

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DA CANOAGEM

Iniciação

Segurança:

- 1 – O canoísta deve saber vestir e ajustar um colete de flutuação de modelo aprovado:
 - a) – Como verificar se o colete se encontra em bom estado;
 - b) – Verificar se a embarcação a usar está munida de flutuação

- 2 – O canoísta deve saber descrever e mostrar o vestuário e equipamento pessoal adequado de acordo com as condições climatéricas.

- 3 – O canoísta deve saber de memória as partes de uma embarcação

- 4 – O canoísta deve saber descrever as seguintes ações a desencadear imediatamente após o barco virar:
 - a)-Tentar evitar que o barco fique de casco para cima;
 - b)-manter-se sempre agarrado ao barco com uma mão;
 - c)-como desvirar.

Cuidados com o material:

Para a preservação do material é fundamental que se estabeleçam normas:

- a) – Arrumar as pagaias em posição vertical e suspensas (sempre que possível);
- b) – Evitar choque das embarcações com superfícies duras;
- c) – Não entrar na embarcação sem que esta esteja na água;
- d) – No final da atividade, lavar a embarcação e todo o material pessoal usado em água doce.

Determinantes Técnicas:

Para uma abordagem técnica eficiente é necessário seguir os seguintes passos:

- a) – Embarque e desembarque;
- b) – Escolher convenientemente a pagaia;
- c) – Posição correta na embarcação;
- d) – Como agarrar a pagaia (ângulo formado entre os braços deve ser de 90º).

Manobras e técnica:

- a) – Manobra de propulsão – realizadas de forma a conseguir um deslizamento da embarcação sem que haja uma rotação da mesma. Podem ser movimentos de avanço, de retrocesso e de deslocamento lateral. A remada pode-se dividir em 2 ciclos, direito e esquerdo, que por sua vez, estão divididos em 2 fases – aquática e aérea (ataque, tração e saída);
- b) – Manobras de equilíbrio – realizadas com o objetivo de manter ou restabelecer a estabilidade do conjunto (pagaia, canoísta e embarcação);
- c) – Manobras de condução – realizadas de forma a provocar ou a corrigir rotações sobre o eixo vertical da embarcação;
- d) – Manobras combinadas – manobras que respondem a mais que um objetivo, tração – condução, condução – equilíbrio e tração -equilíbrio.