

REUNIÓN INICIO DE TEMPORADA SECCIÓN REMO 2019-2020



Javier García y Jaime Canalejo
Club Náutico Sevilla

Clasifican el 2-M ESP
para los JJOO
Tokio 2020

REMO
Club Náutico Sevilla



**TODA LA INFORMACIÓN DE LA
SECCIÓN ESTÁ EN LA WEB:**

www.nauticosevilla.com

Apartado Deportes / Remo

REMO
Club Náutico Sevilla



**Para cualquier comunicación
sobre la sección:**

remo@nauticosevilla.com

Vocal, Director Técnico o Entrenador.

EQUIPO TÉCNICO

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 y Pablo Garrido

**EQUIPO JUVENIL, EQUIPO SENIOR Y COORDINACIÓN DE
VETERANOS**

David Cifuentes y Pablo Garrido

REMO
Club Náutico Sevilla



Medallero Club Náutico Sevilla

1956-2019

REMEROS MEDALLISTAS EN JJ.OO.

ORO	0	
PLATA	1	Total 1
BRONCE	0	

REMEROS MEDALLISTAS EN CAMPEONATOS DEL MUNDO

ORO	13	
PLATA	11	Total 49
BRONCE	25	

MEDALLAS EN CAMPEONATOS ESPAÑA

MODALIDAD	1º	2º	3º
1x	57	50	44
2-	33	34	40
2+	26	11	20
2x	36	40	31
4-	23	23	10
4+	25	22	20
4x	48	49	31
8+	34	33	35
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
SUBTOTALES	317	307	278
TOTALES		902	

CNS Galería de los Olímpicos



José A. Sahuquillo
Enrique Castelló
Joaquín Real

JJOO Roma 1960

Manuel Vera (Diploma)
Fernando Climent
Enrique Briones

JJOO Seúl 1988

Juan M. Florido

JJOO Atenas 04

Manuel Vera (Diploma)

JJOO Moscú 1980

Fernando Climent
José M^a de Marco
Fernando Molina

JJOO Barcelona 92

Camila Vargas

JJOO Pekín 08

Fernando Climent (Medalla de Plata)
Manuel Vera (Diploma)
Luis Arteaga

JJOO Los Ángeles 1984

Fernando Climent
José M^a de Marco (Diploma)
Alfredo Girón
Juan M. Florido
Esperanza Márquez

JJOO Atlanta 96

Camila Vargas

JJOO Londres 2012

Amina Rouba

JJOO Rio 2012

RESULTADOS MAS RELEVANTES

TEMPORADA 2018-2019

- **Campeón del Campeonato de España Cadete, Juvenil, Sub23 y Absoluto.**
- **Campeón del Campeonato de España Alevín e infantil.**
- **Campeón del Trofeo Promoción (Campeonato de España Alevines, Infantiles y Cadetes)**
- **Campeón del Campeonato de España Veterano.**
- **Campeón de la 22ª Copa Andaluza (5 Regatas).**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía Botes Largos.**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía Botes Cortos.**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía de Velocidad.**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía Veteranos.**
- **Campeón de los Juegos Deportivos Municipales (3 REGATAS)**
- **Subcampeón del Campeonato de España de Fondo.**
- **Subcampeón del XIII Abierto Internacional de Andalucía.**
- **Subcampeón del XII Abierto Internacional de Cataluña.**
- **Subcampeón del Campeonato de Andalucía en Remoergómetro.**
- **3º Clasificado en el Campeonato de España de Remo de Mar.**
- **3º Clasificado en el Campeonato de Andalucía de Yolas.**

Embarcaciones Medallistas en Campeonatos de España 2018-2019

17 Medallas de Oro	11 Medallas de Plata	9 Medallas de Bronce
4xAM	8+IM	4xAF
4xVF	4xJF	2xVM
4+VM	2xJF	4-JM
2xVMIX.	4xABF	8+JM
8+IF	4xABM	8+ABM
2xVF	2xABF	8+ABF
8+CF	2xCM	2-JF
4-CM	C2xCF	1xJF
4xCM	C2xJF	1xABF
8+CM	C2xJM	
4+JM	C4xABM	
4+ABM		
2+ABM		
2-JM		
2-ABM		
C4xJM		
C1xABF		
Campeonato de España Remo Olímpico		
Campeonato de España de Fondo		
Campeonato de España de Remo de MAR		

96 Deportistas de la Sección han conseguido ganar al menos una Medalla en Campeonatos de España Oct-18 a Sep-19.

Abel Anaya Gago (3)	Claudia de Marco Castro	José A. De Paz Cantos	Matas Lukoseviculus (2)
Adrián Rodríguez Bastian	Conchi De Marco Pérez	José E. Díaz Buzón	Miguel A. Cortés Mira
Aitana Fernandez López Aramburu	Daniel Gutiérrez García	José Jiménez Higuera	Miguel Sáez Baena
Alberto Vázquez Coello	Daniel Mc Ardle Tarnowski	Jose Mª Ruiz Basterrechea (3)	Mónica Rodríguez Ornia (2)
Alejandra Gutiérrez Portilla (3)	Eduardo Murillo Garrido	Juan Escalera Pedregosa	Nicolás Navarro Alés
Alfonso Berral Ocaña	Encarnación Polvillo García (2)	Juan Jiménez Higuera	Olivia Del Castillo Clanchy
Alfredo Girón Sopeña	Enrique Domínguez Casimiro-Rosig	Juan M. Florido Pellón	Pablo Bethencourt Ballesteros
Álvaro Gutiérrez García (2)	Esperanza Márquez Escudero (3)	Juan Mora Valderrama	Pablo Martín Jiménez
Álvaro Márquez Cobos	Fernando Cano Varela (2)	Juan Reig Fernandez	Pablo Román Foster
Álvaro Pino Peón	Francisco J. Navarro Alés	Julia Reig Fernández	Paula Díaz García (2)
Álvaro Romero García (3)	Francisco Javier Vila Pavón	Julio Casielles Urbano	Rafael Sánchez González (2)
Amaia Melara Otamendi	Francisco Rodríguez Castro	Julio Ordoñez García	Raimundo Eligio Piera
Amina Rouba (4)	Helena Eligio Gil	Lidia Florido Rodriguez	Ricardo M. Baptista García
Ana Magaña Campos (5)	Ignacio Cantillana Esteban	Lola García-Donas Serrera	Rocío Lao Sánchez (4)
Ana Molina García	Ignacio Parejo González	Lucía Duran Donoso	Sara Agudo Torres
Ana Sánchez Blázquez	Ignacio Pérez Pozuelo	Luis Fco. García Soto (2)	Sergio Rodríguez Bastian
Andrés Saéz Baena	Ignacio Suárez Vázquez (2)	Luis Miguel Del Toro Rodriguez (2)	Sofía Rodríguez González
Ángela de los Santos Sánchez	Inés Garrón Villa-Zaballos	Luis Núñez Anguita	Teresa Sánchez-Lanuza Godoy (5)
Annabel del Castillo Clanchy	Jaime Canalejo Pazos (4)	Manuel Cobos Plaza	Tomás Jurado Díaz (3)
Antonio J. Díaz Ramos (4)	Jaime Rus Alba (2)	Manuel Molina García	Victor Garrón Villa-Zaballos
Carlos Magaña Campos	Jaime Valencia Polvillo (2)	Manuel Rojo Alonso	Victor Viseras Martin (3)
Carlos Sánchez Gallardo	Javier Cabana Gutierrez (2)	María González Méndez	
Carlota Segura Vidal	Javier García Ordoñez (4)	María Lorente De Andres (3)	
Carmen Vera Vázquez	Javier López Reig	Marian Leal Suarez	
Clara Palacio De Marco (2)	Jorge Flavio Knabe García (3)	Marta Ordoñez garcía	

Porcentajes Equipo de Remo 2018-2019

- El 48,2% (84 de 174) de los deportistas de los equipos de competición y el 17,6% (12 de 68) de los deportistas Master, consiguieron ganar al menos una medalla en Campeonatos de España durante la temporada 2018-2019.
- El 60,34% (105 de 174) de los deportistas de los equipos de competición y el 26,4% (18 de 68) Remeros Masters, compitieron en los Campeonatos de España.
- El 80% (84 de 105) de los deportistas de los equipos de competición y el 66,6% (12 de 18) de los Deportistas que compiten en los Campeonatos Nacionales, consiguen al menos ganar una Medalla.
- El 99% de los los equipos de competición, compitió en las Regatas Regionales o Campeonatos de Andalucía.

Deportistas Internacionales

Javier García
Jaime Canalejo



5º Campeonato del Mundo en 2-M. Linz (Austria).
Medalla de Bronce I Copa del Mundo en 2-M. Plovdiv (Bulgaria).
Medalla de Bronce, Campeonato de Europa en 2-M. Lucerna (Suiza).

CLASIFICADO EL 2-M ESP PARA LOS JJ.OO. DE TOKIO 2020

Deportistas Internacionales

Rocío Laó

REMO
Club Náutico Sevilla



- 10º I Copa del Mundo en 2xPLF Plovdiv (Bulgaria)
- 10º Campeonato de Europa en 2xPLF Lucerna (Suiza)
- 14º III Copa del Mundo en 2xPLF Rotterdam (Holanda)
- 18º en el Campeonato del Mundo Absoluto 2xPLF Linz (Austria)

Deportistas Internacionales

Amina Rouba (Argelia)

15º III Copa del Mundo en 1xPLF Rotterdam (Holanda).

Medalla de Oro 2xMix y Medalla de Plata 1x en los Juegos Africanos de Mar. Isla de Sal (Cabo Verde).

2 Medallas de Oro en 1x 1000 metros y 500 metros, en los Juegos Africanos de Remo Olímpico. Rabat (Marruecos).



Deportistas Internacionales

Antonio J. Díaz

7º En el Campeonato del Mundo Juvenil en 4-. Tokio (Japón).

8º En el Campeonato de Europa Junior en 4-. Essen (Alemania).

Deportistas Internacionales

Medalla de Oro en la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).

Medalla de Oro en la Copa de la Juventud en 8+ Junior. Corgeno (Italia).

Medalla de Bronce en la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).

7º En el Campeonato de Europa Junior en 4-. Essen (Alemania)

Ana Magaña



Deportistas Internacionales

Ignacio Suárez

REMO
Club Náutico Sevilla



6º En la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).

6º En la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).



Deportistas Internacionales



Teresa Sánchez-Lanuza

13º En la Copa de la Juventud en 2x Junior. Corgeno (Italia).

11º En la Copa de la Juventud en 2x Junior. Corgeno (Italia).



Deportistas Internacionales



Salvador Suárez Vázquez

Medalla de Oro en la Copa de la Juventud en 8+ Junior. Corgeno (Italia).



Deportistas convocados con el Equipo Nacional

Para concentraciones permanentes o concentraciones preparatorias

Daniel Gutiérrez, Valeria Palma, Ricardo Baptista, Luis M. Del Toro, Jaime Rodríguez y María Lorente.



REMO
Club Náutico Sevilla



Documentos que deben aportar los deportistas de la Sección de Remo

Licencia Federativa

La licencia es obligatoria.

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

El modelo de la licencia esta en:

www.nauticosevilla.com / Deportes / Remo

También se puede solicitar en remo@nauticosevilla.com.

Se deberá entregar cumplimentada al técnico de cada equipo o enviarla a remo@nauticosevilla.com.
antes hasta el 31 diciembre de 2019 , para que el día 1 de enero de 2020 esté dada de alta.

El cargo se realizará directamente en la c/c que tiene el Club de cada deportista.

Los precios serán de 61€ para Absolutos y Masters y 51€ para Alevines, Infantiles, Cadetes y Juveniles.

IMPRESO PARA TRAMITAR LA LICENCIA




SOLICITUD DE LICENCIA POR EL ESTAMIENTO 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: _____

N.I.F. / Pasaporte: _____ **Teléfono:** _____ **Móvil:** _____

Cód. Postal: _____ **Domicilio:** _____ **Provincia:** _____

Población: _____

Con la firma de esta solicitud, autoriza el 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 que resultaren necesarias. Además, se hace responsable de las revisiones y certificados médicos, así como del buen estado físico del deportista en cada competición de la F.A.R., eximentlo a ésta de cualquier daño o lesión que pudiera sufrir el deportista durante la práctica del remo, derivada de enfermedad o el estado físico de aquel.

Firma del Tutor: _____

De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos, se le informa que sus datos personales, recogidos en la presente solicitud de licencia, serán incorporados a la base de Datos de la F.A.R. para gestión interna de la licencia, y cedidos a las Administraciones Públicas, en cumplimiento de la normativa deportiva, laboral, de seguridad social y tributaria. Autoriza la cesión de sus datos a agencias de viajes y otras empresas relacionadas con la finalidad de organizar viajes y alojamientos en las competiciones. De acuerdo con la Ley Orgánica, tiene derecho en cualquier momento a Acceder, Rectificar, Cancelar u Oponeer los datos referentes a su persona, incluidos en nuestra base de datos en la siguiente dirección: Estadio de la Cartuja, Puerta F. Federación Andaluza de Remo, 41023, Sevilla. O en la dirección de correo electrónico: secretaria@fmsandaluza.es.

En _____ a _____ de _____ de 201__

Firma del Deportista _____ Sello del Club _____

FECHA EXPEDICIÓN: _____ **CATEGORÍA:** _____ **Nº LICENCIA:** _____

(1) Se formulará una petición independiente para cada estamiento 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 / Deportes / Remo / Tablon/Escuela de Remo / Licencia Federacion Andaluza de Remo

Reconocimiento Médico

Es obligatorio para todos los deportistas de la Sección de Remo. Se realizará anualmente y se entregará obligatoriamente junto a la licencia. Dicho certificado podrá tener fecha de realización desde el 1 septiembre de 2019, hasta la fecha de entrega de la licencia.

Cada deportista deberá realizarlo por su cuenta, debiendo aportar un documento donde se especifique el nombre del interesado y que es APTO para la práctica Deportiva.

Desde la Sección informamos que se puede realizar en la Clínica Beiman cerca del Club (<http://www.clinicabeiman.es/sevilla/>) con un coste aproximado de 10-15€.

Artículo de información en:

www.nauticosevilla.com / Deportes / Remo

3 artículos sobre “La importancia de un test médico”





- La Licencia debe ir acompañada obligatoriamente del Certificado Médico, para poder ser tramitada.

Vestimenta Deportiva

Todos los deportistas deben utilizar la ropa deportiva AMURA de la vigente temporada, en las regatas oficiales donde se represente al Club.

Para adquirirla deberán rellenar y entregar al Director Técnico de la Sección o enviar por mail a remo@nauticosevilla.com el documento adjunto “Pedido Ropa Deportiva –Remo CNS”, que se puede descargar de www.nauticosevilla.com / Deportes / Remo / Tablón.

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

Se realizarán cuatro pedidos anuales con cargo a la cuenta del deportista.

En este momento tenemos Stock de Polos, Platanitos y Camisetas Verdes.



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 Semitrans LNI (Escuelas, Alevines, Infantiles y Cadetes)	36,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Platanito Elite Full Trans Microdry (juveniles, Absolutos y Master)	43,80 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Polo personalizado por cortes Femenino	21,80 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Polo personalizado por cortes Masculino	21,80 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Camiseta Técnica Manga corta (Verde con el logo Sección en negro)	9,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
Vestimenta recomendada		
<input type="checkbox"/> Chandal Microfibra (Juveniles, Absolutos y Masters)	55,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chandal Acetato Mate (Escuelas, Alevines, Infantiles y Cadetes)	42,00 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
Vestimenta optativa		
<input type="checkbox"/> Bermuda microfibra	23,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Camiseta Térmica manga corta	22,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Camiseta Térmica manga larga	26,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chaleco termo full trans Remo	41,00 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sudadera algodón	28,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bolsa de viaje	36,00 € IVA Incluido	<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

Documento para solicitar la vestimenta deportiva

Descargar en:

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

Deportes / Remo / Tablon

o solicitar en:

remo@nauticosevilla.com

Este documento debe ser entregado al Director Técnico o enviado por mail a remo@nauticosevilla.com



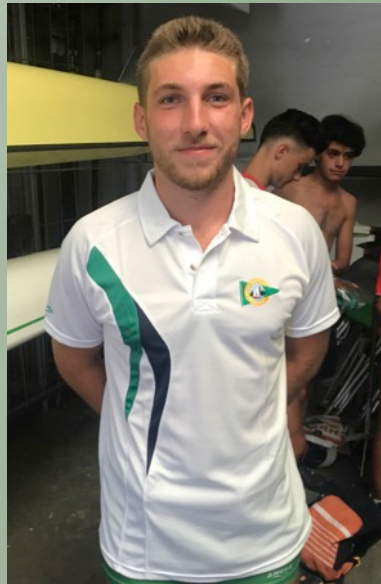


Platanito Elite Full Trans Microdry
(Juveniles, Absolutos y Masters)
43,80€ IVA Incluido



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





Chándal Microfibra
(Juveniles, Absolutos y
Masters)

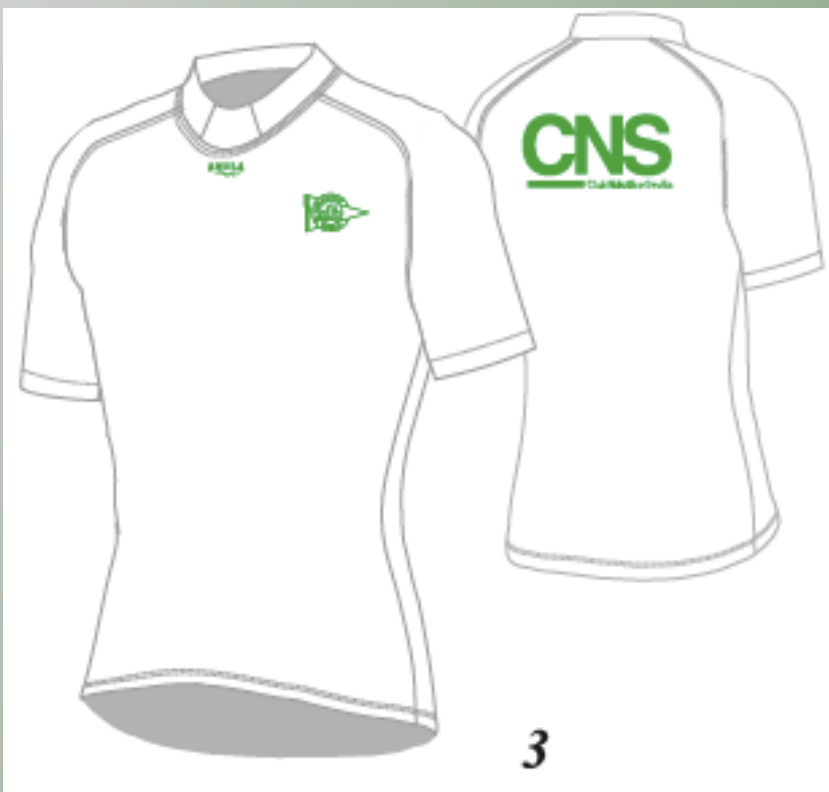
55,50€ IVA Incluido

Chándal Acetato Mate
(Escuelas, Alevines,
Infantiles y Cadetes)

42€ IVA Incluido

REMO
Club Náutico Sevilla





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

Pago de Inscripciones en Regatas

Se pasará el cargo en c/c después de cada regata donde se haya inscrito cada deportista.

Estarán exentos de este pago los socios del Club de las categorías Alevines, Infantiles, Cadetes, Juveniles y Absolutos.

- Gastos de inscripción en cada regata de la Federación Andaluza de Remo.
 - 3,00 € Alevines, Infantiles y Cadetes.
 - 5,00 € Juveniles y Absolutos.
 - 10,00 € Masters.
- Abierto Internacional de Andalucía y Cataluña 10,00€.
- Regatas fuera de presupuesto, el Deportista costeará el total del viaje.

Alto Rendimiento y Alto Nivel Andaluz

Se obtiene por el resultado en Campeonato de España, Campeonato del Mundo o JJ.OO.

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

También puedes solicitarla en 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, no de la Sección.

NO DopApp

Aplicación de consulta de
sustancias y métodos
prohibidos en el deporte

AEPSAD
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN
DE LA SALUD EN EL DEPORTE

**APLICACIÓN OFICIAL
DE CONSULTA DE**



JUEGOS PANAMERICANOS Y PARAPANAMERICANOS

Material indispensable para Deportistas del equipo de Remo

Botella de agua



Lávala con agua y jabón, métela en el lavavajillas si es posible o lávala con vinagre.

Hidratación en los entrenamientos, ¡indispensable!

Intentar que sea de materiales ecológicos y no tóxicos.

Lo más recomendable es que te compres una **botella reusable** para llevar en tu mochila. Por los problemas que aporta el bisfenol A (presente en plástico), muchas empresas han decidido hacer sus botellas con un plástico especial: el tritan (**libre de bisfenol A**).

No es recomendable usar botellas de refrescos.

Una buena opción es esta:

Super Sparrow Botella de Agua Deportiva -500ml - Sin BPA - Flujo de Agua rápida

12,97€
amazon

Gorra y Gafas de Sol



La misión principal de la gorra está clara, **protege nuestra cabeza del sol**, algo que se agradece y mucho si vamos a tirarnos horas en el exterior Remando, corriendo, etc.

Características:

Buena ventilación, material ligero, buen ajuste, etc.



Las **gafas polarizadas** se utilizan para eliminar el brillo del sol sobre el agua, de manera que se proporciona mejor visión, protección y comodidad. Estas características las hacen ideales para la mayoría de los Deportes que se realizan sobre el agua.



Cuenta Paladas



490€

Paladas por Minuto.
Distancia recorrida.
Distancia por palada.
GPS.
Tiempo.

Conecta con el PC, para ver los datos del entrenamiento.
Posibilidad de conectar con pulsómetro.
Pre-grabación de entrenamientos.

Contactar con:

remo@nauticosevilla.com

Para tener información de
donde es posible comprarlo.



95€

Paladas por minuto y tiempo.



270€

Paladas por minuto y
tiempo.

Pulsómetro

Un Pulsómetro o monitor de ritmo permite que un Deportista mida su frecuencia cardíaca en tiempo real. Por lo general consta de dos elementos: una correa de transmisión para el pecho y un receptor de muñeca, que habitualmente es un reloj.



Desde 25€ a 300€ aproximadamente

En Amazon, Decatlón, etc.. Se pueden encontrar todos los modelos. Consultar con tu entrenador que modelo adquirir.



Zapatillas para los entrenamientos de Fuerza



Desde 60€ se pueden encontrar en Amazon.



La fuerza que se genera para alzar los pesos en los entrenamientos de fuerza, se inicia desde los cimientos de nuestro cuerpo, es decir, desde los pies y las piernas. Por ello, mientras mejor adhesión y agarre tengamos al suelo, mayor soporte tendremos para impulsar los pesos.

Normalmente llamadas zapatillas de halterofilia

- chaleco Corta Viento.
- Zapatillas de Running.
- Chalequillo de lluvia-Chubasquero.
- TRX.
- Rodillo.
- Gafas de Natación, Corchos y Aletas.
- Suplemento para el Carro.
- Llave 10/13.
- Platanitos de entrenamiento.
- Reloj con Cronómetro.
- Mochila con distintos compartimentos para la ropa mojada.

Información de Interés (I)

- Certificados para Colegios, Universidades, etc.. Pedir por mail remo@nauticosevilla.com
- Se invita a toda la Sección a difundir información sobre las Escuelas de Remo. RRSS.
- Es obligatorio para todos el DNI en las Regatas (Especialmente los alevines para poder tramitar la licencia a principio de año).
- Informar al Equipo Técnico (Alevines e Infantiles) la intención de ser Timoneles.
- Autorizaciones para utilizar las Embarcaciones de la Sección de Remo, sin entrenador.
 - Sénior y Masters, siempre con autorización del técnico encargado.
 - Para todos los deportistas menores de edad, desde alevines a juveniles, será obligatorio la presencia de un Técnico.

Información de Interés (II)

- Para que los deportistas de la sección puedan acceder al gimnasio de deportistas, se deberá contar con la presencia de un técnico.
- Comportamiento correcto con otros usuarios en el río.
- Es obligatorio para todos los deportistas de la Sección de Remo, limpiar los botes al salir del agua y avisar de los posibles desperfectos.

Calendario de próximos eventos

- Jueves 12 Septiembre Competición de Ergómetros por equipos.
- Viernes 13 Septiembre Regata Sprint 2x Mixtos, Femenino o Masculino 200 m.
- Sábado 21 septiembre. Campeonato de Andalucía de Remo de Mar (Málaga).
- Sábado 5 y domingo 6 Octubre. Campeonato de Andalucía en Yolas y Regata de Velocidad (El Ejido).
- Sábado 12 y Domingo 13 octubre. Campeonato de España de Remo de Mar (Alicante).
- Sábado 19 y domingo 20 octubre. 3º Regata Internacional Masters (Sevilla).
- Sábado 9 Noviembre 52º Regata Sevilla-Betis.
- Sábado 23 Noviembre 1º Regata Copa Andaluza.
- Sábado 14 y domingo 15 diciembre 14º Abierto Internacional de Andalucía.

Competiciones

Fin de temporada 2019

Competiciones Fin de Temporada 2019 Competición por equipos en Ergómetros

Jueves 12 septiembre

Distancia
Eliminatorias 2000 m. y Final 4000 m.

Horario y orden de Regatas

1ª Eliminatoria	20:30
2ª Eliminatoria	20:50
Final	21:30

(Si hay mas de 8 inscritos)

Participación

Equipos mixtos de todas las categorías del equipo de competición del Club.
En cada tripulación sólo podrá remar un internacional de la temporada 2019.

Los equipos estarán compuestos por Deportistas de la Sección (Categoría 2019):

- 1 Alevín Masculino o Fémica
- 2 Infantiles Masculinos o Masters Masculino
- 1 Cadete Fémica o Alevín Fémica
- 1 Infantil Fémica
- 2 Cadetes Masculinos
- 1 Juvenil Masculino o Senior Masculino
- 1 Sénior, Junior o Masters Fémica

Desarrollo de la prueba

En la Regata tienen que obligatoriamente competir los 9 Deportistas inscritos, se entregará pegatinas del 1 al 9 a cada equipo, con un tiempo cada uno de 30 segundos, los tiempos estarán marcados por un arbitro, el equipo que no utilice a todos sus componentes al final de cada Regata, quedará eliminado. Se podrá modificar libremente la "Palanca de dureza 1-10" en cualquier momento, esta se desarrollará sobre la distancia fijada, sin parar para realizar los cambios de Deportistas, la habilidad en el cambio y la estrategia en el orden, beneficiará a los equipos que mejor la planteen.

Inscripción:

Nombre del equipo:	Categoría 2019
1 AM o AF	Nombre:
1 IM o VM	Nombre:
1 IM o VM	Nombre:
1 CF o AF	Nombre:
1 IF	Nombre:
1 CM	Nombre:
1 CM	Nombre:
1 JM o SM	Nombre:
1 SF o JF o VF	Nombre:

La inscripción debe ser enviada antes del martes 10 septiembre a las 21:00 horas a remo@nauticosevilla.com

Competiciones Fin de Temporada 2019 Competición 2x

Viernes 13 septiembre

Categorías

2x Masculino
2x Femenino
2x Mixto

Distancia y competidores

200 metros.

Si hay mas de 27 equipos inscritos en cada modalidad, se realizará una previa el jueves 13 de septiembre sobre 200 m. En Ergómetro.

La suma del tiempo de cada 2x dará los 18 equipos que competirán el viernes en la Regata.
No es posible el doblaje en dos categorías.

Horarios de la previa en Ergómetro:

18:20	AM/AF
18:40	IM/IF
19:00	CM/CF
19:20	JM/JF
19:40	SM/SF
20:00	VM/VF

Horario y orden de Regatas

De 17:00 a 20:30 horas, eliminatorias directas, por el orden 2x Femenino, 2x Masculino y 2x Mixto

Participación

Los equipos deben estar compuestos por:

- 1 Alevín con cualquier Deportista.
- 1 Infantil con un Sénior, Juvenil, Cadete o Veterano.
- 1 Cadete con un Juvenil, Infantil, Alevín o Veterano.
- 1 Juvenil con un Cadete, Infantil o Alevín.
- 1 Senior con un Infantil o Alevín.
- 1 Veterano con un Cadete, Infantil o Alevín.

Desarrollo de la prueba

Confrontación directa sobre 200 m. De 2 a 4 equipos, clasificando siempre el 1º a la siguiente ronda.

Las embarcaciones serán sorteadas previamente y no se podrán realizar cambio de embarcación.

No será posible el calentamiento ni la recuperación en el agua.

Inscripción

2x Masculino/Femenino o Mixto: 2x _____

Nombre y apellido	Categoría 2019
1	
2	

La inscripción debe ser enviada antes del martes 10 septiembre a las 21:00 horas a remo@nauticosevilla.com

27 equipos					9 equipos		3 equipos		Clasificación
Eliminatoria					Semifinal		Final		
Salida	Nombre	CAT	Nombre	CAT	Barco	Equipo	Barco	Equipo	Barco
17:00					2x16	Salida 18:10	2x18	2x18	2x18
					2x7				
					2x6				
17:04					2x21	Salida 18:16	2x21	2x18	2x18
					2x19				
					2x22				
17:08					2x18	Salida 19:20	2x14	2x14	2x14
					2x14				
					2x17				
17:12					2x16	Salida 20:00	2x18	2x18	2x18
					2x7				
					2x6				
17:18					2x21	Salida 18:16	2x17	2x14	2x14
					2x19				
					2x22				
17:20					2x18	Salida 19:20	2x18	2x18	2x18
					2x14				
					2x17				
17:24					2x16	Salida 18:20	2x18	2x18	2x18
					2x7				
					2x6				
17:28					2x21	Salida 20:00	2x20	2x16	2x16
					2x19				
					2x22				
17:32					2x18	Salida 19:20	2x21	2x21	2x21
					2x14				
					2x17				



FIN

