

Básicos do Remo de Mar

FICHA INFORMATIVA

9 DE SETEMBRO DE 2023

Índice

Informações Gerais	2
Inscrições	2
Objectivos Gerais.....	3
Objectivos Específicos.....	3
Conteúdos Programáticos.....	3

Informações Gerais

NOME	Os Básicos do Remo de Mar
LOCAL	Praia do Clube Naval, Barreiro
DATA	09/09/2023
ORGANIZAÇÃO	Federação Portuguesa de Remo
HORÁRIO	Das 10:00 às 13.00 15:00 às 18:30 – 3.5 horas
CRÉDITOS	0.7
CÓDIGO ACÇÃO	Em obtenção
PÚBLICO-ALVO	Treinadores, atletas
FORMADORES	Madalena Ferreira
CONTACTO	formacao@fpremo.pt // 213 929 840

Inscrições

FICHA DE INSCRIÇÃO	Aceda AQUI
VALOR INSCRIÇÃO	15€
ENVIO DA INSCRIÇÃO	formacao@fpremo.pt
PRAZO DE INSCRIÇÕES	Serão aceites inscrições até ao dia 04.09.2023

Objectivos Gerais

Dotar os técnicos dos conhecimentos essenciais do Treino e Competição de Remo de Mar.

Objectivos Específicos

1. Conhecer as especificidades da modalidade e das suas competições.
2. Adequar exercícios de treino específicos para a técnica de Remo de Mar e das actividades paralelas subjacentes à competição.
3. Dar competências de segurança no treino específico do Remo de Mar

Conteúdos Programáticos

Esta formação terá alguns dos conteúdos programáticos do Curso da World Rowing.

1. Teste de saber nadar, "Capsize", subir para o barco - 30min
2. Segurança e controlo de risco -1h
3. Técnica de regatas de remo de mar -1h30
4. Logística de uma prova - 30min