

# Reunión Anual de Padres de los Deportistas de la Sección de Remo 2018-2019



**REMO**  
Club Náutico Sevilla



**CLUB NÁUTICO**  
**SEVILLA**



# Información (I)

**Toda la información de la Sección de Remo  
está en la web**

[www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com)

apartado Deportes / Remo



# Información (II)

Motivación en Jóvenes Deportistas: Diferencia entre la orientación al ego y a la tarea

Remo - Club Náutico Sevilla

CNS Club Náutico Sevilla

CLUB NÁUTICO SEVILLA

ÁREA SOCIOS

INICIO EL NÁUTICO DEPORTES DEPORTES SOCIALES VIDA SOCIAL AGENDA

29 Octubre 2018  
**Jaime Canalejo, mejor deportista de Dos Hermanas**  
El remero internacional del Club Náutico Sevilla recibe el galardón en la XXXVIII Gala del Deporte Nazareno.  
SEGUIR LEYENDO

22 Octubre 2018  
**Sevilla International Rowing Masters Regatta**  
Los remeros veteranos del Club Náutico Sevilla conquistan 16 victorias en la cita internacional celebrada este fin de semana en el CEAR La Cartuja.  
SEGUIR LEYENDO

10 Octubre 2018  
**#somsomnautico / Roció Laó: "Merece la pena sacrificar cosas por el remo, una pasión"**  
Miembro de la concentración permanente de la selección española sub23 de Bañolas (Gerona), la remera internacional del Club Náutico Sevilla ya ha debutado este año en un Campeonato del Mundo absoluto y sueña con participar en los Juegos de Tokio. "Espero ser un ejemplo".  
SEGUIR LEYENDO

CONOCE EL MEDALLERO DE NUESTROS EQUIPOS DE REMO

TABLÓN

Documentación de la sección de remo de la temporada 2018/2019  
7 Septiembre 2018

Escuela de remo 2018/2019 Club Náutico Sevilla  
9 Agosto 2018

La importancia de un test médico deportivo  
28 Agosto 2017

Los orígenes del Club Náutico Sevilla, por Andrés de Arambarri Cazalis  
1 Enero 2016

Rema, navega, nada, juega, disfruta...

EN UN GRAN EQUIPO

Hazte Socio



# Comunicaciones

**Para cualquier comunicación  
con la sección:**

**[remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)**

**Vocal, Director Técnico o Entrenador.**



# Club Náutico Sevilla (I)

El Club Náutico Sevilla se funda en 1952 por un grupo de aficionados a los deportes náuticos del Club Natación Sevilla, que quieren trasladar el deporte al río. Los estatutos sociales lo definen como asociación deportiva y cultural privada que tiene como objeto el fomento y la práctica de la náutica, así como de la promoción de toda clase de deportes náuticos.

En nuestro palmarés deportivo destaca la Copa Stadium, Premio Nacional de Deportes, que se le concede al Club en el año 1984 por su especial contribución a tareas de promoción y fomento del deporte, así como tres Premios Andalucía de los Deportes (1993, 2003 y 2013), Mejor Club de Sevilla 2017 (IMD) y la Medalla de la Ciudad de Sevilla en 2015, además de un oro (Marina Alabáu, Vela, Londres 2012) y una plata olímpica (Fernando Climent, Remo, Los Ángeles 1984).



## Club Náutico Sevilla (II)

Tenemos más de 8.000 socios y un censo en la Sección de Remo de 300 deportistas, repartidos entre las categorías Alevín, Infantil, Cadete, Juvenil, Sénior, Masters y Escuelas.

En la Sección de Remo, nuestro mejor valor son los 14 Remeros Olímpicos desde Roma 1960 hasta Río 2016.



# Categorías de los Deportistas Club Náutico Sevilla 2019

Categoría	Estudios	Edad		2019
	en curso			
Alevín	4º Educación Primaria	10		2009
	5º Educación Primaria	11	1º	2008
	6º Educación Primaria	12	2º	2007
Infantil	1º Educación Secundaria	13	1º	2006
	2º Educación Secundaria	14	2º	2005
Cadete	3º Educación Secundaria	15	1º	2004
	4º Educación Secundaria	16	2º	2003
Juvenil	1º Bachillerato	17	1º	2002
	2º Bachillerato	18	2º	2001
Sub23	1º Universidad	19	1º	2000
	2º Universidad	20	2º	1999
	3º Universidad	21	3º	1998
	4º Universidad	22	4º	1997
Absoluto		23	1º	1996
		24	2º	1995
Veterano		30	1º	1989



# Equipo Técnico 2018-2019

**VOCAL**

**Joaquín Pabón**

**DIRECTOR TÉCNICO**

**David Cifuentes**

**ESCUELA DE REMO**

**Pablo Garrido, Thaitiana Niza y Camila Vargas**

**EQUIPO INFANTIL, EQUIPO ALEVÍN Y ESCUELA DE ADULTOS**

**Myriam N. Borrego**

**EQUIPO CADETE**

**Daniel Sierra**

**EQUIPO JUVENIL, EQUIPO SENIOR, EQUIPO SUB23**

**Y COORDINACIÓN DE VETERANOS**

**David Cifuentes y Pablo Garrido**





# Estructura de los Equipos

## Escuelas de Remo 90-110 Deportistas



### E. de Promoción-Competición

**Alevín Masculino: 02**

**Infantil Masculino: 16**

**Cadete Masculino: 42**

**Alevín Femenino: 02**

**Infantil Femenino: 09**

**Cadete Femenino: 19**



### E. de Alta Competición

**Pueden competir en C. Mundiales**

**Juvenil Masculino: 27**

**Sénior Masculino: 25**

**Juvenil Femenino: 07**

**Sénior Femenino: 12**



### E. de Competición Master

**Veterano Masculino: 40**

**Veterano Femenino: 06**



# Medallero CNS

JJ.OO., Campeonatos del Mundo y de España  
1956 – 2018

## MEDALLAS EN CAMPEONATOS ESPAÑA

MODALIDAD	1º	2º	3º
1x	57	50	43
2-	31	34	39
2+	25	11	20
2x	34	38	29
4-	22	23	9
4+	22	22	20
4x	45	46	30
8+	31	32	32
Y2+	3	1	1
Y4+	21	22	31
ERG	6	17	14
Mar C1x	2	1	0
Mar C2x	2	2	1
Mar C4x	1	2	0
<b>SUBTOTALES</b>	<b>302</b>	<b>301</b>	<b>269</b>
<b>TOTALES</b>		<b>872</b>	

## REMEROS MEDALLISTAS EN JJ.OO.

ORO	0	
PLATA	1	<b>Total 1</b>
BRONCE	0	

## REMEROS MEDALLISTAS EN C. DEL MUNDO

ORO	13	
PLATA	11	<b>Total 49</b>
BRONCE	25	



# Resultados en Regatas Nacionales 2018

- Campeón del Campeonato de España en Ergómetro.
- Campeón del XI Abierto Internacional de Cataluña.
- Campeón del Campeonato de Andalucía Botes Largos.
- Campeón del Campeonato de Andalucía Botes Cortos.
- Campeón del Campeonato de Andalucía en Remoergómetro.
- Campeón del Campeonato de Andalucía Veteranos.
- Campeón de la 21ª Copa Andaluza (5 Regatas).
- Campeón de los Juegos Deportivos Municipales.
- Campeón del Trofeo Promoción (Cto. España Alevines, Infantiles y Cadetes).
- Campeón del Campeonato de Andalucía de Velocidad.
- Subcampeón en el Campeonato de España de Fondo.
- Subcampeón de España Absoluto (Cto. España Juvenil, Sub23 y Absoluto).
- 3er Clasificado en el Campeonato de España de Remo de Mar.
- 3er Clasificado en el Campeonato de Andalucía de Yolas.



# Embarcaciones Medallistas Campeonatos de España 2018

19 Medallas de Oro	16 Medallas de Plata	14 Medallas de Bronce
4+ABM	4xABF	4xJM
2+ABM	1xABF	8+JM
8+ABF	4+JM	8+SM
1xSub23F	4-JM	2-SF
4xAF	2xJM	8+VM
4xAM	4+VM	1xVF
2xIF	4xCF	2xAM
8+IM	4xCM	2-JM
1xCF	2-JF	1xJF
2xCF	2-ABF	2xCM
8+CM	1xABF	1xCF
2xCM	Ergo ABM	2xCF
2xCM	C2xCF	Ergo CM
2-ABM	C2xJF	Ergo ABF
Ergo CF	C2xJM	
Ergo Adaptado	C4xABM	
Ergo PLF		
C4xJM		
C1xABF		
<b>Campeonato de España Remo Olímpico</b>		
<b>Campeonato de España de Fondo</b>		
<b>Campeonato de España en Ergómetro</b>		
<b>Campeonato de España de Remo de MAR</b>		



# 81 Medallistas en Campeonatos de España 2018

1 Abel Anaya Gago (2)	28 Eduardo Murillo Garrido (2)	55 Manuel Caballero Aguadero
2 Adolfo Torrico Robina	29 Encarnación Polvillo García	56 Manuel Cobos Plaza
3 Agustín Vera Enguíanos	30 Enrique Martínez Calvo (2)	57 Maria Lorente De Andres
4 Alejandra Gutierrez Portilla (4)	31 Francisco Javier Vila Pavón (3)	58 Marta Briones Flores (2)
5 Alejandro Domingo Moreno	32 Francisco José Navarro Ales	59 Miguel Angel Gutierrez Portilla (2)
6 Alfonso Berral Ocaña (2)	33 Francisco Navarro Rodero (2)	60 Miguel Angel Milán Carrascosa
7 Alfonso García Del Castillo	34 Gonzalo San Román San Emeterio (2)	61 Oisin clare Forde (2)
8 Alfredo Girón Sopeña (2)	35 Ignacio Suárez Vázquez (3)	62 Olivia Del Castillo Clanchy
9 Alvaro Gutierrez García (2)	36 Ines Garrón Villa-zevallos	63 Pablo Bethencourt Ballesteros
10 Alvaro López Reig (3)	37 Jacobo Pérez Martínez	64 Pablo Marquez Cobos
11 Alvaro Marquez Cobos	38 Jaime Canalejo Pazos (5)	65 Pablo Martín Jiménez
12 Álvaro Romero García (3)	39 Jaime Rodriguez Gonzalez (3)	66 Pablo Molina Nieto
13 Amina Rouba (4)	40 Jaime Rus Alba (2)	67 Pablo Muñoz Vegas
14 Ana Magaña Campos (5)	41 Jaime Valencia Polvillo	68 Paula Díaz García (2)
15 Ana Molina García	42 Javier Cabana Gutiérrez	69 Pedro Bilbao Pedros (2)
16 Ana Sánchez Blázquez (2)	43 Javier Carducci Prior	70 Pedro Murillo Garrido (2)
17 Antonio Cansino Suarez (2)	44 Javier García Ordoñez (4)	71 Rafael Sanchez Gonzalez (6)
18 Antonio García Parrado	45 Javier Reja Muñoz	72 Raimundo Eligio Piera (2)
19 Antonio J. Díaz Ramos (3)	46 Jorge Flavio Knabe García (2)	73 Raquel Valencia Polvillo
20 Carlos Magaña Campos (2)	47 Jose Mª Ruiz Basterrechea	74 Ricardo M. Baptista García (3)
21 Carlos Mateos Díaz	48 Juan Escalera Pedregosa	75 Rocio Laó Sánchez (5)
22 Carlos Rosales Villalobos (2)	49 Julio Casielles Urbano	76 Salvador Suárez Vázquez
23 Carlota Segura Vidal	50 Katya Arratibel Lizancos (3)	77 Sofia Rodriguez Gonzalez
24 Carmen Civera Ordoñez	51 Lidia Florido Rodriguez	78 Teresa Sánchez-Lanuza Godoy (2)
25 Clara Palacio de Marco (4)	52 Luis Fco. García Soto	79 Valeria Palma Vallejo (2)
26 Claudia De Marco Castro	53 Luis Miguel Del Toro Rodriguez (4)	80 Víctor Garrón Villa-zevallos
27 Diego Morillo Aliaga (2)	54 Mª Carmen Ortiz Fernández	81 Victor Viseras Martin (2)



# Porcentajes del Equipo de Remo 2018 (I)

- El 28,8% (13 de 45) de los deportistas Juveniles y Sénior, participaron en concentraciones o han competido con el Equipo Nacional Español durante la temporada 2017-2018.
- El 51,5% (85 de 165) de los deportistas de la sección y el 22,5% (9 de 40) de los deportistas Master, consiguieron ganar al menos una medalla en Campeonatos de España durante la temporada 2017-2018.



# Porcentajes del Equipo de Remo 2018 (II)

- El 72,6% (149 de 205) de los deportistas de la sección, compitieron en los Campeonatos de España, ya en las categorías Absoluto-Juvenil-Adaptado-Master o en las categorías Alevín-Infantil-Cadete.
- El 99% de los deportistas de la sección, compitió en las Regatas Regionales o Campeonatos de Andalucía.

# Deportistas Internacionales

**Javier García y Jaime Canalejo**

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



6º Campeonato del Mundo en 2-. Plovdiv (Bulgaria).

5º I Copa del Mundo en 2-. Belgrado (Serbia).

4º III Copa del Mundo en 2-. Lucerna (Suiza).





# Deportistas Internacionales

## Rocío Laó

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



7º Campeonato del Mundo Sub23 2xPLF. Poznan (Polonia) .

Medalla de Bronce en el Memorial Paolo D'Aloja 2xPLF. Piediluco (Italia).

16º Campeonato del Mundo Absoluto en 2x Peso Ligero. Plovdiv (Bulgaria).



# Deportistas Internacionales

## Amina Rouba (Argelia)

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



- Medalla de Oro en el Campeonato Árabe de Ergómetro (Kuwait).
- Medalla de Oro y Plata en 1x Peso Ligero. Regata Internacional de Gante (Bélgica).
- 6º En el Memorial Paolo D'Aloja 1xPLF. Piediluco (Italia).
- 6º Juegos del Mediterráneo en 1x PLF. Tarragona (España).
- 4º Descenso Internacional de Torino (Italia).
- 19º Campeonato del Mundo Absoluto en 1x Peso Ligero. Plovdiv (Bulgaria).



# Deportistas Internacionales

## Jaime Rodríguez

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



5º en el Campeonato del Mundo Juvenil en 4+. Trakai (Lituania).

11º En el Campeonato de Europa Junior en 2-. Gravelines (Francia).



# Deportistas Internacionales

## Luis Miguel del Toro

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



13º En el Campeonato del Mundo Juvenil en 4-. Trakai (Lituania).

5º En el Campeonato de Europa Junior en 4-. Gravelines (Francia).



# Deportistas Internacionales

**Antonio J. Díaz**

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



**6º puesto y 6º puesto  
Copa de la Juventud en  
2- Juvenil  
Cork (Irlanda).**



# Deportistas Internacionales

**Gonzalo San Román**

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



**Dos Medallas de Bronce  
Copa de la Juventud  
1x Juvenil  
Cork (Irlanda).**



# Deportistas Convocados con el Equipo Nacional

Para concentraciones permanentes o preparatorias

Valeria Palma, Alfonso Berral, Teresa Sánchez,  
Miguel A. Gutiérrez, Ricardo Batista y Antonio Cansino.





# Modelos de Deporte

Deporte de  
OCIO, Deporte  
para todos...

DEPORTE  
FEDERADO  
o de  
RENDIMIENTO

ALTA  
COMPETICIÓN

DEPORTE  
PROFESIONAL



**REMO**  
Club Náutico Sevilla







# ¿Qué nivel queremos y qué esperamos de nuestros deportistas?

## **EI REMO en el CNS es un DEPORTE DE RENDIMIENTO**

- ❑ Tanto el entrenamiento como la competición se desarrollan de acuerdo a determinadas reglas establecidas por los Técnicos, por lo tanto están vinculados proporcionalmente a los logros que consigan o pueden conseguir los deportistas. Para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deberán estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo. (Horarios, Programa de entrenamiento, Asistencia a Regatas, Tripulaciones marcadas por los Técnicos, Ropa, Licencias, etc....)

## **Orientado hacia el ALTO RENDIMIENTO**

- ❑ Se entenderá por deportista de Alto Rendimiento, aquella persona dotada de talento así como de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva específica. Esto se extenderá desde la etapa de iniciación hasta la etapa de la maestría deportiva, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados a nivel internacional.



# Fórmula del Buen Deportista

**GENÉTICA**

**PROGRAMA DE  
ENTRENAMIENTO**

**HIDRATACIÓN**

**ALIMENTACIÓN  
Y  
DESCANSO**

**MOTIVACIÓN,  
CAPACIDAD DE  
SUFRIMIENTO,  
FUERZA Y  
PSICOLOGÍA.**



# Valores del Buen Deportista

DISCIPLINA

TRABAJO

RESPECTO A LOS  
COMPAÑEROS

*Responsabilidad*

COMPROMISO

HONESTIDAD





# Información a Padres

- Estar en el equipo no implica ir a los campeonatos.
- El trabajo y la inquietud de los **ENTRENADORES** es formar **BUENOS DEPORTISTAS**.
- Los medios materiales y humanos que se ponen a disposición de los deportistas son de alto nivel y están destinados para la competición nacional. **DEBEMOS CUIDARLOS Y CONSERVARLOS CON RESPONSABILIDAD**.
- Las condiciones naturales y humanas que tenemos son muy buenas para la práctica de este deporte. **DEBEMOS CUIDARLAS CON RESPONSABILIDAD**.



# Horario de Entrenamientos (I)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Escuela de Adultos		17:00 -18:30 invierno 19:00-20:30 Verano		17:00 -18:30 invierno 19:00-20:30 Verano		Entrenos en Agua Entrenos en Tierra	
Escuela Alevines y Infantiles	17:00 a 18:30		17:00 a 18:30		17:00 a 18:30		
Escuela Cadetes y Juveniles		17:00 a 18:30		17:00 a 18:30	17:00 a 18:30		
Alevines	17:00 a 18:30		17:00 a 18:30		17:00 a 18:30		
Infantiles	A partir de Feria		18:30 a 20:00		18:30 a 20:00	11:00 a 13:00	11:00 a 13:00
Cadetes		19:00 a 21:00	19:00 a 21:00	19:00 a 21:00	16:30 a 19:00	8:00 o 9:00 a 11:00 12:00 a 13:30	8:00 o 9:00 a 11:30
Juveniles y Sénior	19:00 a 21:15	16:30 a 19:00	19:00 a 21:15	16:30 a 19:00	120' Según horario	8:00 o 9:00 a 11:00 12:00 a 13:30	8:00 o 9:00 a 11:30



# Horario de Entrenamientos (II)

- Estos horarios se podrán ver modificados por exigencias del Club, días festivos, preparación de regatas u otros motivos excepcionales.
- En abril los horarios cambiarán, ya que se acercan los Campeonatos Nacionales.



# Tipos de Entrenamiento

## TIERRA

**Carrera**  
**Gimnasio**  
**Remoergómetro**

## AGUA

Mañanas de  
sábados, domingos  
y festivos, y algunas  
tardes de laborables  
según la luz.

**Aproximadamente 2 horas de duración**

**NO SE FALTA POR MAL TIEMPO:  
“SIEMPRE HAY ENTRENAMIENTO”**



# Entrenamientos

El deportista deberá llevar ropa adecuada al entrenamiento, según la temperatura del momento.

- Para el frío: **camisetas térmicas, chalequillos, mallas, guantes, cubrecuello, etc.**
- Para el Sol: **gorra, gafas de sol, protección solar.**

Llevará igualmente, el calzado adecuado para cada tipo de entrenamiento:

- para remar unas **chancas** (que se dejan en el pontón).
- para entrenar en tierra **zapatillas deportivas.**
- para entrenar en gimnasio **zapatillas de halterofilia.**

Material Extra: **Cuenta Paladas, GPS y pulsómetro.**

Aprovechad los regalos de Reyes, cumpleaños y santos para ir completando el Equipo Deportivo.





# Competiciones (I)

## OBLIGATORIO LLEVAR EL DNI

### COMPETICIONES EN SEVILLA

- \* Se suelen celebrar en el CEAR de la Cartuja y hay que quedarse en dichas instalaciones hasta el final de la competición (ENTREGA DE MEDALLAS).
- \* Se duerme en casa y cada uno tiene que desplazarse al CEAR por su cuenta.
- \* Los botes se trasladan por el río, llevándose el día antes y trayéndose al Club el mismo día que termina la competición o al siguiente.
- \* La FAR penaliza por no asistir a las regatas y a la entrega de premios uniformados. Dicha penalización la asumirá el deportista.
- \* Las inscripciones a las regatas las abonará siempre el deportista.



# Competiciones (II)

**OBLIGATORIO LLEVAR EL DNI**

## COMPETICIONES FUERA DE SEVILLA

- \* El Club corre con los gastos del viaje, si está dentro de su presupuesto.
- \* Las inscripciones a las regatas las abonará siempre el deportista.
- \* Es obligatorio leer y firmar la autorización de viaje. Ésta será entregada unos días antes con las condiciones y la información del desplazamiento.
- \* La cena del viaje de ida irá por cuenta de cada deportista.



# Competiciones (III)

## Modelo de Autorización para Viajes

<b>REMO</b> Club Náutico Sevilla	<b>Información y autorización de viaje</b> <b>Campeonato de Andalucía de Yolas y Skiff</b>	<b>CLUB NÁUTICO</b> SEVILLA
Autorizo a mi hijo/a.....		
A viajar y competir en la Regata "Campeonatos de Andalucía de Yolas y Skiff" En el Ejido (Almería) el día 6 octubre de 2018.		
Fdo. D/Dña.....		
Mail de contacto.....		Teléfono contacto:.....
<b>Inscripción: Alevines, Infantiles y Cadetes 3€ / Juveniles y Absolutos 5€ / Veteranos 10€. Se pasara por C/C al finalizar la competición.</b>		
<b>Para los Deportistas Socios Alevines, Infantiles, Cadetes, Juveniles y Absolutos la inscripción está subvencionada por el Club.</b>		
Lugar: Club de Tiempo Libre El Ejido.		Fecha: Sábado 6 octubre de 2018.
<b>Horarios de Regatas: 10:00 a 17:30 horas.</b>		<b>Transporte: Autobús.</b>
<b>Salida: 4:00 AM del mismo sábado desde el CEAR de la Cartuja</b>		<b>Llegada: 23:00 horas aproximadamente del mismo sábado, al CEAR de la Cartuja</b>
<b>Entrenadores: Mirian Borrego 829535282 Daniel Sierra 658104251</b>		
<b>Comidas: Cada Deportista debe llevar su propia comida para el día, en las instalaciones del Club, hay un Bar donde también se puede consumir económicamente. (Bocadillo de Lomo + Pieza de Fruta + Botellín de Agua por 0€)</b>		
Viaje de ida con los Padres: <input type="checkbox"/> Si		Viaje de vuelta con los Padres: <input type="checkbox"/> Si
<b>Notas importantes para los Deportistas:</b>		
<b>Obligatorio llevar DNI en mano para poder embarcar en las Regatas del Campeonato. NO PUEDE ESTAR CADUCADO. Será revisado a la salida del viaje.</b>		
<b>Llevar siempre una toalla, ropa de abrigo y agua,</b> suficientes para todo la competición.		
Todos los Deportistas una vez iniciado el proceso de la competición están sujetos a :		
Usar las horas de descanso por la noche necesarias para el rendimiento que se les debe exigir al nivel de competición correspondiente.		
Vestir con la indumentaria del equipo en actos sociales y competiciones siempre que se disponga de ella.		
Tener en todo momento un comportamiento adecuado a la representación que hacen del club.		
Deben tener licencia en vigor de deportista y certificado Médico anual.		
Saber que están al cargo del Técnico del Club desde el inicio del viaje hasta el final, cumpliendo en todo momento las instrucciones dadas en competición y fuera de ella (Restaurantes, hoteles, medios de transporte, etc....)		
<b>Rogamos a los familiares de los Deportistas, que durante la celebración del Campeonato no interfieran en el trabajo de los Técnicos y durante el horario de Regatas, no estén en la zona de competición, una vez finalizadas las Regatas, podrán visitar a los chicos.</b>		
Para cualquier aclaración pueden ponerse en contacto con el Técnico encargado o en el Mail de la Sección <a href="mailto:remo@nauticosevilla.com">remo@nauticosevilla.com</a> .		
Una vez entregada la autorización al Deportista y seleccionado para la Regata, el cargo se realizará en cuenta una vez finalizada la Regata.		
Si los Padres no autorizan al Deportista, deben mandar un mail a <a href="mailto:remo@nauticosevilla.com">remo@nauticosevilla.com</a> o informar al Técnico confirmando la baja, antes de la fecha de entrega. Una vez realizada la inscripción, si por enfermedad no pueden competir, un parte Médico debe ser entregado para no recibir sanción de la Federación Andaluza de Remo.		
<b>Esta autorización debe ser entregada al Entrenador, antes del viernes 5 octubre, obligatoriamente firmada o enviada al mail <a href="mailto:remo@nauticosevilla.com">remo@nauticosevilla.com</a>.</b>		

Notas de los Padres/Tutor.



# Competiciones (IV)

## PROTOCOLO PARA DEPORTISTAS

*	DORMIR DE 9 A 10 HORAS LA NOCHE ANTES DE LA COMPETICIÓN.
*	DEJAR PREPARADO LA NOCHE ANTES: EL PLATANITO, POLO, CHÁNDAL DEL CLUB, CAMISETA BAJO EL PLATANITO (TODOS IGUALES), COMIDA PARA RECUPERACIÓN, BOTELLA DE AGUA, GORRA, ROPA PARA CAMBIARTE DESPUÉS DE LAS REGATAS CAMISETA, CALCETINES ETC..., CHUBASQUERO Y CHAQUETÓN.
*	DESAYUNAR AL MENOS 2 HORAS ANTES DE TU 1º REGATA.
*	1 HORA 20' ANTES DE TU 1º REGATA, HAY QUE ESTAR EN EL CAMPO DE REGATAS/ SI OCURRE ALGÚN PROBLEMA, 1º AVISAR DEL RETRASO O CIRCUNSTANCIA AL ENTRENADOR.
*	AVISAR A TU ENTRENADOR DE TU LLEGADA Y VER QUE TUS COMPAÑEROS LLEGARON TAMBIÉN.
*	1 HORA 10' REVISAR EMBARCACIÓN Y REMOS (ALTURAS Y DISTANCIA PEDALINAS) (CAMBIOS DE PORTANTES).
*	MUY IMPORTANTE QUE LA CUERDA DE LA PEDALINA QUE ESTÉ CORRECTA.
*	NUMERO DE PROA (ALQUILAR POR 5€ (--LLEVAR UN BILLETE, PARA PROBLEMAS DE CAMBIO--) AL TERMINO DE LA REGATA, DEVOLVER PARA RECUPERAR TUS 5€.
*	60' INICIAMOS EL CALENTAMIENTO EN TIERRA (MOVILIDAD Y CARRERA)
*	55' CONECTAR CON TU ENTRENADOR Y HABLAR ESTRATEGIA DE LA REGATA (SABER QUE TRIPULACIÓN REMA EN TU BOTE DESPUÉS DE TU REGATA Y SI SE PUEDE RECUPERAR REMANDO)
*	50' BAJAR REMOS Y SALIR AL AGUA (SI ES TU 2º REGATA DEL DÍA CON 40' ES SUFICIENTE) NO OLVIDAR TU DNI O PASAPORTE PARA EMBARCAR.
*	CALENTAMIENTO EN EL AGUA: 15' REMO CONTINUO + 2 X 20 PALADAS 3' REC APROX, 1º 80% 28-30 PAL. Y 2º 90% 32-34 PAL. + 2 SALIDAS MAX. X 15 PALADAS 2' REC APROX, SI QUEDA TIEMPO SE REALIZA OTRA SALIDA.
*	SIEMPRE 6' ANTES DE LA SALIDA DE LA REGATA, PREPARADO PARA ENTRAR EN TU CALLE, A LA ORDEN DEL ARBITRO.
*	<b>REALIZAR LA REGATA SIEMPRE AL MÁXIMO DE TUS POSIBILIDADES</b>



# Competiciones (V)

*	<b>REALIZAR LA REGATA SIEMPRE AL MÁXIMO DE TUS POSIBILIDADES</b>
*	RECUPERAR SI ES POSIBLE EN EL BOTE 20' DE REMO, SI NO, BAJAR DE BOTE Y REALIZAR CARRERA, RODILLO, ETC...
*	NO OLVIDAR NUNCA LOS REMOS EN EL PONTÓN Y AMARRAR EL BOTE CON LAS CUERDAS.
*	HIDRATARSE (AGUA + AZÚCAR), COMER UN PLÁTANO, PAN CON MIEL O ALGUNA BARRITA DE CEREALES.
*	QUITARSE SIEMPRE LA ROPA MOJADA Y ABRIGARSE BIEN.
*	UNA VEZ REALIZADO TODO ESTE PROCESO, CON TRANQUILIDAD, REUNIRSE CON EL ENTRENADOR Y ANALIZAR LA REGATA REALIZADA.
*	MANTENERSE DESCANSADO Y SENTADO O TUMBADO, HASTA INICIAR EL PROCESO DE LA SIGUIENTE REGATA.
<b>EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑAS ACCIONES</b>	



# Lesiones

- Siempre se deberá consultar con el ENTRENADOR, cualquier tipo de molestias o lesión.
- Es normal tener dolores por sobrecarga.
- No se faltará a entrenar por estar lesionado. Se realizará un entrenamiento alternativo.
- El servicio de fisioterapia se puede realizar con Marco Toral, remero del CNS. (Clínica Beiman).
- Los accidentes deportivos están cubiertos al tramitar la Licencia Deportiva.
- (Información en: <http://remoandaluz.es/seguro-de-accidente-deportivo/>).
- Procedimiento a seguir para solicitar cita en el CAMD (Información en: <http://remoandaluz.es/camd/>)



# Apoyo Psicológico de los Padres (I)

- Los deportistas realizan un **gran esfuerzo**, necesitan **nuestro apoyo**.
- Es importante **fomentar el trabajo en equipo**.
- Debemos ayudarles a **compaginar el deporte con el estudio**.
- Es necesario inculcarles que la capacidad de esfuerzo y rendimiento **se transfiere** de una actividad a otra.
- Es positivo ir a verlos a las regatas, pero **hay que mantener cierta distancia** con los deportistas, antes y después de la regata, sobre todo cuando están en la zona de **hangares y pantalanes**, hablando con los **ENTRENADORES**.



# Apoyo Psicológico de los Padres (II)

BUEN PADRE DE DEPORTISTAS	VS.	MAL PADRE DE DEPORTISTAS
Apoya al entrenador		Discute con el entrenador
Deja que su hijo tome decisiones		Grita instrucciones constantemente
Alienta a su hijo		Critica a su hijo
Permite que su hijo se divierta		Sobre presiona a su hijo
Elogia a su hijo y anima a los demás		Compara a su hijo con otros competidores
Es un modelo a seguir		Demuestra comportamientos negativos
Respeto a los jueces		No respeta a los jueces
Respeto a los rivales		Discute con los rivales
Apoya la decisión del entrenador		No está de acuerdo con las decisiones del entrenador
Le brinda a su hijo autonomía		Se cree entrenador de su hijo y le dice como jugar
Quiere que su hijo tenga aprendizajes sobre el deporte		Quiere que su hijo gane a toda costa







# Apoyo Psicológico de los Padres (III)



## DECÁLOGO DE UN BUEN PADRE DE DEPORTISTA

1. Me dejarás elegir qué deporte practicar.
2. Me animarás y apoyarás, no me gritarás.
3. Pregúntame qué tal lo pasé, no si gané.
4. Respetarás a mi entrenador.
5. No insultarás al árbitro.
6. Si tengo un mal día, no te enfades.
7. Si vamos juntos a un partido, compórtate.
8. Yo no soy Messi, ni Nadal, ni Gasol...
9. No me castigues con el deporte.
10. Disfruta.



# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (I)

- Tomar pan en las comidas según la intensidad del entrenamiento.
- Esperar 10 minutos entre al comida y el postre.
- Cuidado con las cantidades. No terminar de comer harto.
- No abusar del aceite.
- Disfrutar de lo que se está comiendo y comer despacio.



# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (II)

## Orden de las comidas

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (III)

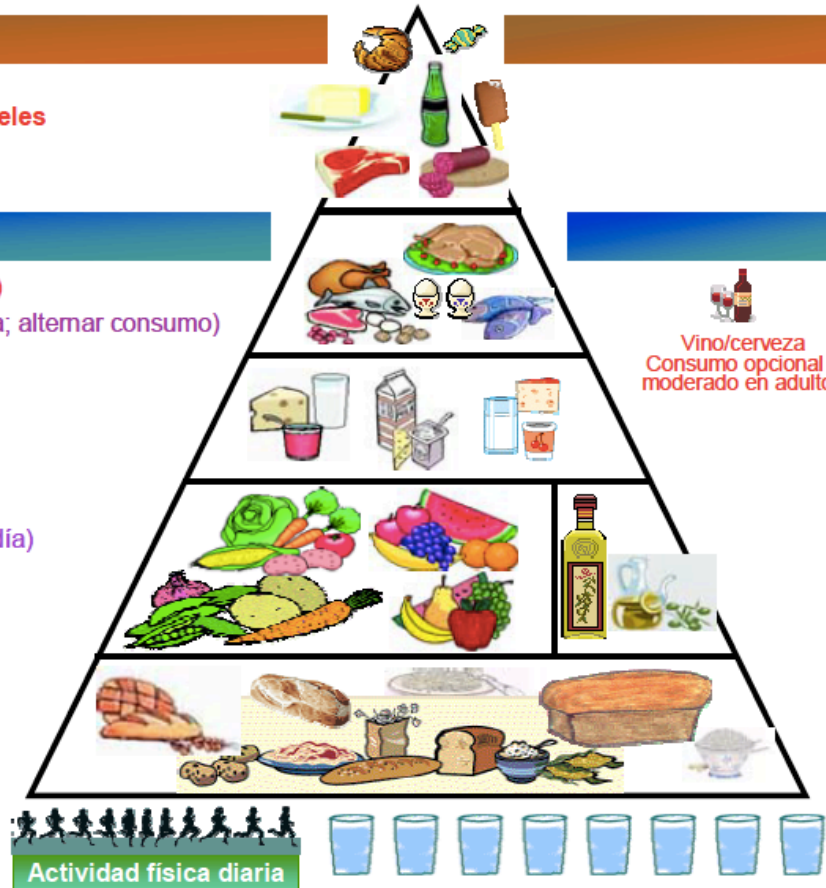
**Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)**

**Consumo ocasional**

- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, bollería industrial, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carne grasa, embutidos

**Consumo diario**

- Pescados y mariscos (3-4 raciones/semana)
- Carnes magras y aves (3-4 raciones/semana; alternar consumo)
- Huevos (3-4 raciones/semana)
- Legumbres (2-4 raciones/semana)
- Frutos secos (3-7 raciones/semana)
- Leche, yogur, queso (2-4 raciones/día)
- Aceite de oliva (3-6 raciones/día)
- Verduras y hortalizas (al menos 2 raciones/día)
- Frutas (al menos 3 raciones/día)
- Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones/día)
- Agua (4-8 vasos/día)
- Vino/cerveza (consumo opcional y moderado en adultos)



(A. Carbajal, 2005)



# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (IV)

## Desayuno

- El deportista debe desayunar SIEMPRE.
- Puede desayunar cereales, zumos de fruta, huevos duros,...
- También es saludable que tome pan con lo que más le apetezca.



# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (V)

## A media mañana y merienda

- El deportista debe tomar algo a media mañana y merendar SIEMPRE.
- Puede tomar fruta, yogurt o un puñado de frutos secos.
- **Es muy importante EVITAR la bollería industrial, golosinas y los paquetes de fritos.**



# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (VI)

## Almuerzo y cena

- Es fundamental que todos los días, en el almuerzo o en la cena, tomen algún tipo de ENSALADAS.
- También es fundamental la ingesta de hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono (también denominados carbohidratos, glúcidos o sacáridos) son la base de cualquier alimentación y sirve como “combustible natural” ya que le brinda a nuestro organismo energía para así poder llevar a cabo nuestras tareas diarias. Sin ellos no podríamos nutrir a nuestros músculos y a nuestro cerebro para poder movernos y pensar a lo largo de nuestra vida. La cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono variará dependiendo de la actividad y estado físico de cada individuo.

Principalmente deben ingerir PASTA y ARROZ, pero también PAN, FRUTA, LÁCTEOS, LEGUMBRES, PATATAS, MIEL, etc.



# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (VII)

## Proteínas

Los deportistas deben ingerir carnes bajas en grasa (vaca, hígado, aves de corral), pescado (salmón, bacalao, atún), huevos, queso curado, etc.

## Legumbres

Aportan vitaminas, minerales y proteínas y ayudan a la reparación y regeneración de los tejidos.

## Fruta

Aportan agua, vitaminas, minerales y fibras.





# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (VIII)

## Alimentación en los Entrenamientos

- No comer nada sólido 2 horas antes del entrenamiento.
- Después de los entrenamientos y los días de doble entrenamiento, no esperar más 15' de la finalización del mismo para comer algo. Es importante recuperar los depósitos de Glucógeno\* con un **plátano, barrita energética, pan con miel, sándwich de pavo, chocolate, etc.** En el entrenamiento es conveniente que tomen **bebidas isotónicas**. (También las hay con hidratos).

**\*El glucógeno es el combustible principal del deportista.** Es un conjunto de moléculas de glucosa disponibles para generar energía inmediata. Es decir, **la moneda de cambio energética** para la actividad física intensa.



# Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (IX)

## Alimentación en Competición

- Es conveniente aumentar la ingesta de **hidratos de carbono** los 3 días previos a la competición.
- El deportista debe tener cuidado con qué come en los viajes de competición.
- Entre **REGATA y REGATA** hay que reponer el **GLUCÓGENO**, por lo que debemos tomar alimentos nada más terminar.



Sándwich (pan blanco -nunca integral-), chocolate, frutas (con cuidado), frutas secas (dátiles, higos...), barritas energéticas...

**NO EXPERIMENTAR CON ALIMENTOS NUEVOS  
EN REGATAS IMPORTANTES.**



# Pautas Básicas en la Hidratación de Deportistas (I)

## Hidratación Diaria

- **60-70% de nuestro cuerpo es AGUA**
- **Es fundamental beber, al menos, dos litros de agua al día.**
- **No es conveniente beber refrescos y bebidas con gas.**
- **Es imprescindible llevar siempre una botella de agua encima.**



# Pautas Básicas en la Hidratación de Deportistas (II)

## Hidratación en Entrenamiento

- Cada deportista debe tener su **propia botella** con el nombre rotulado.
- **Beber cada 15 ó 20 minutos.**
- **Preferiblemente** se deben consumir **bebidas isotónicas** durante el entrenamiento, mejor que agua.
- El deportista debe **llegar perfectamente hidratado** al entrenamiento, si queremos rendir al máximo en el mismo o en la competición.
- Hay que **reponer** los fluidos gastados durante el entrenamiento, **de forma gradual**, nada más terminar.



# Pautas Básicas en la Hidratación de Deportistas (III)

## Suplementación Deportiva

Supervisión Médica (Nutricionista)

**RECUPERADORES**

**ANALÍTICA**

**SUPLEMENTACIÓN**



# Pautas Básicas en la Hidratación de Deportistas (IV)

## Bebidas Isotónicas

¿Por qué beber Bebidas Isotónicas en lugar de agua?

**NO SACIAN, REPONEN SALES Y MINERALES.**

¿Qué bebidas? ¿Qué marcas?

Cuidado con las marcas que se compran.

***Infisport***<sup>®</sup>

La nutrición científica aplicada  
al deporte y la salud

**REMO**  
Club Náutico Sevilla





# Documentos Sección de Remo (I)

## Licencia Federativa

**La licencia es OBLIGATORIA.**

No se puede entrenar ni competir si no está tramitada a principios de cada año o al iniciarse en las Escuelas.

**El modelo de la licencia está en:**

[www.nauticosevilla.com / Deportes / Remo](http://www.nauticosevilla.com / Deportes / Remo)

o puedes solicitarla en [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

Deberá rellenarse y entregada al técnico correspondiente o enviarla a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com), antes del 31 de diciembre 2018, para que el día 01 de enero de 2019 esté dada de alta.

**El cargo se realizará directamente a la C/C de cada deportista.**

Los precios de las Licencias Federativas son los siguientes:

**Absolutos / Master 61€**

**Alevines / Infantiles / Cadetes / Juveniles 51€**



# Documentos Sección de Remo (II)

## Modelo de Licencia Federativa

Este documento debe ser entregado al Técnico o enviado por mail a la dirección [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

**CLUB NÁUTICO SEVILLA**

**Federación Andaluza de Remo**

SOLICITUD DE LICENCIA POR EL ESTABLECIMIENTO DE: (1)

DEPORTISTAS  ENTRENADORES  ARBITROS  DIRECTIVO

Foto

**DATOS PRINCIPALES (Rellenar en mayúsculas)**

Categoría: \_\_\_\_\_

<<El Deportista declara ser apto médicamente para la práctica del deporte, y que los datos aquí recogidos son ciertos>>

**CLUB:** \_\_\_\_\_

**Nombre y Apellidos:** \_\_\_\_\_ **Fecha Nacimiento:** \_\_\_\_\_

**N.I.F. / Pasaporte:** \_\_\_\_\_ **Dirección:** \_\_\_\_\_

**Teléfono:** \_\_\_\_\_ **Móvil:** \_\_\_\_\_ **Cód. Postal:** \_\_\_\_\_

**Localidad:** \_\_\_\_\_ **Provincia:** \_\_\_\_\_ **E-Mail:** \_\_\_\_\_

**PARA DEPORTISTAS MENORES DE 18 AÑOS**

**Nombre y Apellidos del Tutor:** \_\_\_\_\_ **Teléfono:** \_\_\_\_\_ **Móvil:** \_\_\_\_\_

**Cód. Postal:** \_\_\_\_\_ **Domicilio:** \_\_\_\_\_ **Provincia:** \_\_\_\_\_

Con la firma de esta solicitud, autoriza al Deportista a participar en actividades deportivas de cualquier ámbito, que la Federación Andaluza de Remo (F.A.R.) organice durante la temporada. De igual forma, autoriza a los Representantes Legales de la F.A.R., en caso de enfermedad o accidente, tomar las decisiones de urgencia, tanto médicas como quirúrgicas o quirógrafas necesarias. Además, se hace responsable de las revisiones y certificados médicos, así como del buen estado físico del deportista en cada momento de la F.A.R., eximiendo a ésta de cualquier dolo o lesión que pudiera sufrir el deportista durante la práctica del remo, derivada de enfermedad o accidente de aquél.

**Firma del Tutor:** \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201 \_\_\_\_\_

**Firma del Deportista** \_\_\_\_\_ **Sello del Club** \_\_\_\_\_

**FECHA EXPEDICIÓN:** \_\_\_\_\_ **CATEGORÍA:** \_\_\_\_\_ **Nº LICENCIA:** \_\_\_\_\_

(1) Se formulará una petición independiente para cada estamento por el que se solicite licencia. Necesario acompañar de fotocopia DNI.  
(2) Para cambiar de club mientras la licencia esté en vigor, se tendrá que acompañar a esta petición la Carta de Libertad.  
(3) La Federación Andaluza de Remo, no admitirá fichas incompletas, por lo que rogamos, preste atención y rellene todos los datos solicitados y escriba en mayúsculas con letra legible.  
(4) Todas las fichas deben incluir una foto reciente del deportista, rogamos que en el anverso escriban su nombre.  
(5) Para poder dar alta a la ficha, deberá traer adjunto el comprobante de ingreso del importe a la F.A.R..

Descargar en [www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com) / Deportes / Remo





# Documentos Sección de Remo (III)

## Reconocimiento Médico

- El reconocimiento médico es **OBLIGATORIO** para todos los deportistas de la Sección de Remo. Tendrá **carácter anual** y se entregara obligatoriamente junto a la Licencia. Puede tener fecha de expedición desde el 01 septiembre 2018 hasta la fecha de entrega de la Licencia.
- Cada deportista puede realizarlo por su cuenta. Desde la sección orientamos que puede realizarse en la Clínica Beiman, próxima a las instalaciones del Club, (<http://www.clinicabeiman.es/sevilla/>) con un coste aproximado de 10-15€.
- En el caso que el deportista opte por cualquier otra clínica y/o facultativo, deberá aportar un documento donde se especifique el nombre del deportista y que es **APTO para la Práctica Deportiva del Remo.**
- Artículo de información en: [www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com) / Deportes / Remo



# Vestimenta Deportiva (I)

Todos los Deportistas deben utilizar la ropa deportiva **AMURA**, marca comercial que utilizamos en todas las regatas oficiales donde se represente al Club.

Para ello deberán rellenar y entregar al Director de la Sección -o enviar por mail a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)- el documento adjunto “Pedido Ropa Deportiva – Remo CNS”.

Se cargará en la C/C del deportista y entregará a su llegada.

Se realizarán 3 pedidos anuales para proveer a todos los deportistas, en los meses de noviembre, febrero y mayo.

En este momento tenemos stock de **POLOS, PLATANITOS, CHANDAL y CAMISETAS VERDES.**


Aquí tenemos el documento para todo el que lo necesite, ya que la semana que viene, lanzaremos un pedido.



# Vestimenta Deportiva (II)

## Modelo para solicitar vestimenta deportiva

Este documento debe ser entregado al Director Técnico o enviado por mail a la dirección [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

**REMO**  **CLUB NÁUTICO SEVILLA**

Documento para encargar la vestimenta Deportiva del equipo de Remo

Autorizo al Club Náutico Sevilla ha cargar en mi cuenta corriente, el importe de las prendas señaladas.

Nombre del Deportista \_\_\_\_\_

Nombre del titular de la cuenta \_\_\_\_\_

Mail de confirmación (Mayor de 18 años) \_\_\_\_\_

DNI

Firma

Fecha  de  de

Vestimenta obligatoria	Precio	Talla
<input type="checkbox"/> Platanito Semitranso LNI (Escuelas, Alevines, Infantiles y Cadetes)	36,50 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Platanito Elite Full Trans Microdry (Juveniles, Absolutos y Masters)	43,80 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Polo personalizado por cortes Femenino	21,80 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Polo personalizado por cortes Masculino	21,80 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Camiseta Técnica Manga corta (Verde con el logo Sección en negro)	9,50 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>

Vestimenta recomendada	Precio	Talla
<input type="checkbox"/> Chandal Microfibra (Juveniles, Absolutos y Masters)	55,50 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chandal Acetato Mate (Escuelas, Alevines, Infantiles y Cadetes)	42,00 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>

Vestimenta optativa	Precio	Talla
<input type="checkbox"/> Bermuda microfibra	23,50 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Camiseta Térmica manga corta	22,50 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Camiseta Térmica manga larga	26,50 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chaleco termo full trans Remo	41,00 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sudadera algodón	28,50 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bolsa de viaje	36,00 € IVA Includo	<input type="checkbox"/>

Tallas 

2	4	5	6	8	10	12	14	16	18	42	44	48	52	56	60	64	
										XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL

Descargar en [www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com) / Deportes / Remo / Tablon



**Platanito Elite Full Trans Microdry.  
(Juveniles, Absolutos y Masters).  
43,80 € IVA Incluido.**



**Platanito Semitrans LNI.  
(Escuelas, Alevines, Infantiles y Cadetes).  
36,50 € IVA Incluido.**





**Polo Masculino o Femenino**  
**21,80 € IVA Incluido**

© Carlos Molina



Camiseta Técnica  
Manga Corta  
9,50 € IVA Incluido



**REMO**  
Club Náutico Sevilla





**Chándal Microfibra.  
(Juveniles, Absolutos y Masters).  
55,50 € IVA Incluido.**

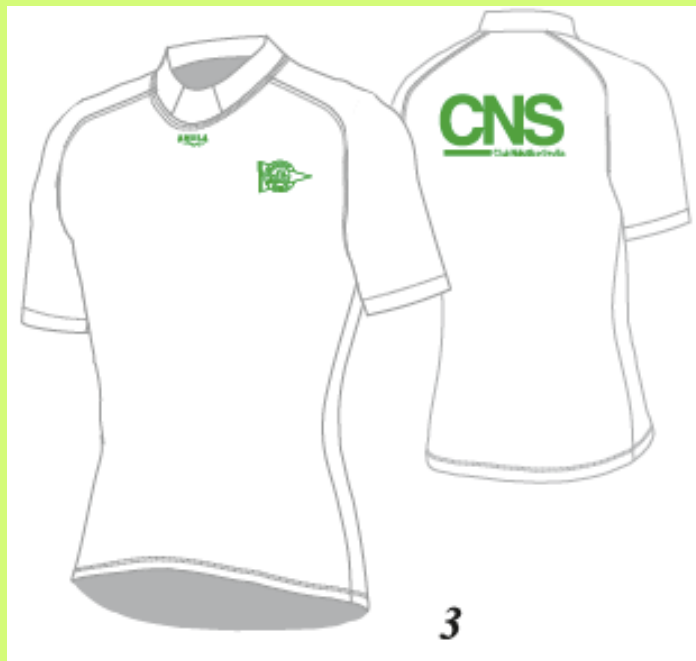
**Chándal Acetato Mate.  
(Escuelas, Alevines, Infantiles y  
Cadetes)  
42 € IVA Incluido.**



**Bermuda Microfibra  
en varios colores.  
23,50 € IVA Incluido**







**Camiseta Térmica Manga Corta**  
**22,50 € IVA Incluido.**



**Camiseta Térmica Manga Larga.**  
**26,50 € IVA Incluido.**





**Bolsa de Viaje.  
36 € IVA Incluido.**



**Chaleco Termo Full Trans Remo.  
41 € IVA Incluido.**



**Sudadera de algodón.  
28,50 € IVA Incluido.**



# Asuntos de Interés (I)

## Pago de Inscripciones en Regatas

Se pasará el cargo en cuenta corriente después de cada regata donde se haya inscrito cada deportista. Los socios del Club están exentos de este pago.

- Gastos de inscripción a regatas (F.A.R.).
  - 3,00 € Alevines, Infantiles y Cadetes.
  - 5,00 € Juveniles y Absolutos.
  - 10,00 € Masters
- Abierto Internacional de Andalucía y Cataluña 10€.



# Asuntos de Interés (II)

## Escuela de Remo

- \* Es el paso previo, necesario y obligatorio, antes de acceder a los diferentes equipos.
- \* Tiene un coste mensual de 25 € durante toda la temporada.
- \* Los socios están exentos de este pago.
- \* La Escuela está operativa durante los meses de septiembre a mayo, ambos inclusive, cada temporada.
- \* Igualmente es obligatoria la licencia y el certificado médico.



# Asuntos de Interés (III)

## Alto Rendimiento y Alto Nivel Andaluz

### Alto Rendimiento

1x 1º al 6º en Absolutos / 1º al 4º en Junior  
2x / 2- / 2+ / 4- / 4+ / 4x / 8+ 1º al 5º en Absoluto / 1º al 3º en Junior

### Alto Nivel

Ostentar la condición de deportista de Alto Nivel estatal y haber obtenido méritos deportivos que superen los necesarios para acceder a la condición de deportista de Alto Rendimiento por la vía ordinaria, y así sean estimados por la Comisión de Valoración de Deporte de Rendimiento de Andalucía.

Toda la información en el BOJA núm. 200 Sevilla, 13 de octubre 2009

Toda los documentos para solicitarlo está en:

[www.nauticosevilla.com/Deportes/Remo/Tablon](http://www.nauticosevilla.com/Deportes/Remo/Tablon)

También puedes solicitarla en [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

Límite de entrega en la FAR, antes de los 3 meses desde la consecución del resultado.  
Los deportistas que consigan el resultado en el Campeonatos de España, pueden rellenar y entregar los documentos en la FAR o puede entregarlos al Director Técnico para su repaso, entrega y tramitación a la FAR y ésta a la Junta de Andalucía.

**Realizar este trámite es obligación de cada deportista**



# Asuntos de Interés (IV)

## Asuntos Varios (I)

Los certificados deportivos para Colegios, Universidades, etc, se solicitarán por e-mail a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com).

Ningún deportista menor de edad podrá realizar entrenamientos en el Club sin el control de su entrenador, ni fuera de su horario, si no hay una comunicación expresa Padre-Técnico.

Todos los pagos a la Sección se realizarán mediante transferencia bancaria o cargo en cuenta.



# Asuntos de Interés (V)

## Asuntos Varios (II)

El comportamiento con los demás usuarios del río, ya sean del mismo equipo, del propio Club u otro, deberá ser siempre correcto.

Un insulto, agresión o mal comportamiento ante un incidente en el río, lo único que hace es quitar la razón que pueda tener el deportista. Si hay un incidente debemos mantener la calma y ver si hay daños físicos o materiales. Si es así, debemos socorrer en primer lugar, después saber hora, lugar y con quién ha sido para poder informar al Entrenador. Cualquier otro comportamiento, aún teniendo razón, puede conllevar una sanción.



# Calendario de Competiciones (I)

## NOVIEMBRE

10/NOV/2018. 52ª Regata Sevilla-Betis. CNS. (Todas las categorías).

24/NOV/2018. 1ª Regata Copa Andaluza. CEAR Sevilla. (Todas las categorías).

## DICIEMBRE

15-16/DIC/2018. 13º Abierto Internacional de Andalucía. CEAR Sevilla.  
(Cadetes, Juveniles y Absolutos).

## ENERO

12/ENE/2019. 1ª Jornada de de los Juegos Deportivos Municipales.  
Competición en Ergómetros del IMD. Sevilla. (Alevines, Infantiles y Cadetes)  
**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración).**

19/ENE/2019. 2ª Regata Copa Andaluza. CEAR Sevilla. (Todas las categorías)





# Calendario de Competiciones (II)

## FEBRERO

2-3/FEB/2019. Campeonato de España de Larga Distancia.  
(Cadetes, Juveniles y Absolutos).

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**

09/FEB/2019. 2ª Jornada de de los Juegos Deportivos Municipales.  
Competición en ergómetros del IMD. Sevilla. (Alevines, Infantiles y Cadetes)

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración).**

23/FEB/2019. 3ª Jornada de los Juegos Deportivos Municipales. Competición de Remo.  
CEAR Sevilla. (Alevines, Infantiles y Cadetes).

## MARZO

9-10/MAR/2019. Campeonatos de Andalucía de Barcos Cortos y Trofeo FAR . CEAR Sevilla.  
(Todas las categorías).

23-24/MAR/2019. Open de Primavera. Regata de acceso al Equipo Nacional.  
(Cadetes, Juveniles y Absolutos).

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**



# Calendario de Competiciones (III)

## ABRIL

26-28/ABR/2019. Abierto Internacional de Cataluña. Banyoles (Gerona).  
(Cadetes, Juveniles y Absolutos)

## MAYO

04/MAY/2019. 3ª Regata de Copa Andaluza. CEAR Sevilla. (Todas las Categorías).

11-12/MAY/2019. Copa Primavera.

(Alevines, Infantiles, Cadetes, Veteranos y Adaptados).

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**

25-26/MAY/2019. Campeonatos de Andalucía de Botes Largos y 4ª Regata de Copa Andaluza.  
CEAR Sevilla. (Todas las Categorías).

**(Pendiente de confirmar fecha o cambiarla por 1-2/JUN/2019)**



# Calendario de Competiciones (IV)

## JUNIO

08/JUN/2019. 5ª Regata de Copa Andaluza. CEAR Sevilla. (Todas las Categorías).

21-23/JUN/2019. Campeonato de España de Remo Olímpico.  
(Cadetes, Juveniles, Sub23, Absolutos)

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**  
**(Aún sin confirmar el posible cambio en categorías.)**

## JULIO

05-07/JUL/2019. Campeonato de España de Remo Olímpico.  
(Alevines, Infantiles y Veteranos)

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**  
**(Aún sin confirmar el posible cambio en categorías.)**

28/JUL/2019. IV Regata Nocturna "Velá de Santa Ana". Sevilla.  
(Juveniles, Sénior y Veteranos).



# Calendario de Competiciones (V)

## SEPTIEMBRE

14/SEP/2019. Campeonato de Andalucía de Remo de Mar.  
(Cadetes, Juveniles y Absolutos).

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración)**

28-29/SEP/2019. Campeonato de España de Remo de Mar.  
(Cadetes, Juveniles y Absolutos).

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**

## OCTUBRE

05/OCT/2019. Campeonatos de Andalucía de Yolas y Regata de Velocidad. (Todas las categorías)  
**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración)**

25-27/OCT/2019. 3ª Sevilla Internacional Rowing Masters Regatta. (Veteranos).

?/OCT-NOV/2018. Campeonato de España en Yolas.  
(Cadetes, Juveniles y Absolutos).

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**



# Calendario de Competiciones (VI)

## NOVIEMBRE

09/NOV/2019. 53ª Regata Sevilla-Betis.

16/NOV/2019. 1ª Regata de la 23ª Copa de Andalucía. CEAR Sevilla. (Todas las categorías)

23-24/NOV/2019. Campeonato de España en Ergómetro.

(Cadetes, Juveniles y Absolutos).

**(Pendiente de adjudicar el lugar de celebración) (Fecha aún no confirmada).**

## DICIEMBRE

21-22/DIC/2019. 13º Abierto Internacional de Andalucía. CEAR de la Cartuja

(Cadetes, Juveniles y Seniors)

## SIN FECHA

Trofeo Master CNS 2019



# RUEGOS Y PREGUNTAS

# Reunión Anual de Padres de los Deportistas de la Sección de Remo 2018-2019



**REMO**  
Club Náutico Sevilla



**CLUB NÁUTICO**  
SEVILLA