

CLUBE DE REGATAS BANDEIRANTE

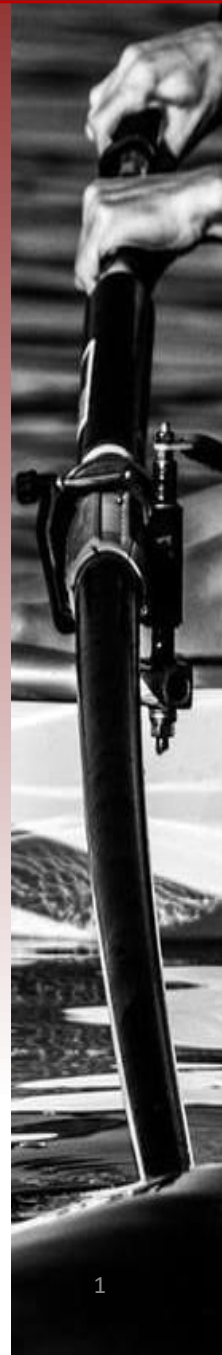


Metodologia

Iniciação e o desafio dos Brevês.

Todo Bandeirante iniciante, ou acima de 60 anos de idade, ou que apresente limitações na prática em qualquer idade, (de acordo com a orientação dos Treinadores), estará realizando os Brevês, a fim de mantermos nosso compromisso com a segurança, saúde, bem estar e um ótimo desempenho no Remo.

1. INICIAÇÃO
2. BREVÊ DE BRONZE
3. BREVÊ DE PRATA
4. BREVÊ DE OURO
5. TREINAMENTO





DESAFIO

DOS

BREVÊS

Fases do aprendizado dividido em Brevês.

1. INICIAÇÃO

2. BREVÊ DE BRONZE

3. BREVÊ DE PRATA

4. BREVÊ DE OURO

5. TREINAMENTO

→ Cond. Físico/Lazer

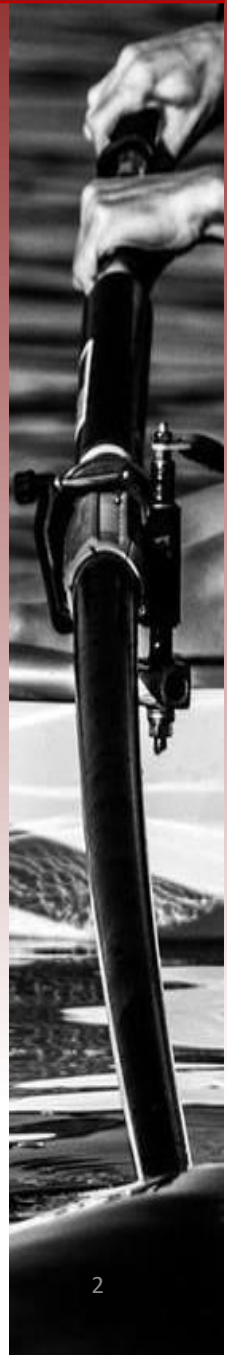
→ Junior/Estudantil

→ Universitário

→ Master

→ Paralímpico

→ Olímpico



CLUBE DE REGATAS

BANDEIRANTE



DESAFIO

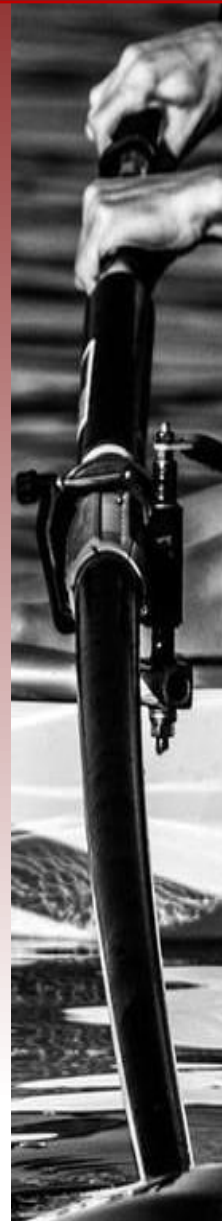
DOS

BREVÊS

Fases do aprendizado dividido em Brevês.

| | Objetivo | Meta | Equipamento | Periodo | O que sera Avaliado | Avaliação | No de Aulas |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|--|-------------|
| REMO INICIAÇÃO | Iniciação Técnica | Reconhecer e Executar comandos básicos, manobras e normas do C.R.B. | Barco Escola e Remo Ergometro | 1a A 10a Aula | Reconhecimento e Execução de comandos básicos, manobras e normas do C.R.B. no Barco Escola e Remo Ergometro | Reconhecer e Executar comandos básicos, manobras e normas do C.R.B. com segurança atingindo nota = ou > que 3. | 10 |
| BREVÊ DE BRONZE | Execução com segurança | Executar e dominar comandos e normas do C.R.B. no Barco | Barco Canoe e ou Yolete | 11a A 30a Aula | Execução de comandos básicos, manobras e normas do C.R.B. no Barco Canoe em forma de circuito. | Executar comandos básicos, manobras e normas do C.R.B. com segurança atingindo nota = ou > que 3. | 20 |
| BREVÊ DE PRATA | Execução Técnica | Executar atividades básicas do Remador com autonomia | Barco Canoe e ou Yolete | 31a A 45a Aula | Execução das atividades básicas do Remador com autonomia. | Executar atividades básicas do Remador em simulação de Regata. | 15 |
| BREVÊ DE OURO | Ter autonomia plena. | Aprimorar a Técnica da Remada e participar ou auxiliar o Remador no dia da Regata | Barco Canoe e ou Yolete | 46a A 55a | Execução das atividades básicas do Remador com autonomia. | Participar da Regata de Brevê e Regata Paulista. Obs: Não é necessário Competir na Regata Paulista | 15 |
| Condicionamento Físico/ Lazer | Saúde e Bem Estar para o dia a dia. | Aprimorar e manter a Técnica da Remada em tempo livre | Barco Canoe e coletivos e Atividades complementares | Redefinir de acordo com os objetivos do aluno | Alinhar a avaliação de acordo com os objetivos do aluno | Verificar e Pontuar os resultados desejados | 30 |

Atenção. O uso dos barcos Olímpicos Single Skiff - 1X, Dois sem timoneiro - 2-, e Double Skiff - 2X, é restrita a remadores que tenham Brevê de Ouro e plena autonomia. Remadores que possuem Brevê de Ouro e não conseguem carregar seu barco e embarcar e desembarcar sozinhos, não estão autorizados a remar estes barcos por motivos de segurança.



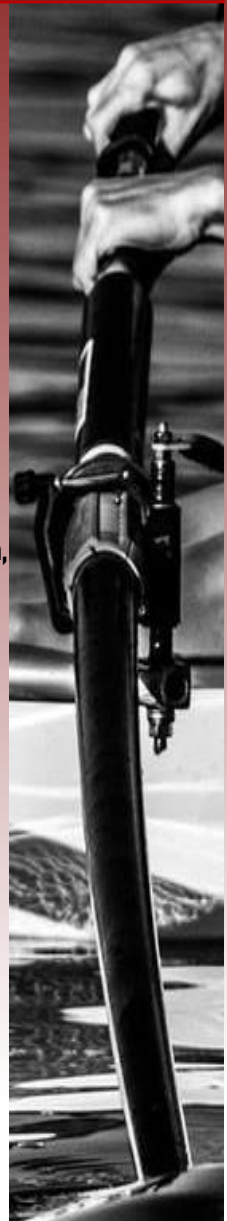


DESAFIO
DOS
BREVÊS

Equipe Bandeirante

Nossas turmas

- ➔ **Cond. Físico/Lazer** – Voltada para quem deseja bem estar, saúde, e vem até nós para cuidar do corpo e da mente ao remar em contato com a natureza. 1 a 3 treinos sem.
- ➔ **Estudantil** – Jovens Remadores de 12 a 18 anos de idade que buscam no Remo ganhar força, disciplina, amizade, como também participar de campeonatos nacionais. 2 a 7 treinos semanais.
- ➔ **Universitário** – Remadores Bixos e Veteranos, de todas faculdades, que treinam e disputam Camp. Universitários, visando o melhor desempenho nos estudos. 2 a 5 treinos sem.
- ➔ **Master** – Remadores de 27 a 90 anos ou mais, que competem a nível recreacional e são apaixonados pelo Esporte. 1 a 7 treinos semanais, dependendo da autonomia e nível de paixão.
- ➔ **Paralímpico** – Equipe casca grossa formada por deficientes físicos que desafiam os limites do ser humano. Aqui o bixo pega! Treinos de acordo com o desafio do Para Atleta.
- ➔ **Olímpico** – Atletas. Remadores que treinam em busca do sonho Olímpico. Participam de campeonatos nacionais e internacionais. 10 ou mais períodos de treinos na semana, de acordo com as fases do treinamento.



CLUBE DE REGATAS

BANDEIRANTE



DESAFIO
DOS
BREVÊS

Equipe Bandeirante

Nossas turmas

| | Objetivo | Meta | Equipamento | Período | O que sera Avaliado | Avaliação |
|--------------------------------------|---|---|--|---|---|--|
| Condicionamento Físico/ Lazer | Saúde e Bem Estar para o dia a dia. | Aprimorar e manter a Técnica da Remada em tempo livre | Barco Canoe e coletivos e Atividades complementares | Redefinir de acordo com os objetivos do aluno | Alinhar a avaliação de acordo com os objetivos do aluno | Verificar e Pontuar os resultados desejados |
| Estudantil / Junior | Socialização, desenvolvimento das capacidades físicas e participação em Regatas | Dominar e ter autonomia técnica, física e tática dos treinos e Regatas. | Barco Olímpico, Iniciante, em equipe e Atividades complementares. CORE, alongamentos, musculação, mobilidade, corrida, bike... | Anual | Aspectos técnicos, táticos, físicos e comportamentais perante a Equipe. | Técnicas: Remar em todas as posições com boa qualidade técnica. Tática: Cumprimento de normas e horários, continuidade e constancia em treinos. Física: Remo 1X e 2-, Remo ergometro, musculação e desenvolvimento das capacidades físicas |
| Universitário | Participar de Provas Regionais, Nacionais e Internacionais | Formar Guarnições diversas e participar de Regatas de maneira competitiva | Barco Olímpico, Iniciante e Atividades complementares | Semestral | Participação nos Treinamentos e Regatas, aspectos físicos e Técnicos | Regatas, Campeonatos de Remo Indoor e Avaliações Físicas |
| Master | Remar com qualidade | Formar Guarnições diversas, participar de Regatas, manter as capacidades físicas. | Barco Olímpico, Iniciante e Atividades complementares | Anual | Bem estar e aspectos Técnicos. | Verificar e Pontuar o Bem estar e aspectos Técnicos |
| PARALÍMPICO | Iniciação e Treinamento | Participar de Provas Regionais, Nacionais e Internacionais | Remo - Adaptável | Anual | Participação noas Treinamentos e Regatas, aspectos físicos e Técnicos | Regatas, Campeonatos de Remo Indoor e Avaliações Físicas |
| OLÍMPICO | Integrar a Seleção Nacional | Participar de Provas Regionais, Nacionais e Internacionais | Barco Olímpico, Iniciante e Atividades complementares | Quadrienal | Participação noas Treinamentos e Regatas, aspectos físicos e Técnicos | Regatas, Campeonatos de Remo Indoor e Avaliações Físicas |

