

SEMINARIO DE BANCO FIJO DEL MEDITERRÁNEO—LLAUT



Sábado 19 y domingo 20 de octubre de 2019

La Línea de la Concepción (Cádiz)

Club Marítimo Linense

PLAZAS LIMITADAS

Teoría (Sábado): 40 plazas (gratuito)

Teoría y Práctica (Sábado y Domingo): 20 plazas (15€)

Ponente: Moncho Ferrer, Club de Remo Cofradías de Pescadores de Torre vieja

INSCRIPCIONES*: enviar folleto de inscripción relleno al correo: inscripciones@remoandaluz.es

*** Se respetará el orden de inscripción con prioridad para los afiliados a la FAR**

SEMINARIO DE BANCO FIJO DEL MEDITERRÁNEO—LLAUT

PROGRAMA

Sábado, 19 de octubre:

16:30-17:00 Presentación

17:00-19:00 Los reglajes del banco fijo

- Reglajes de adaptación del material al deportista
 - ◇ Distancia bancada-apoyo pies
 - ◇ Relación de altura bancada-bancada pie
 - ◇ Altura de la bancada al apoyo de remo
- Reglajes de palancas de desplazamiento
 - ◇ Distancia tolete-centro del bote
 - ◇ Distancia tolete-bancada
 - ◇ Medidas de las palancas del remo
- Reglajes del sistema
 - ◇ Sistemas de armado
 - ◇ Sistemas de nivelación de la embarcación
 - ◇ Sistemas de angulaciones, entrada y salida

19:00-19:30 Coffe-break

19:30-21:00 Descripción de la técnica correcta

- ◇ Tipos de estilos de remo
- ◇ Defectos técnicos más comunes
- ◇ Ejercicios técnicos, corrección de defectos

Domingo, 20 de octubre:

09:00-10:30 Prácticas sobre el barco y regulación de remos

Con el barco sobre unas ruedas procederemos a poner en práctica la teoría con casos prácticos y deportistas concretos.

10:30-11:00 Coffe-break

11:00-13:00 Prácticas en el agua y toma de vídeos

- Toma de videos y ejecución de ejercicios en el agua con varios equipos

13:00-13:30 Preguntas, dudas y clausura

Se ha llegado a un acuerdo con el **OH!TELS CAMPO DE GIBRALTAR** para que disponga habitaciones con descuentos especiales para los participantes en el seminario.
direccion.campodegibraltar@ohtels.es

INSCRIPCIÓN

- ◆ Nombre: _____
- ◆ Apellidos: _____
- ◆ Fecha de Nacimiento: _____ DNI: _____
- ◆ Móvil: _____ Club: _____
- ◆ Correo: _____

Marque con una X la clase en la que se inscribe:

Teoría (sábado) gratuito

Teoría y Práctica (sábado y domingo) 15€

Los ingresos deben realizarse a la siguiente cuenta:

La Caixa ES25 2100 8455 4122 0004 4812



Ayuntamiento de La Línea



DELEGACIÓN DE
DEPORTES