a otra se basará en el reglamento FISA y el reglamento interno.

Artículo # 3. Sistema Clasificatorio

PRIMERA: El evento zonal será clasificatorio para la participación en los JENAR, en la categoría escolar. Clasificarán los botes que estén entre los tres (3) primeros lugares en las regiones Occidental y Central y entre los cuatro (4) primeros en la Oriental, esta diferencia es por la cantidad de provincias por zonas, y un (1) bote a nivel nacional que con condiciones técnicas quede fuera de la clasificación, esto será decisión de la Comisión Nacional.

SEGUNDA: La Comisión Técnica Nacional puede dejar fuera de la clasificación a cualquier tripulación sin calidad técnica para competir en los JENAR, aunque obtenga el lugar en su zona.

-Estas competencias zonales se realizarán con el presupuesto de las Provincias

CALENDARIO ZONAL:

CATEGORIAS: 13-15

Eventos	Fecha	Sede	Provincias Participantes	Atleta	Clasificación	Total Atletas	Tec	Dir.	Juec	c.n	Otro	Total	Días Compt
Zona Occidental	Marzo	ART	PRI, HAB. MTZ.	Escolares 85	3 primeros lugares por modalidad	85	10	4	12	2	4	117	3
Zona Central	Marzo	CFG	SSP, VCL, CMG	Escolares 96	3 primeros lugares por modalidad	96	10	4	12	2	4	128	3
Zonal Oriental	Marzo	SCU	,LT,HOL, GTM, GRA.	Escolares 103	4 primeros lugares por modalidad	103	10	5	12	2	5	137	3
TOTALES		3	13	Escolares 284	El mejor no clasificados del país	284	30	13	36	6	14	382	3

Artículo # 4 Sistema de Evaluación de la Competencia

El sistema de puntuación será el siguiente:

ESCOLAR

LUGAR EDAD 13-15 AÑOS	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	11no	12 vo	13 ro
MODALIDADES													
1X,2X y 2-	7	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-		
4X-, 4-	10	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-		
8+	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1		
PRUEBAS TECNICAS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
EFFECTIVIDAD	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

JUVENIL

LUGAR 16/18 AÑOS	EDAD	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	11no	12 mo	13 ro
Puntos:		21	15	12	9	6	3	2,7	2,4	2,1	1,8	1,5	1,2	1
EFFECTIVIDAD		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

PRIMERA: Se determinará la provincia ganadora, la que mayor puntuación acumule producto de la suma de las modalidades programadas de ambos sexos, las pruebas técnicas y la efectividad demostrada por cada Provincia.

SEGUNDA: El Sistema de desempate será basado en:

1. En el caso de dos provincias empatadas, ganará la que mayor cantidad de medallas obtenga, primero de **ORO**, si continúa el empate, las de **PLATA** y **BRONCE**, o los mejores tiempos realizados por las tripulaciones hasta definirlo.
2. Para determinar los lugares por provincia hasta su totalidad, aunque no obtenga medallas ni puntos, se define por el tiempo realizado por sus tripulaciones.

Artículo # 5 Sistema de Evaluación de las Provincias.

1. El lugar alcanzado en los eventos Nacionales.
2. Completamiento de las modalidades Femeninas.
3. Cumplimiento del calendario Provincial.
4. Aporte al equipo Nacional.
5. Cuidado y explotación de los recursos entregados por la comisión nacional.
6. Cumplimiento de la resolución 45.
7. Entrenadores vinculados a los estudios de la especialidad.
8. Aplicación de la ciencia y la técnica.
9. Calidad y aplicación de estrategia del deporte.
10. Calidad de la Matricula, y lugar de procedencia e la misma.
11. Control sobre los atletas de interés del equipo nacional.
12. Participación en los torneos por invitación según calendario oficial.
13. Cifras de atletas clasificados a los JENAR.

Artículo # 6 Sistema de Copas y Eventos desarrollados por el presupuesto de las provincias.

1. Copa Nisday Estenza: Se desarrollara en la zona de Santa Fe, con sede en la Escuela Provincial deporte Náuticos de La Habana en las Modalidades Femeninas 1XF, 1XFPL, 1XH, en el mes de Febrero con participación Libre.
2. Copa Bohemia. Se desarrollara en la Bahía de la Habana, por invitación en el mes de Mayo, en las modalidades de:

Modalidad	Sexo	Atletas	Entrenador	Cantidad de Atletas Participantes
8+H	M	9	1x equipo	46
8+HV	M	9	1x equipo	46
1XH	F	1	1x equipo	6
1XF	F	1	1x equipo	6

3. Copa Cienfuegos: Se Desarrollarla en la Bahía de Cienfuegos, con participación libre, en el meses de marzo, las Categorías Escolares y Juvenil, con sede en la escuela Provincial de Deportes Náuticos, en las modalidades de:

Modalidad-Edad	Repite
1X y 2X 13 años M	4XM
1X y 2X 14-15 años M	4XM
2- y 4- 14-15 años M	8+M
FEMENINO	
1X, 2X 13 años y 2- 14-15 F	4XF
1X y 2X 14-15 años F	4XF

4. Copa Pinar del Rio: Se desarrollara en el embalse La Coloma en la Provincia de Pinar del Rio, en el mes de Marzo en las categorías, Juvenil y Escolar con participación Libre, en las modalidades de:

Modalidad-Edad	Repite
1X y 2X 13 años M	4XM
1X y 2X 14-15 años M	4XM
2- y 4- 14-15 años M	8+M
FEMENINO	
1X, 2X 13 años y 2- 14-15 F	4XF
1X y 2X 14-15 años F	4XF

Artículo #7 Sistema de Competencia y Evaluación de las Copas Pioneriles, Liga Estudiantil y Juegos Escolares Provinciales.

Este sistema de competencia en valido para todas las copas y eventos realizados a nivel Provincial y Nacional.

Indicadores

- **La participación del arbitraje en los eventos.**
- **La participación del sexo femenino en las modalidades convocadas.**
- **El nivel técnico de los atletas.**
- **Participación de las aéreas especiales en las competencias.**

PRIMER DIA FINAL		SEGUNDO DIA FINAL	
MODALIDAD	HORA	MODALIDAD	HORA
2- 14-15 Fem.	8:00 am	4X 13-15 Fem.	8:00 am
1X 13 Fem.	8:15 am	1X 13 Masc.	8:15 am
2X 13 Fem.	8:30 am	2X 13 Masc.	8:30 am
4X 14-15 Fem.	8:45 am	1X 14-15 Fem.	8:45 am
4- 14-15 Masc	9:00 am	2X 14-15 Fem.	9:00 am
2- 14-15 Masc.	9:15 am	4X 14-15 Masc.	9:15 am
1X 14-15 Masc.	9:30 am	8+ 14-15 Masc.	9:30 am
2X 14-15 Masc.	9:45 am	8+ 14-15 Fem	9:45 am
4X 13 Masc.	10:00 am		

Articulo # 8 Reglamento del Deporte para los Eventos Provinciales y Nacionales.

El Reglamento FISA y el reglamento interno del deporte complementan las Convocatorias del deporte Escolar en el Remo, para su aplicación más correcta en las Competencias Provinciales y Nacionales, se exige su estudio por los atletas, entrenadores, comisionados y árbitros y entrará en vigor a partir del 1ro de septiembre del 2015.

Articulo # 9 Acciones a desarrollar por las provincias para el Deporte Para Todos.

- 1. La creación de ares especiales para el deporte en edades de 11-12 años (masculino y femenino), y en el femenino hasta 13-14.***
- 2. Organizar los eventos Provinciales en todas las categorías y modalidades convocadas por la comisión nacional.***

Articulo # 10 Consideraciones Generales del Deporte

BASES ESPECIALES

PRIMERA: Será requisito obligatorio que todos los atletas participantes en los JENAR, hayan entrenado como mínimo durante ocho meses sistemáticamente sin ninguna interrupción. La fecha final admitida para el comienzo del entrenamiento, vence el **30 de noviembre** del año anterior al evento y el comienzo con el curso escolar.

SEGUNDA: **Obligatoriamente, las captaciones para las Escuelas Deportivas o aéreas especiales** se deben basar en las siguientes tallas, al momento de entrar a las mismas, nunca a la hora de la competencia, no invalidando la estatura después de entrar al sistema de escuelas(**EIDE**) para saltar de una edad a otra superior. Los pesos ligeros no se tienen en cuenta la estatura sino el peso corporal.

EDAD	TALLA (cm)	SEXO	EDAD	TALLA (cm)	SEXO
11	162	M	11	162	F
12	164	M	12	164	F
13	170	M	13	169	F
14	176	M	14	170	F
15	179	M	15	173	F
16	181	M	16/18	175	F
17-18	183	M			

**El peso del timonel
será: 14-15 años 45 kgs**

TERCERA: Las inscripciones deben estar en la Comisión Nacional con **21 días de anticipación** a la primera eliminación, si alguno de los inscriptos no promueve con el documento oficial del MINED que justifique, se podrá cambiar por otro atleta promovido, siempre y cuando esté en regla en la Matricula informada a la Comisión Nacional sin afectar el 50% establecido por el reglamento FISA.

CUARTA: Todas las tripulaciones competirán con los botes y remos de la nacionalidad que posean.

QUINTA: La Comisión Técnica Nacional puede dejar fuera de los Juegos a cualquier tripulación sin calidad técnica para competir a este nivel.

COLORES DE LOS REMOS Y CAMISETAS.

PROV.	COLOR	LETRAS	PROV.	COLOR	LETRAS
PRI	Verde	Amarillo	SSP	Carmelita	Amarillo
HAB	Marrón	Blanco	CMG	Azul	Blanco
CHA	Azul	Blanco	TUN	Rojo	Blanco
MTZ	Rojo	Amarillo	HOL	Amarillo	Negro
VCL	Naranja	Negro	GRA	Gris	Blanco
CFG	Verde	Blanco	SCU	Rojo	Negro
			GTM	Negro	Amarillo

SEXTA: Cualquier asunto que no aparezca en esta convocatoria, será resuelto por la Comisión Nacional de Remo, el Departamento Nacional de Deporte Escolar y la Dirección Nacional de Programación Deportiva del INDER. Esta convocatoria la complementa el reglamento FISA y el reglamento interno de la Comisión Nacional de Remo.

Esta convocatoria entra en vigor a partir de septiembre 2015, con el inicio del curso escolar.



FEDERACION CUBANA DE REMO
CONVOCATORIA
2013 - 2016

La Federación Cubana de REMO resumiendo el sentir y el interés de las Dirección de Alto Rendimiento y Organización Deportiva atendiendo a la Estrategia Nacional del Deporte Cubano:

CONVOCA

A todas las Direcciones Provinciales de Deporte, Instituciones Deportivas, y Docentes, Unidades Militares, Organismos y Organizaciones a participar en el Campeonato Nacional de Remo bajo techo, remo-ergometría, los que se realizarán con un carácter anual en el mes de marzo, se establecen en las Bases Generales.

Bases Generales.

- ❖ ***Podrán participar todos los atletas o equipo amparados en la convocatoria oficial siempre que cumplan con las edades establecidas para cada deporte y categoría avaladas.***
- ❖ ***Podrán participar todos los atletas o equipo amparados en la convocatoria oficial siempre que cumplan con las edades establecidas para cada deporte y categoría avalado en su Carné de Identidad, Tarjeta de Menor o Pasaporte en el caso de los extranjeros, y se considerará la edad que el atleta cumpla durante el año de la competencia.***
- ❖ Todos los atletas o equipo participantes en el evento deberán estar representados por un entrenador.
- ❖ Es requisito indispensable que cada atleta o equipo sea inscrito con el tiempo establecido según modelo de inscripción.
- ❖ ***Los atletas nacionales que no cumplan los requisitos planteados en las convocatorias de cada deporte, referentes a las edades, no tendrán derecho a participar en el evento, los extranjeros podrán participar pero no tienen derecho a recibir medalla, y su participación será fuera de concurso, participando en la etapa***

clasificatoria, y otras; pero no en las etapas que pudieran afectar la ubicación del resto de los equipos.

- ❖ ***Los Entrenadores extranjeros podrán solicitar Cursos, Talleres y Seminarios de Capacitación simultáneo al evento.***
- ❖ ***Se impartirán Clínicas Técnicas sobre el Deporte y Arbitraje, como un servicio adicional al evento.***
- ❖ ***A todos los atletas extranjeros se les realizará una evaluación técnica (sin costo adicional) sobre el cumplimiento de los objetivos pedagógicos que ayudará a los entrenadores en su preparación posterior.***
- ❖ ***El Comité Organizador del evento nacional gestionará la solución de cualquier asunto no previsto en las presentes***

BASES GENERALES.

Artículo # 1 Sistema Competitivo del Deporte.

PRIMERA: Se establece una sola categoría de edades de la manera siguiente:

A partir de 15 años 16-18 y mayores (masculino y femenino)

SEGUNDA: La documentación que se debe presentar es la siguiente:

- Autorización del la sub dirección docente para competir, carné escolar con foto.
- Carné de identidad.
- Tarjeta colectiva con su foto
- Chequeo médico general inicial y trimestral, incluyendo la columna y tobillo y tenerlo reflejado en la tarjeta de control médico del deporte
- El atleta deberá superar las marcas mínimas establecidas.

TERCERA: Podrán participar los atletas que están vinculados al sistema nacional de enseñanza, matriculados en las Academias, EIDE, Equipo Nacional avaladas por la Comisión Nacional.

CUARTA: Para la Categoría Juvenil y Mayores podrán participar los atletas vinculados al sistema nacional de enseñanza, estando matriculados en la EIDE, y Academias y que sean Continuantes, es decir, que hayan transitado por las categorías escolares, previamente analizados y aprobados por la Comisión Técnica Nacional.

CONVOCATORIA CAMPEONATO NACIONAL REMO-ERGOMETRIA M Y F CICLO 2015-2016

BASES

Primera: La Federación Cubana de Remo, convoca a todas las Provincias del país a participar en el Campeonato Nacional Remo-ergometría.

COMPETENCIA DE REMO-ERGOMETRÍA MASCULINO Y FEMENINO.

Segunda: Deben conocer los atletas, entrenadores y comisionados el Reglamento FISA y el Reglamento Interno de Remo.

Tercera: Estar comprendido dentro de la edad de la categoría y las condiciones establecidas, cumpliendo los aspectos siguientes:

- A) Estar vinculado al entrenamiento deportivo organizado por un tiempo de 12 meses como tiempo mínimo.
- B) Presentar el Carné de Identidad actualizado.
- C) Inscripción como matricula oficial del Centro Provincial y avalada por la Dirección Nacional de Alto Rendimiento.
- D) Las inscripciones numéricas de participación por provincia serán entregadas a la Comisión Nacional antes del 31 de diciembre del año anterior a la competencia.
- E) Entregar la Inscripción Colectiva con foto en la visita nacional de alto rendimiento y en su defecto antes del 31 de enero del año del evento.
- F) Realizar el chequeo médico establecido (inicial y trimestral) reflejándolo en su tarjeta con la firma del médico y presentándolo en la competencia para su revisión.
- G) Enviar en original y copia la Inscripción nominal para la competencia nacional, 21 días antes del comienzo del evento, en computadora con los nombres y los dos apellidos en los modelos oficiales y el modelo oficial de la delegación completa, con la función de los integrantes firmada por el comisionado provincial.
- H) La fecha del inicio del entrenamiento será el primer lunes de septiembre del año anterior al evento, debiendo entrenar continuamente.
- I) Los atletas representarán a una sola provincia o equipo y cuando un atleta del Equipo Nacional sea autorizado por su provincia de origen porque no participa, a hacerlo por otra, deben enviar la carta de autorización a la Comisión Nacional por parte del jefe del Departamento de Actividades Deportiva de ambas provincias antes de las inscripciones de la Regata, de lo contrario, no se autorizará la participación.

- J) Las normativas de estaturas, son al momento de ingresar al centro que se trate.
- K) Cantidad de atletas por Provincias: 2 atletas (los atletas seleccionados por la comisión nacional como API), sin incluir a los atletas que tienen en la preselección nacional, estos competirán por su provincia, o algún atleta que por sus condiciones sea interés de la Comisión Técnica Nacional.

Cuarta:

CATEGORIA FEMENINO (PESO ABIERTO Y PESO LIGERO)

- A) Edad: A partir de 16 años, el año del evento, con el carné de identidad.
- B) Categorías.
- Categoría Senior Femenino y masculino.
 - Categoría Mayores Femenino y masculino.

PESOS LIGEROS FEMENINO SENIOR Y MAYORES.

- A) Edad: A partir de 16 años de edad, el año del evento (carné de identidad).
- B) Peso corporal como máximo 59 kg, al momento de la competencia.

PESOS LIGEROS MASCULINO SENIOR Y MAYORES.

- A) Edad: A partir de 16 años de edad, el año del evento (carné de identidad).
- B) Peso corporal como máximo 72 kg, al momento de la competencia.

PESO ABIERTO FEMENINO SENIOR Y MAYORES.

- A) Edad: A partir de 18 años de edad, el año del evento (carné de identidad).

PESO ABIERTO MASCULINO SENIOR Y MAYORES.

- A) Edad: A partir de 18 años de edad, el año del evento (carné de identidad).

Quinta: Consideraciones Generales:

- A) La Comisión Nacional garantiza los remo-ergómetros.
- B) Las premiaciones serán independientes cada modalidad, en todos los casos se premiarán, Primero, Segundo y Tercero.

- C) Comité Organizador: En todos los eventos lo formará la Provincia Sede bajo la autoridad técnica de la Comisión Nacional, siendo responsabilidad del Comité Organizador ejecutar toda la organización y designar un responsable máximo.
- D) El jurado: Lo designa la Comisión Nacional y el J 'de Reglas y arbitraje, siendo responsabilidad del último la ubicación y puesto de trabajo de los árbitros en el evento. Las decisiones de los árbitros son inapelables, después de analizar la reclamación y dar su veredicto final.
- E) Los casos que surjan no previstos en el Reglamento FISA y Reglamento interno, serán resueltos por la CNR y el Cuerpo de Jueces-Árbitros, o sea:
- F) Las decisiones técnicas por el Jurado y CNR.
- G) Los casos no técnicos serán resueltos por Actividades Deportivas Nacional conforme a las disposiciones establecidas por el Comité Olímpico Cubano y el Régimen de Participación del INDER.
- H) Atletas del Equipo Nacional: Su participación es obligatoria en representación de sus provincias, si algún evento internacional coincide deberá autorizar su no participación la Vice -Presidencia de Actividades Deportivas Nacional.
- I) La Comisión Técnica velará por el correcto desarrollo y organización del evento.
- J) El médico, fisioterapeuta se autorizará solamente en los casos que trabajan permanente en las EIDE y Academias, se plantea la necesidad de asistir a los eventos ya que existe una política bien clara de reducir personal en los Eventos Nacionales.

Sexta: Puntuación Interna por Regatas:

TABLA DE PUNTUACION

LUGARES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
PUNTOS	21	15	12	9	6	3	2.7	2.4	2.1	1.8	1.5	1.2

El ganador será la provincia que más puntos sume en la Regatas en ambos sexos si existe empate con dos ó más provincias se decide por las medallas obtenidas primero oro, plata, bronce y los mejores tiempos alcanzados así hasta decidir los lugares, en las competencias que intervienen extranjeros se corren los lugares otorgando los puntos a los atletas de provincia, los extranjeros si obtienen las medallas.

Los puntos que se les otorgaran a las Provincias según su lugar general alcanzado serán a través de la tabla de 30 puntos.

Séptima: Cualquier cambio o variación que fuera necesario realizar por cuestiones técnicas ó climatológicas en la estructura ó Reglamento de la presente Convocatoria podrá la Comisión Nacional de Remo decidir y ejecutar para el mejor desarrollo del Evento en cuestión.

Esta Convocatoria se complementa con el Reglamento Interno de Remo y Reglamento FISA vigente, por tanto se debe estudiar y conocer todos los detalles y entra en vigor en todo el país el día 1ro de Septiembre de 2015.

CONVOCATORIA PRIMERA CATEGORIA M Y F CICLO 2013-2016

BASES

Primera: La Federación Cubana de Remo Convoca a todas las Provincias del País a participar en las regatas nacionales del Calendario Oficial del Deporte, en la

PRIMERA CATEGORIA MASCULINO Y FEMENINO.

Segunda: Deben Conocer los atletas, entrenadores y comisionados el Reglamento FISA y el Reglamento Interno de Remo.

Tercera: Estar comprendido dentro de la edad de la categoría y las condiciones establecidas, cumpliendo los aspectos siguientes:

- L) Saber nadar perfectamente 200 metros, acreditándolo el Entrenador y Comisionado Provincial al comienzo del entrenamiento antes de montar en el bote.
- M) Presentar el Carné de Identidad actualizado.
- N) Inscripción como matricula oficial del Centro Provincial (EIDE, Academias) en el marco de la visita nacional de alto rendimiento, en su defecto hasta el 31 de diciembre y Centro Nacional (ESFAAR) en el marco oficial para su realización.
- O) Podrán participar atletas Juveniles integrando los botes colectivos hasta en un 50% en su composición, siempre respetando los horarios de recuperación entre las regatas.
- P) Entregar la Inscripción Colectiva con foto en el marco de la visita nacional de alto rendimiento, en su defecto hasta el 30 de enero del año del evento.
- Q) Realizar el Chequeo Médico establecido (Inicial y Trimestral) reflejándolo en su tarjeta con la firma del médico y presentándolo en la competencia para su revisión.
- R) Enviar en original y una copia la Inscripción nominal por modalidad para cada regata nacional 21 días antes del comienzo del evento, a computadora, con los nombres y los dos apellidos en los modelos oficiales y el modelo oficial de la delegación completa, con la función de los integrantes firmada por el comisionado provincial.
- S) La fecha del inicio del entrenamiento será el primer lunes de septiembre del año anterior al evento, debiendo entrenar continuamente.

- T) Los atletas representarán a una sola provincia o equipo y cuando un atleta del equipo Nacional sea autorizado por su provincia de origen porque no participa, a hacerlo por otra, deben enviar la carta de autorización a la Comisión Nacional por parte del jefe del Dpto. de Actividades Deportiva de ambas provincias antes de las inscripciones de la Regata, de lo contrario, no se autorizará la participación.
- U) Las normativas de estaturas, son al momento de ingresar al centro que se trate.
- V) Deben entregar la inscripción numérica antes del 31 de enero del año del evento.

Cuarta: CATEGORIA FEMENINO LIBRE (PESO ABIERTO Y PESO LIGERO)

PESO ABIERTO FEMENINO:

- C) Edad: A partir de 19 años, el año del evento, con el carné de identidad.
- D) Cada Provincia puede inscribir un bote por modalidad y cada atleta puede competir en 2 modalidades, siempre que el horario del programa lo permita.
- E) Cantidad de atletas por provincias: 3 peso abierto. (3) y un entrenador.
- F) Modalidades: PESADAS: 1XF, 2-F, y 2XF. Las Normativas Obligatorias de Estatura en Peso Abierto para poder ingresar a cualquier centro del país y poder competir será de 19 años 175 cm. de 20 años 180 cm. Y las atletas que han transitado por la categoría Juvenil a partir de esta edad no puede comenzar, a no ser una atleta excepcional que solicite la Provincia por escrito y sea autorizado por escrito por la Comisión Nacional de Remo.
- G) Necesariamente tienen que doblar 2 atletas en el 2XF.

Quinta: PESOS LIGEROS FEMENINO

- C) Peso corporal como máximo 57 kg. Al momento de la competencia, edad a partir de 19 años puede competir en 2 modalidades.
- D) Cantidad de atletas por Provincias: 2 atletas pesos ligeros (2)
- E) Modalidades Convocadas: 2XFPL. La Estatura con 17 años no se tendrá en cuenta, si ha transitado por las categorías inferiores, el peso de 57 kg no más.

Sexta: PRIMERA CATEGORIA MASCULINO (PESO ABIERTO Y PESO LIGERO)

PESO ABIERTO MASCULINO.

- B) Edad: A partir de 19 años de edad, el año del evento (carné de identidad).
- C) Las Normativas obligatorias de Estatura para poder ingresar a cualquier centro del país y poder competir será: 19 años 1.86cm, 20 años 1.89cm, y los que promueven de Juveniles, mayor de 20 años de edad no podrá comenzar a remar.
- C) Cantidad de Participantes: 8 atletas por provincias y 2 entrenadores en el masculino para peso abierto y ligero.

- E) Cada provincia podrá inscribir un bote por modalidad y cada atleta puede competir en 2 modalidades, siempre que el horario lo permita, no se tendrá en cuenta esperar cuando se inscriban y no de tiempo de una Regata a otra, por tanto deben analizar debidamente el horario del Programa y las Premiaciones.
- F) Los atletas del 1X, 2X, doblan en el 4XH y el 2- dobla en el 4-.

PESO LIGERO MASCULINO

- a) Edad a partir de 19 años, en el año del evento.
- b) Modalidades y Peso (2XHPL) el peso de los atletas en tripulaciones colectivas es de 70 kg. Ningún atleta de provincia puede pesar más de 70 kg para cualquier modalidad. Los atletas del equipo Nacional competirán con el peso que se le exige según el periodo de la preparación en que se encuentre, esto es aplicable para ambos sexo.

DISTRIBUCION DE ATLETAS		MODALIDADES	
		Femenino	Hombres
Remos Cortos M	= 4 atletas	1XF	1XH
Remos Largos M	= 4 atletas	2-F	2XH
Pesos Ligeros M	= 2 atletas	2XFPL	4XH
Remos Cortos F	= 1 atleta	2XF	2-H
Remos Largos F	2 Atletas		4-H
Pesos Ligeros F	= 2 Atletas		2xHPL
Entrenadores:3	2 M y 1 F		
Total	= 15 atletas	5	10

PERSONAL TOTAL A PARTICIPAR POR PROVINCIAS COMPLETAS:

Atletas 15: Masculino: 10. Femenino: 5, Entrenadores 3: Para masculino 2 y para el femenino 1, Un Comisionado y un carpintero de ser necesario. Para un total de 20 Personas, de no asistir el comisionado delegar en un entrenador de la delegación.

Séptima: Programa final de Competencias:

1er. Día Finales		2do. Día Finales	
MODALIDAD	HORA	MODALIDAD	HORA
2XH	9:00am	2-F	9:00am
1XH	9:15am	1XF	9:15am
4XF	9:30am	2XFPL	9:30am
2-H	9:45am	4-H	9:45am
2XHPL	10:00am	4XH	10:00am

La hora de comienzo puede variar por condiciones climatológicas, pero se mantiene el orden de modalidades y el intervalo de tiempo entre Regatas.

Octava: Consideraciones Generales:

- K) La Comisión Nacional garantiza los botes.
- L) Las Premiaciones serán independientes cada modalidad, en todos los casos se premiarán, Primero, Segundo y Tercero.
- M) Comité Organizador: En todos los eventos lo formará la Provincia Sede bajo la autoridad técnica de la Comisión Nacional, siendo responsabilidad del Comité Organizador ejecutar toda la organización y designar un responsable máximo.
- N) El jurado: Lo designa la Comisión Nacional y el J' de Reglas y arbitraje, siendo responsabilidad del último la ubicación y puesto de trabajo de los árbitros en el evento. Las decisiones de los árbitros son inapelables, después de analizar la reclamación y dar su veredicto final.
- O) Los casos que surjan no previstos en el Reglamento FISA y Reglamento interno, serán resueltos por la CNR y el Cuerpo de Jueces-Árbitros, o sea:
- P) Las decisiones técnicas por el Jurado y CNR.
Los casos no técnicos serán resueltos por Actividades Deportivas Nacional conforme a las disposiciones establecidas por el Comité Olímpico Cubano y el Régimen de Participación del INDER.
- G) Atletas del Equipo Nacional: Su participación es obligatoria en representación de sus provincias, si algún evento internacional coincide deberá autorizar su no participación la Vice -Presidencia de Actividades Deportivas Nacional.
- H) La Comisión Técnica velará que los atletas del Equipo Nacional no sean cambiados de Banda o de Remo Corto a Largo ó viceversa sin la autorización correspondiente con 21 días de antelación por escrito.
- I) El médico, fisioterapeuta y carpintero se autorizará solamente en los casos que trabajan permanente en las Academias Provinciales y se plantea la necesidad de asistir a los eventos ya que existe una política bien clara de reducir personal en los Eventos Nacionales.

Novena: Puntuación Interna por Regatas:

TABLA DE PUNTUACION

LUGARES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
PUNTOS	21	15	12	9	6	3	2.7	2.4	2.1	1.8	1.5	1.2

El ganador será la provincia que más puntos sume en las Regatas de la I y II fase del Campeonato de 1ra Categoría, en ambos sexos si existe empate con dos ó más provincias se decide por las medallas obtenidas primero oro, después plata y el bronce, de persistir el empate se continuara con los demás lugares alcanzados, así hasta decidir los lugares, en las competencias que intervienen extranjeros se corren los lugares otorgando los puntos a los botes de provincia, los extranjeros si obtienen las medallas.

Los puntos que se les otorgaran a las Provincias según su lugar general alcanzado serán a través de la tabla de 30 puntos.

Décima: Cualquier cambio o variación que fuera necesario realizar por cuestiones técnicas ó climatológicas en la estructura ó Reglamento de la

presente Convocatoria podrá la Comisión Nacional de Remo decidir y ejecutar para el mejor desarrollo del Evento en cuestión.

Oncena: Colores de las paletas de los Remos y Camisetas.

PROV.	COLOR	LETRAS	PROV.	COLOR	LETRAS
PRI	Verde	Amarillo	SSP	Carmelita	Amarillo
HAB	Marrón	Blanco	CMG	Azul	Blanco
CHA	Azul	Blanco	TUN	Rojo	Blanco
MTZ	Rojo	Amarillo	HOL	Amarillo	Negro
VCL	Naranja	Negro	GRA	Gris	Blanco
CFG	Verde	Blanco	SCU	Rojo	Negro
			GTM	Negro	Amarillo

Esta Convocatoria se complementa con el Reglamento Interno de Remo y Reglamento FISA vigente, por tanto se debe estudiar y conocer todos los detalles y entra en vigor en todo el país el día 1ro de Septiembre de 2015.

CONVOCATORIA PRIMERA CATEGORIA M Y F CICLO 2013-2016

BASES

Primera: La Federación Cubana de Remo Convoca a todas las Provincias del país a participar en las regatas nacionales del Calendario Oficial del Deporte, en la

COPA VARADERO 26 DE JULIO MASCULINO Y FEMENINO.

Segunda: Deben conocer los atletas, entrenadores y comisionados el Reglamento FISA y el Reglamento Interno de Remo.

Tercera: Estar comprendido dentro de la edad de la categoría y las condiciones establecidas, cumpliendo los aspectos siguientes:

- W) Saber nadar perfectamente 200 metros, acreditándolo el entrenador y Comisionado Provincial al comienzo del entrenamiento antes de montar en el bote.
- X) Presentar el Carné de Identidad actualizado.
- Y) Inscripción como matrícula oficial del Centro Provincial (EIDE, Academias) en el marco de la visita nacional de alto rendimiento, en su defecto hasta el 31 de diciembre y Centro Nacional (ESFAAR) en el marco oficial para su realización.
- Z) Podrán participar atletas Juveniles integrando los botes colectivos hasta en un 50% en su composición, siempre respetando los horarios de recuperación entre las regatas.

- AA) Entregar la Inscripción Colectiva con foto en el marco de la visita nacional de alto rendimiento, en su defecto hasta el 30 de enero del año del evento.
- BB) Realizar el chequeo médico establecido (inicial y trimestral) reflejándolo en su tarjeta con la firma del médico y presentándolo en la competencia para su revisión.
- CC) Enviar en original y una copia la Inscripción nominal por modalidad para cada regata nacional 21 días antes del comienzo del evento, a computadora, con los nombres y los dos apellidos en los modelos oficiales y el modelo oficial de la delegación completa, con la función de los integrantes firmada por el comisionado provincial.
- DD) La fecha del inicio del entrenamiento será el primer lunes de septiembre del año anterior al evento, debiendo entrenar continuamente.
- EE) Los atletas representarán a una sola provincia o equipo y cuando un atleta del equipo Nacional sea autorizado por su provincia de origen porque no participa, a hacerlo por otra, deben enviar la carta de autorización a la Comisión Nacional por parte del jefe del Dpto. de Actividades Deportiva de ambas provincias antes de las inscripciones de la Regata, de lo contrario, no se autorizará la participación.
- FF) Las normativas de estaturas, son al momento de ingresar al centro que se trate.
- GG) La modalidad de 8+ Máster, se realizara por invitación en representación de las tres zonas del país (Oriente, Centro, Occidente).
- HH) Deben entregar la inscripción numérica antes del 31 de enero del año del evento.

Cuarta: CATEGORIA FEMENINO LIBRE (PESO ABIERTO Y PESO LIGERO)

PESO ABIERTO FEMENINO:

- H) Edad: A partir de 19 años, el año del evento, con el carné de identidad.
- I) Cada Provincia puede inscribir un bote por modalidad y cada atleta puede competir en 1 modalidades.
- J) Cantidad de atletas por provincias: 1 peso abierto. (1) y un entrenador.
- K) Modalidades: PESADAS: 1XF. Las Normativas Obligatorias de Estatura en Peso Abierto para poder ingresar a cualquier centro del país y poder competir será de 19 años 175 cm. de 20 años 180 cm. Y las atletas que han transitado por la categoría Juvenil a partir de esta edad no puede comenzar, a no ser una atleta excepcional que solicite la Provincia por escrito y sea autorizado por escrito por la Comisión Nacional de Remo.

Quinta: PESOS LIGEROS FEMENINO

- F) Peso corporal como máximo 57 kg. Al momento de la competencia, edad a partir de 19 años puede competir en 2 modalidades (1XF, 1XFPL).
- G) Cantidad de atletas por Provincias: 1 atletas pesos ligeros
- H) Modalidades Convocadas: 1XFPL, La Estatura con 17 años no se tendrá en cuenta si ha transitado por la categorías inferiores, el peso menos de 59 kg. no más.

Sexta: PRIMERA CATEGORIA MASCULINO (PESO ABIERTO Y PESO LIGERO)

PESO ABIERTO MASCULINO.

- D) Edad: A partir de 19 años de edad, el año del evento (carné de identidad).
- E) Las Normativas obligatorias de Estatura para poder ingresar a cualquier centro del país y poder competir será: 19 años 1.86 cm, 20 años 1.89 cm, y los que promueven de Juveniles, mayor de 20 años de edad no podrá comenzar a remar.
- D) Timoneles: 55 kg de peso corporal y hasta 5 kg de lastre como máximo.
- E) Cantidad de Participantes: 9 atletas por provincias y 1 entrenadores.
- G) Cada provincia podrá inscribir 1 bote por modalidad y un atleta puede competir en 3 modalidades, (1HPL, 1XH, 8+H) siempre que el horario lo permita, no se tendrá en cuenta esperar cuando se inscriban y no de tiempo de una Regata a otra, por tanto deben analizar debidamente el horario del Programa y las Premiaciones.
- H) Los atletas del 1XPL puede doblar en el 1XH y en el 8+.

PESO LIGERO MASCULINO

- c) Edad a partir de 19 años, en el año del evento.
- d) Modalidades y Peso (1XHPL) el peso de los atletas en tripulaciones colectivas es de 70 kg. Ningún atleta de provincia puede pesar más de 70 kg para cualquier modalidad. Los atletas del equipo Nacional competirán con el peso que se le exige según el periodo de la preparación en que se encuentre, esto es aplicable para ambos sexo.

DISTRIBUCION DE ATLETAS			MODALIDADES	
			Femenino	Hombres
Remos Cortos M	=	2 atletas	1XF	1XH
Remos Cortos F		2 atletas	1XFPL	1XHPL
Remos Largos M	=	7 atletas		8+
Entrenadores:3				
Total	=	11 atletas	2	9

PERSONAL TOTAL A PARTICIPAR POR PROVINCIAS COMPLETAS:

Atletas 11: Masculino: 9. Femenino: 2, Entrenadores 2: Para masculino 1 y para el femenino 1, Un Comisionado y un carpintero de ser necesario. Para un total de 15 Personas, de no asistir el comisionado delegar en un entrenador de la delegación.

Séptima: Programa final de Competencias:

1er. Día Finales		2do. Día Finales	
MODALIDAD	HORA	MODALIDAD	HORA
1XH	9:00am	1XH	9:00am
1XHPL	9:15am	1XHPL	9:15am
1XF	9:30am	1XF	9:30am
1XFPL	9:45am	1XFPL	9:45am
8+	10:00am	8+	10:00am
8+ Máster	10: 30 am	8+	10:30 am

La hora de comienzo puede variar por condiciones climatológicas, pero se mantiene el orden de modalidades y el intervalo de tiempo entre Regatas.

Octava: Consideraciones Generales:

- Q) La Comisión Nacional garantiza los botes.
- R) Las Premiaciones serán independientes cada modalidad, en todos los casos se premiarán, Primero, Segundo y Tercero.
- S) Comité Organizador: En todos los eventos lo formará la Provincia sede bajo la autoridad técnica de la Comisión Nacional, siendo responsabilidad del Comité Organizador ejecutar toda la organización y designar un responsable máximo.
- T) El jurado: Lo designa la Comisión Nacional y el J´de Reglas y arbitraje, siendo responsabilidad del último la ubicación y puesto de trabajo de los árbitros en el evento. Las decisiones de los árbitros son inapelables, después de analizar la reclamación y dar su veredicto final.
- U) Los casos que surjan no previstos en el Reglamento FISA y Reglamento interno, serán resueltos por la CNR y el Cuerpo de Jueces-Árbitros, o sea:
- V) Las decisiones técnicas por el Jurado y CNR.
Los casos no técnicos serán resueltos por Actividades Deportivas Nacional conforme a las disposiciones establecidas por el Comité Olímpico Cubano y el Régimen de Participación del INDER.
- J) Atletas del Equipo Nacional: Su participación es obligatoria en representación de sus provincias, si algún evento internacional coincide deberá autorizar su no participación la Vice -Presidencia de Actividades Deportivas Nacional.
- K) La Comisión Técnica velará que los atletas del Equipo Nacional no sean cambiados de Banda o de Remo Corto a Largo ó viceversa sin la autorización correspondiente con 21 días de antelación por escrito.
- L) El médico, fisioterapeuta y carpintero se autorizará solamente en los casos que trabajan permanente en las Academias Provinciales y se plantea la necesidad de asistir a los eventos ya que existe una política bien clara de reducir personal en los Eventos Nacionales.

Novena: Puntuación Interna por Regatas:

TABLA DE PUNTUACION

LUGARES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
PUNTOS	21	15	12	9	6	3	2.7	2.4	2.1	1.8	1.5	1.2	1

Sistema de desempate del Deporte

El ganador será la provincia que más puntos sume en las Regatas de la I y II fase del Campeonato de 1ra Categoría, en ambos sexos si existe empate con dos ó más provincias se decide por las medallas obtenidas primero oro, después plata y el bronce, de persistir el empate se continuara con los demás lugares alcanzados, así hasta decidir los lugares, en las competencias que intervienen extranjeros se corren los lugares otorgando los puntos a los botes de provincia, los extranjeros si obtienen las medallas.

Los puntos que se les otorgaran a las Provincias según su lugar general alcanzado serán a través de la tabla de 30 puntos.

Décima: Cualquier cambio o variación que fuera necesario realizar por cuestiones técnicas ó climatológicas en la estructura ó Reglamento de la presente Convocatoria podrá la Comisión Nacional de Remo decidir y ejecutar para el mejor desarrollo del Evento en cuestión.

Oncena: Colores de las paletas de los Remos y Camisetas.

PROV.	COLOR	LETRAS	PROV.	COLOR	LETRAS
PRI	Verde	Amarillo	SSP	Carmelita	Amarillo
HAB	Marrón	Blanco	CMG	Azul	Blanco
CHA	Azul	Blanco	TUN	Rojo	Blanco
MTZ	Rojo	Amarillo	HOL	Amarillo	Negro
VCL	Naranja	Negro	GRA	Gris	Blanco
CFG	Verde	Blanco	SCU	Rojo	Negro
			GTM	Negro	Amarillo

Esta Convocatoria se complementa con el Reglamento Interno de Remo y Reglamento FISA vigente, por tanto se debe estudiar y conocer todos los detalles y entra en vigor en todo el país el día 1ro de Septiembre de 2015.

REGLAMENTO INTERNO.

Artículo 1.

La relación nominal de los atletas que comienzan el nuevo ciclo de entrenamiento debe entregarse a la **comisión nacional en el marco de la visita nacional.**

Después de esa fecha, no se aceptarán nuevos ingresos para la competencia del año siguiente, pueden seguir realizando captación pero no para participar ese año. Las relaciones deben venir en el **Modelo Oficial** con los nombres y los dos apellidos, fecha de nacimiento, carné de identidad, grado escolar actualizado, estatura, peso (Tomo, Folio y Lugar del Registro civil donde está inscripto) **Escrito en Computadora.**

Chequeo médico general inicial y trimestral, incluyendo la columna y tobillo y tenerlo reflejado en la tarjeta de control médico del deporte.

Un atleta estará en su categoría cuando cumpla la edad mínima y máxima límite de la categoría durante el año de competencia.

Artículo 2.

Las inscripciones numéricas de su participación por las provincias serán entregadas a la Comisión Nacional en las siguientes fechas:

- **Escolar Antes del 16 de marzo por sexo**
- **Juvenil Antes del 16 de marzo por sexo**
- **Liga Nacional Antes de 31 de enero**
- **Copa de Varadero Antes del 31 de marzo**
- **Campeonato Nacional de Ergometría, Antes del 31 de diciembre del año anterior al evento.**

De no cumplir con lo establecido la Comisión Nacional se Deroga el derecho de otorgar la cifra que decida esta.

Las inscripciones de los equipos participantes por tipos de modalidades y Relación Nominal de las tripulaciones comenzando por el #1 de proa a popa, debiendo estar en las oficinas de la Comisión Nacional, **21 días antes de la fecha del inicio** del evento para cualquier tipo de competencia que se celebre en el país, **escrita a computadora y una copia**, para cada categoría o sexo por separado, así como la relación nominal de la delegación completa, entrenadores, delegado, carpintero, etc. en el modelo oficial, de no cumplimentar con este acápite o artículo 2 perderá 10 puntos de los acumulados ó por acumular y en los casos reincidentes, serán excluidos de ese evento.

Las Tarjetas Colectivas de la categoría con sus fotos siempre se debe llenar en el mismo orden del listado entregado de matrícula, llenado a computadora con los nombres y dos apellidos en el **marco de la visita nacional (Una tarjeta para cada categoría y sexo)** y el certificado firmado de que los atletas saben nadar, por el entrenador y el comisionado provincial, en la misma. **Después de esta fecha la provincia que no entregue no podrá participar en los eventos nacionales**

Los Planes de entrenamiento se entregaran cada año en el **marco de la visita nacional** para su revisión y aprobación, siendo responsabilidad del Comisionado Provincial de entregar los planes (Grafico y Escrito) de todos los

entrenadores de la Provincia, Las recomendaciones se darán directas y a través del Grupo Técnico Metodológico de las Provincias.

Artículo 3. PESOS LIGEROS

Peso máximo del atleta (Masculino 68 kg.)(Femenino 55 kg.) Pueden participar en una misma regata en 2 ocasiones, debiendo tener obligatoriamente una foto en la tarjeta de la categoría **con una raya Roja debajo**, a partir de este momento será una sola TARJETA de fotos por categorías, (Mayores y Pesos ligeros) Las captaciones para esta categoría pueden ser desde 19 y hasta 20 años en ambos sexos. Los atletas del equipo nacional competirán con el peso del reglamento FISA sin pasarse del promedio de peso de 70 kg en tripulaciones colectivas de los hombres y 57 kg en las mujeres.

Estableciendo para los atletas de la preselección nacional que competirán en la Liga Nacional como peso de 72 kg en caso de Single masculino y de 59 kg para el Single femenino.

Artículo 4. SOBRE LAS LIMITACIONES.

Todos los atletas del Equipo Nacional y de Provincias deben tener como mínimo 45 minutos de Recuperación de una regata a otra y en la categoría Escolar M y F de 60 minutos.

Para ser cambiado de banda o de remos largos a cortos y viceversa cualquier atleta del Equipo Nacional deben solicitarlo por escrito junto con las inscripciones y ser autorizados por la Comisión Nacional, no se tendrán en cuenta los horarios donde se inscriban sin la recuperación o menor al tiempo reglamentado.

El atleta que no sepa **nadar perfectamente** en todas las categorías no puede ser montado en el bote hasta tanto aprenda, siendo responsabilidad total de su entrenador y del Comisionado Provincial. **Todas las Categorías competirán con los botes y remos que posean.**

Todos los delegados de provincias deben de presentar las tarjetas de menor o carné de identidad y boleta de estudios terminados de cada atleta, de lo contrario el atleta no puede competir en el evento.

TIMONELES:

Con su edad puede timonear en la categoría superior y no pierde su condición, lo que no puede uno de mayor edad hacerlo en una edad inferior a su categoría. Ej. Un timonel escolar puede hacerlo en Juvenil y Mayores, un mayor no puede competir en Juvenil ó Escolar.

Para competir debe tener una foto en cada tarjeta colectiva donde competirá.

El peso máximo permitido por la Comisión Técnica para los timoneles será la siguiente:

Categoría Escolar (13-15 años)	Categoría Juvenil (16-18 Años)	Categoría Mayores (19 en Adelante)
45 kg	50 kg	55 kg

Artículo 5. SANCIONES.

Los atletas, entrenadores, comisionados, jueces y demás personal que participan en las competencias y cometan una indisciplina pueden ser sancionados de la manera siguiente:

Indisciplina leve: Amonestación.

Indisciplina menos grave y grave: Expulsión o separación del evento, ó separación indefinida, por un año, o separación definitiva del deporte, según el Reglamento Disciplinario de Actividades Deportiva.

La provincia que no cumpla lo estipulado en este reglamento y convocatorias puede ser excluida de participar en algún evento o varios según entienda y sancione la vicepresidencia de Actividades Deportivas a petición de la Comisión Nacional de Remo de acuerdo a la gravedad de los incumplimientos y repetición de los mismos.

El que se sorprenda sustrayendo piezas de algún bote de otra provincia sin la debida autorización se pondrá a disposición de las autoridades. (PNR).

Artículo 6. CONSIDERACIONES FINALES.

El bote que no reúna la calidad técnica para el evento y categoría requerida puede ser excluido de participar a criterio de la Comisión Técnica Nacional.

Todos los botes en entrenamientos y competencias deben tener las pelotas de proa ó algún similar que reúna las condiciones técnicas para evitar lesiones de atletas.

Los remos deben estar pintados con el color establecido para cada provincia, en caso de rotura y existan préstamos, lo autorizará la CNR a competir con otro color, con el Vestuario se debe realizar un esfuerzo para competir con su color, para evitar errores de los árbitros.

Es obligatorio en la competencia llevar el número de proa en amarillo el fondo y el número en negro bien visible con medidas de 20 x 15 cm. La base debe tener 15 cm.

El atleta que es captado con su edad y estatura y no crezca para la categoría superior, puede continuar, ya que esa será la base de los pesos ligeros. Siempre que sus parámetros de rendimiento tanto en agua como los de remo ergometría estén acordes con los que exija la Comisión Nacional

El atleta que deje de remar una temporada por cualquier causa, para volver a comenzar debe cumplir las normativas de ingreso en estatura para la categoría que se trate, como si fuera novato.

Los 6 primeros lugares por eventos en el campeonato nacional anterior quedaran sembrados para las eliminatorias del campeonato nacional del próximo año en todas las categorías, la provincia que haya alcanzado uno de los 6 primeros lugares y no pueda participar el próximo año sedera el puesto al 7mo lugar:

Primer heat eliminatorio 1er, 3er y 5to lugar

Segundo heat eliminatorio 2do, 4to y 6to lugar

La Comisión Nacional realizará el primer sorteo de carriles de tripulaciones para todas las regatas nacionales en todas las categorías.

Los ganadores de las eliminatorias competirán por el carril del centro de la pista de la manera siguiente:

- | | |
|--|----------|
| ➤ Primer lugar de la 1ra eliminatoria. | Carril 3 |
| ➤ Primer lugar de la segunda eliminatoria. | Carril 4 |
| ➤ Primer lugar del 1er repechaje. | Carril 2 |
| ➤ Segundo lugar del 1er repechaje. | Carril 1 |
| ➤ Primer lugar del 2do repechaje. | Carril 5 |
| ➤ Segundo lugar del 2do repechaje. | Carril 6 |

En caso que sea un solo repechaje será:

- 1^{er} lugar carril 2
- 2^{do} lugar carril 5
- 3^{er} lugar carril 1
- 4^{to} lugar carril 6

Se hace de carácter obligatorio el recorrido de la pista de competencia para evitar accidentes lamentables siendo de la manera siguiente:

EN ENTRENAMIENTO:

- Carril 1 y 2 de la arrancada a la meta.
- Carril 3 y 4 libre no habrá circulación.
- Carril 5 y 6 de la meta de llegada a la arrancada.

No se puede entrenar en la Zona aledañas a la pista para evitar errores a los jueces y posibles accidentes, ningún bote puede seguir una regata, debe parar hasta que pase la regata.

En caso de accidentes por infracción de este Reglamento, la provincia culpable será amonestada y correrá con los arreglos de las roturas y averías causadas.

El Bote que incumpla estas regulaciones será eliminado de la regata que se trate, por el peligro con la vida de los atletas.

SOBRE LA PUNTUACION

Se mantiene la puntuación establecida en las Convocatorias Escolar y Social y se le adicionaran a los que alcancen medallas una puntuación adicional que será de la siguiente manera

Oro -3 puntos

Plata -2 puntos

Bronce-1 punto

En las Competencias Nacionales Puntearán los botes de la forma siguiente:

ESCOLAR

LUGAR EDAD 13-15 AÑOS	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	11no	12 vo	13 ro
MODALIDADES													
1X,2X y 2-	7	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-		
4X-, 4-	10	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-		
8+	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1		
PRUEBAS TECNICAS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
EFFECTIVIDAD	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

JUVENIL

LUGAR 16/18 AÑOS	EDAD	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	11no	12 mo	13 ro
Puntos:		21	15	12	9	6	3	2,7	2,4	2,1	1,8	1,5	1,2	1
EFFECTIVIDAD		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

1ro. Tiene que presentarse y competir en las eliminatorias pasando la meta, en caso necesario el Juez puede autorizar a no pasarla y puede ir a repechajes: Ejemplo Marejadas muy fuertes o roturas graves del bote, que tenga peligro para la vida de los atletas.

2do. Para puntuar en las finales que no tienen eliminatorias deben pasar la meta, y si se rompe ó para antes de cruzar la línea de llegada **no puntea**.

3ro. Cuando un bote se elimina y clasifica y por razones justificadas no se presenta ó se rompe en la final y no pasa la meta obtiene los puntos del último lugar de la final, si son más botes en esta situación se determinará el lugar por los tiempos logrados en las eliminatorias por las diferencias de tiempo menor al primer lugar del heat que se trate.

4to. En caso que por roturas o marejadas en la final se hundan más de un bote y no llegan a la meta se dará el lugar de acuerdo a donde se hundió y no pudo seguir.

En la categoría Escolar, no habrá excluidos por abordaje, puede ir a repechajes. Cuando un abordaje afecte un lugar no definido o con posibilidades de clasificación o medallas, se repite la regata por los implicados a discutir los lugares no definidos.

5to. La categoría femenina Juvenil, y de mayores puntuará junto al masculino, dando el ganador de esta categoría la suma de los dos sexos.

El Sistema de desempate será basado en:

3. En el caso de dos provincias empatadas, ganará la que mayor cantidad de medallas obtenga, primero de **ORO**, si continúa el empate, las de **PLATA** y **BRONCE**, o los mejores tiempos realizados por las tripulaciones, comenzando por el (1x, 2x, 2-, 4x) hasta definirlo.
4. Para determinar los lugares por provincia hasta su totalidad, aunque no obtenga medallas ni puntos, se define por el tiempo realizado por sus tripulaciones.

Cualquier cuestión no legislada en este Reglamento será resuelto por la Comisión Nacional de Remo a oído del Deporte Social y Escolar así como la Vicepresidencia de Actividades Deportiva del INDER.

Programa de los Juegos Escolares Nacionales y La Olimpiada Nacional Juvenil

Eliminatorias Día 1

# regatas	MODALIDADES	CATEGORIA	HORA
1	1X	13 Fem.	07:00
2	1X	13 Fem.	07:10
3	2X	13 Fem.	07:20
4	2X	13 Fem.	07:30
5	2-	14-15 Fem.	07:40
6	2-	14-15 Fem.	07:50
7	1X	14-15 Masc.	08:00
8	1X	14-15 Masc.	08:10
9	2X	14-15 Masc.	08:20
10	2X	14-15 Masc.	08:30
11	1X	14-15 Fem.	08:40
12	1X	14-15 Fem.	08:50
13	2X	14-15 Fem.	09:00
14	2X	14-15 Fem.	09:10
15	4-	14-15 Masc	09:20
16	4-	14-15 Masc	09:30
17	4X	13 Masc.	09:40
18	4X	13 Masc.	09:50
19	2-	14-15 Masc.	10:00
20	1X	Juv Fem	10:10
21	1X	Juv Fem	10:20
22	2-	14-15 Masc.	10:30
23	4X	13 Fem.	10:40
24	4X	13 Fem.	10:50

Eliminatorias Día 2

# regatas	MODALIDADES	CATEGORIA	HORA
1	8+	14-15 Masc	07:00
2	1X	13 Masc.	07:10
3	1X	13 Masc.	07:20
4	2X	13 Masc.	07:30
5	2X	13 Masc.	07:40
6	4-	Juv Masc	07:50
7	4-	Juv Masc	08:00
8	4X	14-15 Fem.	08:10
9	4X	14-15 Fem.	08:20
10	1X	Juv Masc	08:40

11	1X	Juv Masc	08:50
12	2-	Juv Masc	09:00
13	2-	Juv Masc	09:10
14	4X	14-15 Masc	09:20
15	4X	14-15 Masc	09:30
16	2-	Juv Fem	09:40
17	1xPL	Juv Masc	09:50
18	1xPL	Juv Masc	10:00
19	2-	Juv Fem	10:10
20	1XPL	Juv Fem	10:20
21	1XPL	Juv Fem	10:30
22	2X	Juv Fem	10:40
23	2X	Juv Fem	10:50
24	8+	14-15 Masc	11:00

Eliminatorias y Repechaje Día 3

# regatas	MODALIDADES	CATEGORIA	HORA
1	8+	Juv Masc	07:00
2	2X	Juv Masc	07:10
3	2X	Juv Masc	07:20
4	1X Repechaje	13 Fem.	07:30
5	1X Repechaje	13 Fem.	07:40
6	2X Repechaje	13 Fem.	07:50
7	2X Repechaje	13 Fem.	08:00
8	2- Repechaje	14-15 Fem.	08:10
9	2- Repechaje	14-15 Fem.	08:20
10	4X	Juv Fem	08:30
11	4X	Juv Fem	08:40
12	8+	Juv Masc	08:50
13	4X	Juv Masc	09:10
14	4X	Juv Masc	09:20
15	1X Repechaje	14-15 Masc.	09:30
16	1X Repechaje	14-15 Masc.	09:40
17	2X Repechaje	14-15 Masc.	09:50
18	2X Repechaje	14-15 Masc.	10:00
19	1X Repechaje	14-15 Fem.	10:10
20	1X Repechaje	14-15 Fem.	10:20
21	2X Repechaje	14-15 Fem.	10:30
22	2X Repechaje	14-15 Fem.	10:40
23	4- Repechaje	14-15 Masc	10:50

24	4- Repechaje	14-15 Masc	11:00
25	4X Repechaje	13 Masc.	11:10
26	4X Repechaje	13 Masc.	11:20
27	2- Repechaje	14-15 Masc.	11:30
28	2- Repechaje	14-15 Masc.	11:40

Repechaje Día 4

# regatas	MODALIDADES	CATEGORIA	HORA
1	4X	13 Fem.	07:00
2	4X	13 Fem.	07:10
3	1X	Juv Fem	07:30
4	1X	Juv Fem	07:40
5	8+	14-15 Masc	07:50
6	1X	13 Masc.	08:00
7	1X	13 Masc.	08:10
8	2X	13 Masc.	08:20
9	2X	13 Masc.	08:30
10	4-	Juv Masc	08:40
11	4-	Juv Masc	08:50
12	4X	14-15 Fem.	09:00
13	4X	14-15 Fem.	09:10
14	1X	Juv Masc	09:30
15	1X	Juv Masc	09:40
16	2-	Juv Masc	09:50
17	2-	Juv Masc	10:00
18	4X	14-15 Masc	10:10
19	4X	14-15 Masc	10:20
20	2-	Juv Fem	10:30
21	1xPL	Juv Masc	10:40
22	1xPL	Juv Masc	10:50
23	2-	Juv Fem	11:00
24	1XPL	Juv Fem	11:10
25	1XPL	Juv Fem	11:20
26	2X	Juv Fem	11:30
27	2X	Juv Fem	11:40
28	8+	14-15 Masc	11:50

Primer día de finales Día 5

# Regatas	MODALIDAD		HORA
1	4X	13-15 Fem.	08:00 a.m.
2	2-FJ	16-18 años	08:20 a.m.
3	1X	13 Masc.	08:35 a.m.
4	2X	13 Masc.	08:50 a.m.
5	1X	14-15 Fem.	09:05 a.m.
6	4-HJ	16-18 años	09:20 a.m.
7	2X	14-15 Fem.	09:35 a.m.
8	1XFJPL	16-18 años	09:50 a.m.
9	2XFJ	16-18 años	10:05 a.m.
10	2-HJ	16-18 años	10:20 a.m.
11	4X	14-15 Masc.	10:35 a.m.
12	1XFJ	16-18 años	10:55 a.m.
13	4XHJ	16-18 años	11:15 a.m.
14	8+	14-15 Masc.	11: 30 a.m.

Segundo día de finales Día 6

# Regatas	MODALIDAD		HORA
1	1X	13 Fem.	08:00 a.m.
2	2X	13 Fem.	08:15 a.m.
3	2-	14-15 Masc.	08:30 a.m.
4	4X	14-15 Fem.	08:45 a.m.
5	1X	14-15 Masc.	09:05 a.m.
6	2X	14-15 Masc.	09:20 a.m.
7	4-	14-15 Masc	09:35 a.m.
8	4X	13 Masc.	09:50 a.m.
9	1XHJPL	16-18 años	10:10 a.m.
10	2XHJ	16-18 años	10:25 a.m.
11	2-	14-15 Fem.	10:40 a.m.
12	4XFJ	16-18 años	10:55 a.m.
13	1XHJ	16-18 años	11:15 a.m.
14	8+HJ	16-18 años	11:30 a.m.

LUGAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Puntos por medallas	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1X,2X y 2-	7	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-
4X-, 4-	10	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-

8+	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

LUGAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Puntos por medallas	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PUNTOS	21	15	12	9	6	3	2.7	2.4	2.1	1.8	1.5	1.2	1

REGLAMENTO INTERNO.

CAMPEONATO NACIONAL DE REMO-ERGOMETRÍA

Artículo 1.

La relación nominal de los atletas que comienzan el nuevo ciclo de entrenamiento debe entregarse a la Comisión Nacional en el marco de la visita nacional, en su defecto antes del 31 de enero del año de la competencia.

Después de esa fecha, no se aceptarán nuevos ingresos, para participar ese año en la competencia, pueden seguir realizando captación para el año siguiente. Las relaciones de atletas participantes deben venir en el Modelo Oficial con los nombres y los dos apellidos, fecha de nacimiento, carné de identidad, grado escolar actualizado, estatura, peso (Tomo, Folio y Lugar del Registro civil donde está inscripto), escrito en computadora.

Chequeo médico general inicial y trimestral, incluyendo la columna y tobillo y tenerlo reflejado en la tarjeta de control médico del deporte.

Un atleta estará en su categoría cuando cumpla la edad mínima y máxima límite de la categoría durante el año de competencia.

Artículo 2.

Las inscripciones numéricas de participación por las provincias serán entregadas a la Comisión Nacional antes del 31 de diciembre del año anterior a la competencia por sexo y categoría

De no cumplir con lo establecido la Comisión Nacional se deroga el derecho de otorgar la cifra que decida esta.

La inscripción nominal de los equipos participantes debe ser entregada a la Comisión Nacional 21 días antes de la fecha del inicio del evento para cualquier tipo de competencia que se celebre en el país, escrita a computadora en original y una copia, para cada categoría o sexo por separado, así como la relación nominal de la delegación completa, entrenadores, delegado, etc. en el modelo oficial, de no cumplimentar con este acápite o artículo 2 perderá 10 puntos de los acumulados ó por acumular y en los casos reincidentes, serán excluidos de ese evento.

Las tarjetas colectivas de la categoría con sus fotos siempre se debe llenar en el mismo orden del listado entregado de matrícula, llenado a computadora con los nombres y dos apellidos y debe ser entregado a la comisión nacional en el marco de la visita nacional en su defecto antes del 31 de enero (una tarjeta para cada categoría y sexo) y el certificado firmado de que los atletas saben nadar, por el entrenador y el comisionado provincial, en la misma. Después de esta fecha la provincia que no entregue no podrá participar en los eventos nacionales

Artículo 3. PESOS LIGEROS

Peso máximo del atleta (Masculino 70 kg.)(Femenino 57 kg) Los atletas del equipo nacional competirán con el peso que le exige la comisión nacional para la etapa en que se encuentren.

Artículo 4. SOBRE LAS LIMITACIONES.

Todos los delegados de provincias deben de presentar las tarjetas de menor o carné de identidad y la autorización de la sub dirección docente de su centro de estudios para competir, de lo contrario el atleta no podrá participar en el evento.

Artículo 5.-SANCIONES.

Al entrenador, atleta u otro personal que sea sorprendido alterando la potencia de los ergómetros de competencia quedan inmediatamente excluidos de la misma.

Los atletas, entrenadores, comisionados, jueces y demás personal que participan en las competencias y cometan una indisciplina pueden ser sancionados de la manera siguiente:

Indisciplina leve: Amonestación.

Indisciplina menos grave y grave: Expulsión o separación del evento, ó separación indefinida, por un año, o separación definitiva del deporte, según el Reglamento Disciplinario de Actividades Deportiva.

La provincia que no cumpla lo estipulado en este reglamento y convocatorias puede ser excluida de participar en algún evento o varios según entienda y sancione la Vicepresidencia de Actividades Deportivas a petición de la Comisión Nacional de Remo de acuerdo a la gravedad de los incumplimientos y repetición de los mismos.

Artículo 6. CONSIDERACIONES FINALES.

El vestuario se debe realizar un esfuerzo para competir con su color, para evitar errores de los árbitros.

El atleta que deje de remar una temporada por cualquier causa, para volver a comenzar debe cumplir las normativas de ingreso en estatura para la categoría que se trate, como si fuera novato.

SOBRE LA COMPETENCIA

La Comisión Nacional realizará el sorteo, teniendo en cuenta las inscripciones de cada provincia por sexo y categorías.

Cada atleta tendrá el derecho de calentar en los remo-ergómetros que se habilitaran para dicha actividad 10 minutos antes de comenzar su prueba siendo este de carácter obligatorio y haber realizado un calentamiento previo de al menos 20 minutos.

Los participantes realizaran una sola prueba a una distancia de 2km que deberán vencer en el menor tiempo posible con el factor drag en 130.

El atleta que realice el menor tiempo será el ganador de su categoría o sexo.

En caso de empate en tiempo se decidirá por el atleta que menor peso corporal posea antes de comenzar la prueba, de persistir el empate se decidirá por la boga promedio más alta, de continuar el empate se determinará por el atleta que muestre la mejor ejecución técnica durante toda la prueba, la cual será valorada por la Comisión Técnica Nacional

SOBRE LA PUNTUACIÓN

Se mantiene la puntuación establecida en la Convocatoria y se le adicionaran a los que alcancen medallas una puntuación adicional que será de la siguiente manera.

Oro 3 puntos

Plata.-2 puntos

Bronce.1 punto

En las Competencias Nacionales puntuarán los atletas de la forma siguiente:

LUGAR	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	11no	12 mo	13 ro
Puntos:	21	15	12	9	6	3	2,7	2,4	2,1	1,8	1,5	1,2	1

1ro. Debe presentarse a competir y terminar la prueba, en caso necesario el Juez puede autorizar a no concluir, ejemplo roturas graves, en caso de presentar síntomas de fatiga, el médico tomara la decisión en coordinación con el juez principal.

2do. Cuando un atleta se elimina y clasifica y por razones justificadas no se presenta o se rompe en la final y no concluye, obtiene los puntos del último lugar de la final, si son más atletas, en esta situación se determinará el lugar por los tiempos logrados en las eliminatorias por las diferencias de tiempo menor al primer lugar del heat que se trate.

3ro. La suma de los puntos alcanzados por categorías y sexo son los que otorgaran el resultado final de la provincia en el evento

El Sistema de desempate será basado en:

5. En el caso de dos provincias empatadas, ganará la que mayor cantidad de medallas obtenga, primero de ORO, si continúa el empate, las de PLATA y BRONCE y los mejores tiempos realizados.
6. Para determinar los lugares por provincia hasta su totalidad, aunque no obtenga medallas ni puntos, se define por el tiempo realizado por sus atletas.

Cualquier cuestión no legislada en este Reglamento será resuelto por la Comisión Nacional de Remo a oído del departamento de Deporte Social y Escolar así como la Vicepresidencia de Actividades Deportiva del INDER.

Comisión Nacional de Remo

REGLAMENTO INTERNO PRIMERA CATEGORIA.

Artículo 1.

La relación nominal de los atletas que comienzan el nuevo ciclo de entrenamiento debe entregarse a la comisión nacional en el marco de la visita nacional y en su defecto antes del 31 de diciembre.

Después de esa fecha, no se aceptarán nuevos ingresos para la competencia del año siguiente, pueden seguir realizando captación pero no para participar ese año. Las relaciones deben venir en el Modelo Oficial con los nombres y los dos apellidos, fecha de nacimiento, carné de identidad, grado escolar actualizado, estatura, peso (Tomo, Folio y Lugar del Registro civil donde está inscripto) Escrito en Computadora.

Chequeo médico general inicial y trimestral, incluyendo la columna y tobillo y tenerlo reflejado en la tarjeta de control médico del deporte.

Un atleta estará en su categoría cuando cumpla la edad mínima y máxima límite de la categoría durante el año de competencia.

Artículo 2.

Las inscripciones numéricas de su participación por las provincias serán entregadas a la Comisión Nacional en las siguientes fechas:

Liga Nacional Antes de 31 de enero

Copa de Varadero Antes del 31 de marzo

De no cumplir con lo establecido la Comisión Nacional se deroga el derecho de otorgar la cifra que decida esta.

Las inscripciones de los equipos participantes por tipos de modalidades y Relación Nominal de las tripulaciones comenzando por el #1 de proa a popa, Debiendo estar en las oficinas de la Comisión Nacional 21 días antes de la fecha del inicio del evento para cualquier tipo de competencia que se celebre en el país, escrita a computadora y una copia, para cada categoría o sexo por separado, así como la relación nominal de la delegación completa, entrenadores, delegado, carpintero, etc. en el modelo oficial, de no cumplimentar con este acápite o artículo 2 perderá 10 puntos de los acumulados ó por acumular y en los casos reincidentes, serán excluidos de ese evento.

Las Tarjetas Colectivas de la categoría con sus fotos siempre se debe llenar en el mismo orden del listado entregado de matrícula, llenado a computadora con los nombres y dos apellidos en el marco de la visita nacional y en su defecto antes del 31 de enero (Una tarjeta para cada categoría y sexo) y el certificado firmado de que los atletas saben nadar, por el entrenador y el comisionado

provincial, en la misma. Después de esta fecha la provincia que no entregue no podrá participar en los eventos nacionales

Los Planes de entrenamiento se entregaran cada año en el marco de la visita nacional para su revisión y aprobación, siendo responsabilidad del Comisionado Provincial de entregar los planes (Grafico y Escrito) de todos los entrenadores de la Provincia, Las recomendaciones se darán directas y a través del Grupo Técnico Metodológico de las Provincias.

Artículo 3. PESOS LIGEROS

Peso máximo del atleta (Masculino 68 kg.)(Femenino 55 kg.) Pueden participar en una misma regata en 2 ocasiones, debiendo tener obligatoriamente una foto en la tarjeta de la categoría con una raya Roja debajo, a partir de este momento será una sola TARJETA de fotos por categorías, (Mayores y Pesos ligeros) Las captaciones para esta categoría pueden ser desde 19 y hasta 20 años en ambos sexos. Los atletas del equipo nacional competirán con el peso del reglamento FISA sin pasarse del promedio de peso de 70 kg en tripulaciones colectivas de los hombres y 57 kg en las mujeres.

Estableciendo para los atletas de la preselección nacional que competirán en la Liga Nacional como peso de 72 kg en caso de Single masculino y de 59 kg para el Single femenino.

Artículo 4. SOBRE LAS LIMITACIONES.

Todos los atletas del Equipo Nacional y de Provincias deben tener como mínimo 45 minutos de Recuperación de una regata a otra

Para ser cambiado de banda o de remos largos a cortos y viceversa cualquier atleta del Equipo Nacional deben solicitarlo por escrito junto con las inscripciones y ser autorizados por la Comisión Nacional, no se tendrán en cuenta los horarios donde se inscriban sin la recuperación o menor al tiempo reglamentado.

El atleta que no sepa nadar perfectamente en todas las categorías no puede ser montado en el bote hasta tanto aprenda, siendo responsabilidad total de su entrenador y del Comisionado Provincial. Todas las Categorías competirán con los botes y remos que posean.

Todos los delegados de provincias deben de presentar las tarjetas de menor o carné de identidad y boleta de estudios terminados de cada atleta, de lo contrario el atleta no puede competir en el evento.

TIMONELES:

Con su edad puede timonear en la categoría superior y no pierde su condición, lo que no puede uno de mayor edad hacerlo en una edad inferior a su categoría. Ej. Un timonel escolar puede hacerlo en Juvenil y Mayores, un mayor no puede competir en Juvenil ó Escolar.

Para competir debe tener una foto en cada tarjeta colectiva donde competirá.

El peso máximo permitido por la Comisión Técnica para los timoneles será la siguiente:

Categoría Escolar (13-15 años)	Categoría Juvenil (16-18 Años)	Categoría Mayores (19 en Adelante)
45 kg	50 kg	55 kg

Artículo 5.-SANCIONES.

Los atletas, entrenadores, comisionados, jueces y demás personal que participan en las competencias y cometan una indisciplina pueden ser sancionados de la manera siguiente:

Indisciplina leve: Amonestación.

Indisciplina menos grave y grave: Expulsión o separación del evento, ó separación indefinida, por un año, o separación definitiva del deporte, según el Reglamento Disciplinario de Actividades Deportiva.

La provincia que no cumpla lo estipulado en este reglamento y convocatorias puede ser excluida de participar en algún evento o varios según entienda y sancione la vicepresidencia de Actividades Deportivas a petición de la Comisión Nacional de Remo de acuerdo a la gravedad de los incumplimientos y repetición de los mismos.

El que se sorprenda sustrayendo piezas de algún bote de otra provincia sin la debida autorización se pondrá a disposición de las autoridades. (PNR).

Artículo 6.CONSIDERACIONES FINALES.

El bote que no reúna la calidad técnica para el evento y categoría requerida puede ser excluido de participar a criterio de la Comisión Técnica Nacional.

Todos los botes en entrenamientos y competencias deben tener las pelotas de proa ó algún similar que reúna las condiciones técnicas para evitar lesiones de atletas.

Los remos deben estar pintados con el color establecido para cada provincia, en caso de rotura y existan préstamos, lo autorizará la CNR a competir con otro color, con el Vestuario se debe realizar un esfuerzo para competir con su color, para evitar errores de los árbitros.

Es obligatorio en la competencia llevar el número de proa en amarillo el fondo y el número en negro bien visible con medidas de 20 x 15 cm. La base debe tener 15 cm.

El atleta que es captado con su edad y estatura y no crezca para la categoría superior, puede continuar, ya que esa será la base de los pesos ligeros. Siempre que sus parámetros de rendimiento tanto en agua como los de remo ergometría estén acordes con los que exija la Comisión Nacional

El atleta que deje de remar una temporada por cualquier causa, para volver a comenzar debe cumplir las normativas de ingreso en estatura para la categoría que se trate, como si fuera novato.

Los 6 primeros lugares por eventos en el campeonato nacional anterior quedaran sembrados para las eliminatorias del campeonato nacional del próximo año en todas las categorías, la provincia que haya alcanzado uno de los 6 primeros lugares y no pueda participar el próximo año sedera el puesto al 7mo lugar:

Primer heat eliminatorio 1er, 3er y 5to lugar

Segundo heat eliminatorio 2do, 4to y 6to lugar

La Comisión Nacional realizará el primer sorteo de carriles de tripulaciones para todas las regatas nacionales en todas las categorías.

Los ganadores de las eliminatorias competirán por el carril del centro de la pista de la manera siguiente:

- Primer lugar de la 1ra eliminatoria. Carril 3
- Primer lugar de la segunda eliminatoria. Carril 4
- Primer lugar del 1er repechaje. Carril 2
- Segundo lugar del 1er repechaje. Carril 1
- Primer lugar del 2do repechaje. Carril 5
- Segundo lugar del 2do repechaje. Carril 6

En caso que sea un solo repechaje será:

- 1^{er} lugar Carril 2
- 2^{do} lugar Carril 5
- 3^{er} lugar Carril 1
- 4^{to} lugar Carril 6

Se hace de carácter obligatorio el recorrido de la pista de competencia para evitar accidentes lamentables siendo de la manera siguiente:

EN ENTRENAMIENTO:

- Carril 1 y 2 de la arrancada a la meta.
- Carril 3 y 4 libre no habrá circulación.
- Carril 5 y 6 de la meta de llegada a la arrancada.

No se puede entrenar en la Zona aledañas a la pista para evitar errores a los jueces y posibles accidentes, ningún bote puede seguir una regata, debe parar hasta que pase la regata.

En caso de accidentes por infracción de este Reglamento, la provincia culpable será amonestada y correrá con los arreglos de las roturas y averías causadas. El Bote que incumpla estas regulaciones será eliminado de la regata que se trate, por el peligro con la vida de los atletas.

SOBRE LA PUNTUACION

Se mantiene la puntuación establecida en las Convocatorias Escolar y Social y se le adicionaran a los que alcancen medallas una puntuación adicional que será de la siguiente manera

Oro -3 puntos

Plata -2 puntos

Bronce-1 punto

En las Competencias Nacionales Puntearán los botes de la forma siguiente:

PRIMERA CATEGORIA	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	11no	12 mo	13 ro
Puntos:	21	15	12	9	6	3	2,7	2,4	2,1	1,8	1,5	1,2	1
EFFECTIVIDAD	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

1ro. Tiene que presentarse y competir en las eliminatorias pasando la meta, en caso necesario, el Juez puede autorizar a no pasarla y puede ir a repechajes: Ejemplo Marejadas muy fuertes o roturas graves del bote, que tenga peligro para la vida de los atletas.

2do. Para puntuar en las finales que no tienen eliminatorias deben pasar la meta, y si se rompe ó para antes de cruzar la línea de llegada no puntea.

3ro. Cuando un bote se elimina y clasifica y por razones justificadas no se presenta ó se rompe en la final y no pasa la meta obtiene los puntos del último lugar de la final, si son más botes en esta situación se determinará el lugar por los tiempos logrados en las eliminatorias por las diferencias de tiempo menor al primer lugar del heat que se trate.

4to. En caso que por roturas o marejadas en la final se hundan más de un bote y no llegan a la meta se dará el lugar de acuerdo a donde se hundió y no pudo seguir.

5to. La categoría femenina puntará junto al masculino, dando el ganador de esta categoría la suma de los dos sexos.

6to. El que más puntos alcance con la suma de las dos regatas (Liga Nacional y Copa de Varadero) será el ganador de la primera categoría.

El Sistema de desempate será basado en:

7. En el caso de dos provincias empatadas, ganará la que mayor cantidad de medallas obtenga, primero de ORO, si continúa el empate, las de PLATA y BRONCE, o los mejores tiempos realizados por las tripulaciones, comenzando por el (1x, 2x, 2-, 4x) hasta definirlo.

8. Los puntos que se les otorgaran a las Provincias según su lugar general alcanzado serán a través de la tabla de 30 puntos.

9. Para determinar los lugares por provincia hasta su totalidad, aunque no obtenga medallas ni puntos, se define por el tiempo realizado por sus tripulaciones.

Cualquier cuestión no legislada en este Reglamento será resuelto por la Comisión Nacional de Remo a oído del Deporte Social y Escolar así como la Vicepresidencia de Actividades Deportiva del INDER.

COMISIÓN NACIONAL DE REMO

REGLAMENTO DISCIPLINARIO

Para todo el personal participante en las competiciones que se realicen en el territorio nacional o en el exterior.

Con el objetivo de evitar conductas inadecuadas que no correspondan con el comportamiento que en todo momento y lugar debe mantener el personal directamente vinculado con este deporte, en las competencias, test, controles, etc., que se realicen en cualquier parte del territorio nacional o internacional, independiente de la envergadura de los mismos. La Comisión Nacional y la Federación Cubana de Remo, máximas autoridades de esta disciplina deportiva en nuestro país, establecen el siguiente reglamento; el cual será de obligatorio cumplimiento por parte del personal antes señalado.

A NINGÚN PARTICIPANTE (INDEPENDIENTEMENTE DE SUS FUNCIONES) SE LE PERMITIRÁ:

1. La ingestión de bebidas alcohólicas en las instalaciones deportivas relacionadas con las competencias.
2. Presentar aliento etílico durante el desempeño de sus funciones.
3. Estar en estado de embriaguez en las instalaciones deportivas relacionadas con las competencias, ni hacer uso del transporte asignado a las mismas.

4. Fumar en las áreas de competencia, entrenamiento, área de calentamiento, en las áreas restringidas, en los locales; así como en el transporte que presta servicio a los participantes.
5. La utilización de tatuajes visibles.
6. Presentarse en las funciones sin estar correctamente vestido, pelado y afeitada la barba.
7. Estar en el área de competencias con el torso desnudo.
8. Tomar de forma desordenada el transporte asignado a las competencias.
9. Agredir físicamente u ofender con palabras a otra(s) persona(s).
10. Dirigirse de forma descompuesta a los oficiales de la competencia.
11. El desacato a las medidas organizativas y reglamentos que norman las competencias y todas las actividades relacionadas con ellas; así como al personal encargado del cumplimiento de las mismas.
12. Proferir palabras o realizar gestos obscenos.
13. Maltratar la propiedad social.
14. Utilizar durante las competencias collares, cadenas, pulsos, u otros objetos que no se correspondan con la vestimenta establecida para cada función; así como el uso de vestuarios con símbolos de otros países.
15. Mantener una postura y solemnidad inadecuadas durante los desfiles, presentaciones y ante los símbolos nacionales.
16. Presentarse fuera de tiempo y con vestimentas inadecuadas a las premiaciones.
17. Invitar sin autorización a personas ajenas a la competencia para que utilicen los servicios destinados a los participantes, ejemplo: El transporte, alimentación, alojamiento, etc.
18. Asumir funciones que no le correspondan.
19. Actos inmorales con cualquier persona en la sede de las competencias.
20. Realizar declaraciones públicas o privadas a los medios de prensa que contravengan la política de nuestro deporte.

NO SE LES PERMITIRÁ A LOS ATLETAS ADEMÁS:

1. Utilizar sustancias prohibidas.
2. Realizar en el escenario de competencia: ritos, propaganda comercial, u otras actividades que no se correspondan con las propias de la competencia, con la excepción de la propaganda de los organizadores.
3. Proferir contra los oficiales de la competencia con palabras insultantes o amenazantes, gesticular de forma descompuesta o lanzar miradas desafiantes debido a inconformidad con las decisiones u observaciones de los mismos.
4. Realizar gestos prepotentes o antideportivos contra el público u otros deportistas.

5. Salir al escenario de la competencia (pista) o entrar de él con el uniforme de la competencia a medio vestir
6. Fumar, en ningún lado ni ocasión
10. Estar en el área del público vestido incorrectamente o a medio vestir, así como descalzo, etc.
11. Comercializar cualquier artículo deportivo o de cualquier índole.

A LOS ENTRENADORES Y DELEGADOS NO SE LES PERMITIRÁ ADEMÁS:

1. Dirigirse en grupo al jurado para cualquier reclamación, solo de la manera y el personar establecido por el reglamento.
2. Formar grupo(s) que tiendan a boicotear la competencia debido a comentarios, en voz alta, acerca de inconformidades sobre decisiones oficiales.
3. Solicitar a cualquier árbitro una explicación sobre su decisión.
4. Suministrar sustancias prohibidas a sus atletas.
5. No presentarse a las pruebas antidopaje y el pesaje de atletas y embarcaciones con sus atletas o tratar de burlar las mismas.
6. Tratar incorrectamente a los atletas.

A LOS OFICIALES DE LA COMPETENCIA NO SE LES PERMITIRÁ:

1. Presentarse a destiempo a sus funciones
2. Incumplir, en todo momento con sus funciones.
3. Estar en chanqueta, short, camiseta, etc. en el área de competencia.

POLÍTICA DE SANCIONES.

Las violaciones y/o reiteraciones de las faltas de este reglamento serán sancionadas según la categoría de las mismas (grave, menos grave y leve) de la forma siguiente:

Falta grave: toda conducta de carácter político, moral o ideológico que lesione el prestigio de la Revolución y el Deporte.

Sanciones:

- Separación temporal del deporte.
- Separación definitiva del deporte.
- Expulsión.
- En todos los casos el equipo perderá los puntos y/o medallas del deportista sancionado; en el caso de haberlos obtenido.

Falta menos grave: faltar a la disciplina interna en cualquier área relacionada con la competencia.

Sanciones:

- Imposibilidad de participar o continuar participando en la competencia.
- Amonestación pública.
- Amonestación privada.
- En el caso de ya haber participado o estar participando, se le restará al equipo los puntos y/o medallas del deportista sancionado; en el caso de haberlos obtenido.

Falta leve: se refiere a los relacionado con el cuidado de a propiedad social, así como la vestimenta, comportamiento, aspecto personal.

Sanciones:

- Pago de los daños ocasionados.
- Análisis colectivo
- Análisis privado.

ACLARACIONES:

- La reiteración de faltas leves constituye falta menos grave.
- La reiteración de faltas menos graves constituye falta grave.
- Siempre que sea posible, se alertará a las personas próximas a cometer una falta para evitar sancionarla.
- Ante indisciplinas de otra naturaleza o hechos que constituyan delitos, se aplicarán las disposiciones o leyes establecidas por las autoridades correspondientes.

Este reglamento disciplinario fue discutido y aprobado por unanimidad durante la reunión de la Comisión Técnica, colectivo de entrenadores y atletas del equipo nacional.

COMISIÓN NACIONAL DE REMO

PARAMETROS PARA LA EVALUACION DE LOS TEST PEDAGOGICOS
« EQUIPO NACIONAL DE REMO »

TEST: REMOERGOMETRO "CONCEPT II"

EVALUACION	PUNTOS	PFG 40%	PFE 30%	FEMENINO ABIERTO	FEMENINO LIGERO	MASCULINO ABIERTO	MASCULINO LIGERO
EXCELENTE	100	40	30	6:35.0	7:00.0	5:40.0	6:05.0
MB	99	39.60	29.70	6:39.0	7:04.2	5:43.4	6:08.6
	98	39.20	29.40	6:43.0	7:08.4	5:46.8	6:12.2
	97	38.80	29.10	6:47.0	7:12.6	5:50.2	6:15.8
	96	38.40	28.80	6:51.0	7:16.8	5:53.6	6:19.4
	95	38.0	28.50	6:55.0	7:21.0	5:57.0	6:23.0
B	94	37.60	28.20	6:59.0	7:25.2	6:00.4	6:26.6
	93	37.20	27.90	7:03.0	7:29.4	6:03.8	6:30.2
	92	36.80	27.60	7:07.0	7:33.6	6:07.2	6:33.8
	91	36.40	27.30	7:11.0	7:37.8	6:10.6	6:37.4
	90	36.00	27.00	7:15.0	7:42.0	6:14.0	6:41.0
R	89	35.60	26.70	7:19.0	7:46.2	6:17.4	6:44.6
	88	35.20	26.40	7:23.0	7:50.4	6:20.8	6:48.2
	87	34.80	26.10	7:27.0	7:54.6	6:24.2	6:51.8
	86	34.40	25.80	7:31.0	7:58.8	6:27.6	6:55.4
	85	34.00	25.50	7:35.0	8:03.0	6:31.0	6:59.0
M	84	33.60	25.20	7:39.0	8:07.2	6:33.4	7:02.6
	83	33.20	24.90	7:43.0	8:11.4	6:37.8	7:06.2
	82	32.80	24.60	7:47.0	8:15.6	6:41.2	7:09.8
	81	32.40	24.30	7:51.0	8:19.8	6:44.6	7:13.4
	80	32.00	24.00	7:55.0	8:24.0	6:48.0	7:17.0
MM	79	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00

Nota: menos de 80 no obtiene puntuación y la evaluación será Muy Mal.

CARRERA 5000 METROS

HOMBRES		MUJERES	
PESO CORPORAL	TIEMPO	PESO CORPORAL	TIEMPO
HASTA 79 KG	17:00	HASTA 65 KG	19:00
80-84	17:20	66-70	19:30
85-89	17:40	71-75	20:00
90-94	18:10	76-80	20:30
95-99	18:40	81-85	21:00
+99	19:00	+80	21:30

AGUA 2000 METROS

TIEMPOS METAS POR AÑOS EN LAS MODALIDADES OLIMPICAS

MODALIDAD	2013	2014	2015	2016
H2X	6:17	6:16	6:15	6:14
H2-	6:26	6:25	6:23	6:20
H1X	6:46	6:45	6:44	6:43
H4-	5:55	5:54	5:52	5:50
H4X	5:45	5:44	5:43	5:40
H8+	5:40	5:36	5:33	5:30
HPL2X	6:35	6:30	6:25	6:20
HPL4-	5:58	5:57	5:56	5:55
F2-	7:16	7:14	7:12	7:10
F2X	6:58	6:55	6:53	6:50
F1X	7:30	7:27	7:24	7:21
F4X	6:25	6:20	6:18	6:15
F8+	6:15	6:10	6:05	6:00
FPL2X	7:05	7:03	7:00	6:58

PESAS (FUERZA MAXIMA)

PESO ABIERTO (M-F)		PESO LIGERO HOMBRES
CUCLILLAS 90	200% DEL PESO CORPORAL	200% DEL PESO CORPORAL
LEVANTAMIENTO (CLIN)	+30% DEL PESO CORPORAL	+40% DEL PESO CORPORAL
BANCO BOCA ABAJO	+30% DEL PESO CORPORAL	+40% DEL PESO CORPORAL

EVALUACION EN % SEGUN EL PERIODO DE ENTRENAMIENTO

PERIODO PREPARACION GENERAL		PERIODO PREPARACION ESPECIAL	
REMOERGOMETRO	40 %	REMOERGOMETRO	30 %
TIERRA (PESA-CARRERA)	20 %	TIERRA (PESA-CARRERA)	10 %
AGUA	40 %	AGUA	60 %

LA EVALUACION GENERAL SUMADO TODOS LOS ELEMENTOS DE LA PREPARACION (ERGOMETRO-TIERRA-AGUA)

100 %	EXCELENTE
95-99 %	MUY BIEN
90-94 %	BIEN
85-89 %	REGULAR
84-80 %	MAL

EL ATLETA QUE NO REALICE ALGUNA PRUEBA POR CUALQUIER CAUSA NO OBTIENE PUNTOS.