

Reunión Anual de Padres de los Deportistas de la Sección de Remo

2021-2022

REMO
Club Náutico Sevilla





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

www.nauticosevilla.com

Apartado Deportes / Remo

REMO
Club Náutico Sevilla



Paginas Web Importantes:

Normativas, Calendarios, Noticias, Resultados, etc.



Club Náutico Sevilla

<https://clubnauticosevilla.com>



Federación Andaluza de Remo

<http://remoandaluz.es>



Federación Española de Remo

<http://www.federemo.org>



Web CNS

QftiyG+ooÁREA SOCIOS

[INICIO](#) [EL NÁUTICO](#) [DEPORTES](#) [DEPORTES SOCIALES](#) [VIDA SOCIAL](#) [AGENDA](#)

Torneos rey de pista de padel, días 13, 20 y 27 de noviembre. ¡NO faltes!

REMO: ACTUALIDAD



10 Noviembre 2019
53ª Regata Sevilla-Betis

Novena victoria consecutiva en la regata absoluta masculina para un Betis que repite en féminas ante un Sevilla que equilibra el parcial al ganar las pruebas de aspirantes y veteranos, en todas los casos con notable presencia del Club Náutico.

[SEGUIR LEYENDO](#)

6 Noviembre 2019
#somsnautico / Esperanza 'Polola' Márquez: una regata para recordar buenos tiempos pasados

Entrevista en Diario de Sevilla a la olímpica Esperanza Márquez, que abría la senda femenina española en los Juegos de Atalanta 96 junto a la también sevillana Nuria Domínguez y que este año vuelve a remar la Regata Sevilla-Betis en el bote verdiblanco.

[SEGUIR LEYENDO](#)

5 Noviembre 2019
La 53ª Regata Sevilla-Betis, en el Náutico

El Real Betis presenta en el club hispalense su nuevo bote para la clásica del remo hispalense, que concluirá el sábado frente a sus instalaciones.

[SEGUIR LEYENDO](#)



CONOCE EL **MEDALLERO** DE NUESTROS **EQUIPOS DE REMO**

TABLÓN

Documentación de la sección de remo de la temporada 2019/2020
10 Septiembre 2019

Escuela de remo 2019/2020 Club Náutico Sevilla
17 Agosto 2019

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

[Área Socios](#)

**Para cualquier comunicación
sobre la sección:**

remo@nauticosevilla.com

Historia del Club Náutico Sevilla y la Sección de Remo





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), una plata olímpica (Fernando Climent, Remo, Los Ángeles 1984), 16 Remeros Campeones del Mundo, 12 Remeros con Medalla de Plata y 27 Remeros con Medalla de Bronce, 996 medallas en Campeonatos de España.

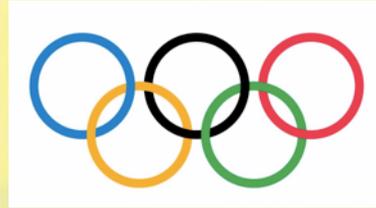


Club Náutico Sevilla (II)

Tenemos más de 8.500 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 17 Remeros Olímpicos desde Roma 1960 hasta Tokio 2020, que esperamos ver aumentado en París 2024.

CNS Galería de los Olímpicos



José A. Sahuquillo
Enrique Castelló
Joaquín Real

JJOO Roma 1960



Manuel Vera (Diploma)

JJOO Moscú 1980



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

JJOO Los Ángeles 1984



Manuel Vera (Diploma)
Fernando Climent
Enrique Briones

JJOO Seúl 1988



Fernando Climent
José M^a de Marco
Fernando Molina

JJOO Barcelona 1992

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

JJOO Atlanta 1996



Juan M. Florido

JJOO Atenas 2004



Camila Vargas

JJOO Pekín 2008



Camila Vargas

JJOO Londres 2012



Amina Rouba

JJOO Rio 2016



Javier García (Diploma)
Jaime Canalejo (Diploma)
Javier Reja (Diploma)

JJOO y JJPP Tokio 2020



Historial del equipo de Remo del Club Náutico Sevilla 1956-2021

MEDALLAS EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA

MODALIDAD	1º	2º	3º
1X	66	52	51
2-	39	41	42
2+	26	11	20
2X	42	42	31
4-	26	28	11
4+	29	27	20
4X	53	53	34
8+	37	41	36
C1x	2	1	1
C2x	2	4	1
C4x+	2	5	2
Y2+	3	1	1
Y4+	22	25	28
ERGO	7	18	13

SUBTOTAL	356	349	291
----------	-----	-----	-----

TOTAL	996
-------	-----

REMEROS CON MEDALLAS EN CAMPEONATOS DEL MUNDO

ORO	16	55
PLATA	12	
BRONCE	27	

PARTICIPACION EN JJOO / JJPP

REMEROS	18	1 plata y 7 diplomas
---------	----	----------------------

PARTICIPACION EN JJOO JUVENTUD

REMEROS	2
---------	---

PARTICIPACION EN JJ MEDITERRÁNEO

REMEROS	5	3 medallas de bronce
---------	---	----------------------



Resultados Nacionales y Regionales **mas relevantes durante la temporada 2021**

Primer Clasificado en el Medallero en el Campeonato de España de Larga Distancia.

Primer Clasificado en el Medallero en el Campeonato de España Cadete, Juvenil, Sub23, Absoluto y Adaptado.

Primer Clasificado en el Medallero del Campeonato de España Alevín e Infantil.

Primer Clasificado en el Medallero del Campeonato de España Veterano.

Campeón del Trofeo Promoción FER (Campeonato de España Alevines, Infantiles y Cadetes).

Primer Clasificado en el Medallero en el Campeonato de Andalucía de Barcos Cortos.

Primer Clasificado en el Medallero en el Campeonato de Andalucía de Barcos Largos.

Primer clasificado en el Medallero del Campeonato de Andalucía Veteranos.

Campeón de los Juegos Deportivos Municipales de Sevilla (3 Regatas).

2º Clasificado en la 24 edición de la Copa de Andalucía.

3º Clasificado en el Medallero del Campeonato de Andalucía de Velocidad.

3º Clasificado en el Medallero del Campeonato de Andalucía de Yolas.

Embarcaciones Medallistas en Campeonatos de España de Remo Olímpico 2021

Campeonato de España de Larga Distancia	Campeonato de España Cadete, Juvenil, Sub23, Absoluto y Adaptado	Campeonato de España Alevín e infantil	Campeonato de España Veterano
Medallas de Oro	Medallas de Oro	Medallas de Oro	Medallas de Oro
2-CM	2xABF	2xAF	2xVX
2xCF	1xPR1	4xAF	1xVF
2-ABM	8+ABF	4xAM	8+VM
1xPR1	1xJM	Medallas de Plata	Medallas de Plata
Medallas de Plata	4+JM	2xAM	4+VM
2- JM	8+CF	4xIM	Medallas de Bronce
2-CF	4xCF	8+IM	4xVF
Medallas de Bronce	4+CM		1xVM
1xJM	2xCF		
1xABM	4+CF		
	Medallas de Plata		
	4-ABM		
	8+ABM		
	4xABM		
	4xJF		
	8+JM		
	8+CM		
	Medallas de Bronce		
	4xABF		
	1xABM		
	4-ABF		
	2xJF		
	4+CF		



Deportistas Internacionales



Javier García y Jaime Canalejo 2-M

6º JJOO Tokio (Japón)

Bronce I Copa del Mundo, Zagreb (Croacia)

7º II Copa del Mundo, Lucerna (Suiza)

Campeones de la Regata Open y Campeonato de España de Larga Distancia



Jaime Canalejo

Campeón del Mundo de Remo de Mar en Skiff

Subcampeón del Mundo de Remo de Mar en Doble Scull mixto

Oeiras (Portugal)

Deportistas Internacionales



Javier Reja

4º Juegos paralímpicos 1xPR1, Tokio (Japón)
1º Regata de Clasificación Paralímpica 1xPR1, Varese (Italia)
6º Campeonato de Europa 1xPR1, Varese (Italia)



Deportistas Internacionales

Pablo Moreno y Jorge Flavio Knabe



Campeones del Mundo Junior en 4-M, Plovdiv (Bulgaria)

Deportistas Internacionales

Rocío Laó

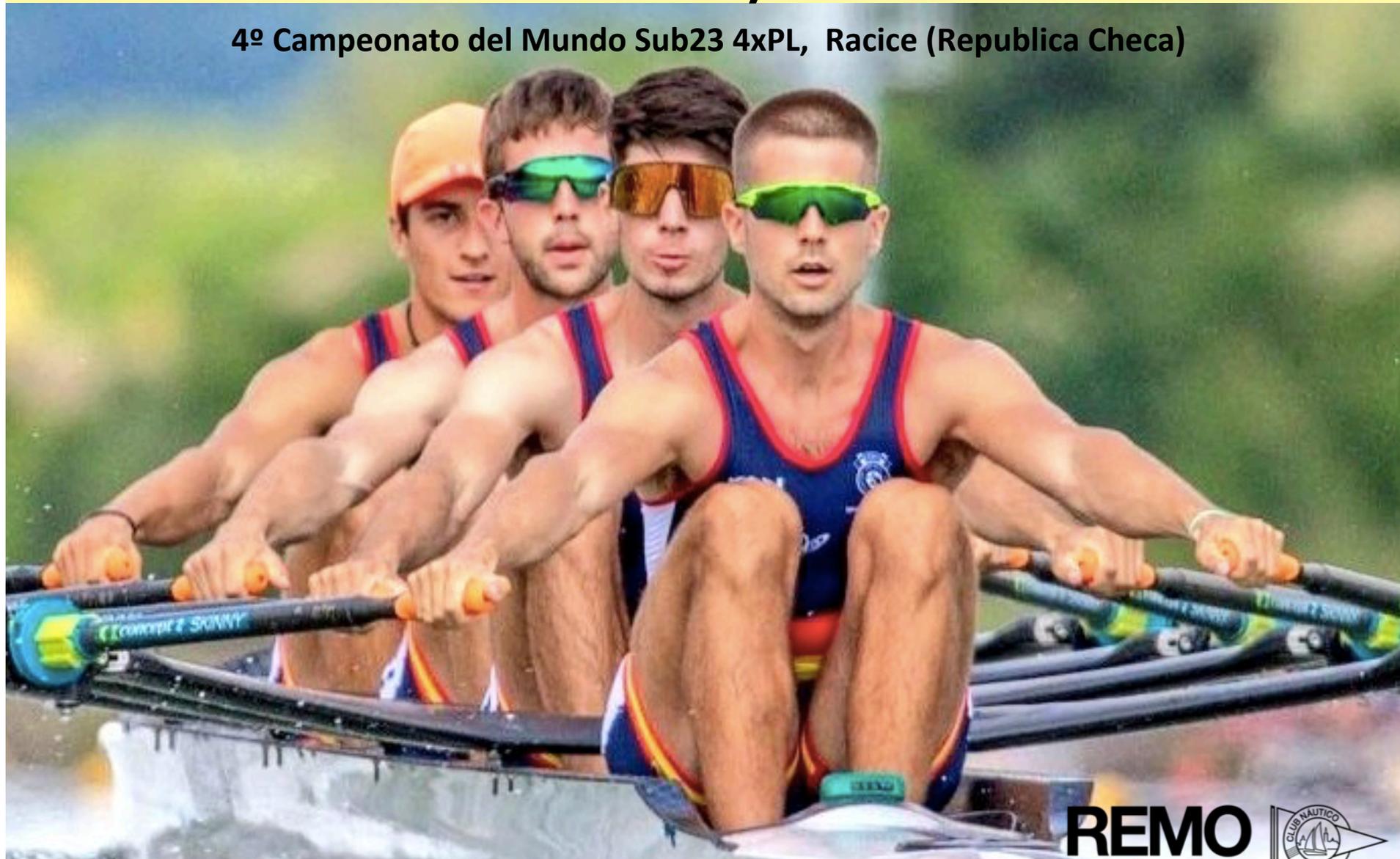


6° En Semifinales en la Regata de clasificación para los JJOO de Tokio 2xPLF, Lucerna (Suiza)
12° Campeonato de Europa en 2xPLF, Varese (Italia)
5° y 7° Campeonato del mundo de Remo de Mar C2xF y C4xF, Oeiras (Portugal)

Deportistas Internacionales

Antonio José Díaz y Alfonso Berral

4º Campeonato del Mundo Sub23 4xPL, Racice (Republica Checa)



REMO



Deportistas Internacionales

Ana Navarro

7º Campeonato del Mundo Sub23 4-F, Racice (Republica Checa)
5º y 7º Campeonato del Mundo de Remo de Mar C2xF y C4xF, Oeiras (Portugal)



REMO
Club Náutico Sevilla



Deportistas Internacionales

Olivia del Castillo

5º Campeonato del Mundo Junior, Plovdiv (Bulgaria)



REMO
Club Náutico Sevilla



world
rowing

Deportistas Internacionales

José M^a Ruiz

8º Copa de la Juventud 4xM, Linz (Austria)



Deportistas Internacionales

Alfonso Berral, Daniel Gutiérrez, Álvaro Gutiérrez, Antonio Díaz y Fernando Cano

5º Campeonato del Mundo de Remo de Mar C4xM, Oeiras (Portugal)



Deportistas Internacionales

Teresa Sánchez-Lanuza, Helga Kveseth, Valeria Palma y Fernando Cano

7º Campeonato del Mundo de Remo de Mar C4xF, Oeiras (Portugal)



Organización de la Sección de Remo del Club Náutico Sevilla



Equipo Técnico

VOCAL

Juan Luis Márquez

DIRECTOR TÉCNICO

David Cifuentes

ESCUELA DE REMO

Pablo Garrido, José A. Martín, Álvaro Gutiérrez y Daniel Gutiérrez

EQUIPO INFANTIL, EQUIPO ALEVÍN Y ESCUELA DE ADULTOS

Myriam N. Borrego

EQUIPO CADETE

Daniel Sierra

EQUIPO JUVENIL, EQUIPO SENIOR Y COORDINACIÓN DE VETERANOS

David Cifuentes y Pablo Garrido



Categorías de los Deportistas Club Náutico Sevilla 2022

Categorías y estudios			
Categoría	Estudios	Edad	Año Nac.
	en curso		
Alevín	3º Educación Primaria	9	2013
	4º Educación Primaria	10	2012
	5º Educación Primaria	11	2011
	6º Educación Primaria	12	2010
Infantil	1º Educación Secundaria	13	2009
	2º Educación Secundaria	14	2008
Cadete	3º Educación Secundaria	15	2007
	4º Educación Secundaria	16	2006
Juvenil	1º Bachillerato	17	2005
	2º Bachillerato	18	2004
Sub23	Estudios Superiores	19	2003
		20	2002
		21	2001
		22	2000
Absoluto		23	1999
		24	1998
		25	1997
		26	1996
		27	1995
		28	1994
		29	1993
Veterano		30	1992



Estructura de los Equipos

Escuelas de Remo 100-150 Deportistas

Equipos de Promoción-Competición

Alevín Masculino: 01

Infantil Masculino: 16

Cadete Masculino: 30

Alevín Femenino: 04

Infantil Femenino: 14

Cadete Femenino: 18

Equipos de Alta Competición

Pueden competir en C. Mundiales

Juvenil Masculino: 18

Sénior Masculino: 20

Juvenil Femenino: 11

Sénior Femenino: 16

Equipos de Competición Master

Veterano Masculino: 66

Veterano Femenino: 21

Actualizado a sep-21



Horario de Entrenamientos

Horarios Generales de la Sección Remo CNS 2022								
Equipo	Edad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alevines /	9-12 años	17:00-18:30 h.		17:00-18:30 h.		17:00-19:00 h.	11:00-13:30 h.	
Infantiles /	13-14 años	18:30-20:30 h.		18:30-20:30 h.		17:00-19:00 h.	11:00-13:30 h.	
Cadetes	15-16 años		19:00-21:00 h.	19:00-21:00 h.	19:00-21:00 h.	16:30-18:30 h.	9:00-13:00 h.	9:00-11:30 h.
Juveniles	17-18 años	16:00-18:20 h.	16:00-18:20 h.	16:00-18:20 h.	16:00-18:20 h.	16:00-18:00 h.	9:00-13:00 h.	9:00-11:30 h.
Absolutos	>18 Años	9:00-11:30 h.	9:00-11:30 h.	9:00-11:30 h.	9:00-11:30 h.	9:00-11:30 h.	9:00-11:30 h.	9:00-11:30 h.
		16:00-18:20 h.	16:00-18:20 h.	16:00-18:20 h.	16:00-18:20 h.	16:00-18:20 h.	11:30-13:00 h.	
		18:45-21:15 h.	18:45-21:15 h.	18:45-21:15 h.	18:45-21:15 h.			
Escuela de Adultos	>18 años	(1) Sep-Oct-Abr-May-Jun-Jul	(1) 18:30-20:00 h. (2) 17:00-18:30 h..	(2) Nov-Dic-Ene-Feb-Mar	(1) 18:30-20:00 h. (2) 17:00-18:30 h..	19:00-20:30 h.		
Escuela de Menores	<18 años	17:00-18:30 h.	17:00-18:30 h.	17:00-18:30 h.	17:00-18:30 h.	17:00-18:30 h.		
Absolutos-Masters (Entrenamientos de Agua, con reserva de Barco por mail y pendiente de confirmación en cuadrante)	>27 Años	7:30-21:00 h.	7:30-21:00 h.	7:30-21:00 h.	7:30-21:00 h.	7:30-21:00 h.	7:30-15:00 h.	7:30-15:00 h.

Tierra	Agua	Ergómetro	Gimnasio
--------	------	-----------	----------



Horario de Entrenamientos

- 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
Remo Ergómetro

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"**



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?

El 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.



Entrenamientos

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

Siempre ropa de recambio. (Ropa interior, exterior y calzado)

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

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

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

Material Extra: **Cuentapaladas, GPS y Pulsómetro.**

Material para los Deportistas del Equipo de Remo





Material Indispensable para Deportistas del Equipo de Remo (I)

Botella de agua



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

La hidratación en los entrenamientos, es indispensable.

Intentar que sea de materiales ecológicos y no tóxicos.

Lo más recomendable es que te compres una **botella reutilizable** 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 tritán (**libre de bisfenol A**).

No es recomendable usar botellas de refrescos.



Material Indispensable para Deportistas del Equipo de Remo (II)

Gorra y Gafas de Sol



La misión principal de la gorra es **proteger nuestra cabeza del sol**, algo que se agradece 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 idóneas para la mayoría de los deportes que se realizan sobre el agua.





Material Recomendado para Deportistas del Equipo de Remo (III)

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.

Al menos es necesario, un reloj con cronómetro.





Material Recomendado para Deportistas del Equipo de Remo (IV)

Cuenta Paladas

Contactar con:

remo@nauticosevilla.com

Para tener información de donde es posible comprarlo.



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.



95€

Paladas por minuto y tiempo.



270€

Paladas por minuto y tiempo.



Zapatillas para los entrenamientos de Fuerza

(Recomendado a partir de la Categoría Junior)



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



Material complementario para Deportistas del Equipo de Remo

- Zapatillas de running.
- Chalequillo de lluvia o chubasquero.
- TRX.
- Rodillo.
- Llave 10/13.
- Platanitos de entrenamiento.
- Mochila con distinto compartimentos para la ropa mojada.

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

Competiciones





Información a Padres

- Estar en el equipo no implica ir a los Campeonatos Nacionales. (Deporte de rendimiento).
- 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**.



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.





Competiciones (II)

OBLIGATORIO LLEVAR EL DNI

COMPETICIONES FUERA DE SEVILLA

- El Club corre con los gastos del viaje, si está dentro de su presupuesto, si está fuera de presupuesto, la participación del Deportista será voluntaria y debe estar especificado en la autorización de viaje para la información de los Padres.
- * 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



Información y autorización de viaje

CAMPEONATOS DE ESPAÑA POR CLUBS



Autorizo a mi hijo/a.

A viajar a la Regata "Campeonato de España" a celebrar en Banyoles (Girona), desde el 30 junio al 4 julio de 2021, donde debe cumplir las normas establecidas en este documento.

Fdo. D/Dña.

Teléfono contacto:

Mail de contacto

Esta competición no tiene gastos de inscripción, la entidad se hace cargo los gastos del Autobús, Comidas y el Alojamiento desde el jueves al desayuno, hasta la cena del domingo en viaje.

Salida: Miércoles 30 junio a las **19:00 horas desde el Club Náutico Sevilla.**

Regreso a Sevilla: 04:00 horas aprox. De la madrugada del domingo 4 julio al lunes 5 julio 2021, en la puerta del Club Náutico Sevilla.

Transporte: Autocares Flores.

Alojamiento: Sprint Casa Fonda, C/ Divina Pastora 79, 17820 Banyoles (Girona).

Comidas en viaje: El Deportista debe llevar su cena para el viaje de ida el miércoles por la tarde.

Alergias: Deben avisar en el mail remo@nauticosevilla.com, cualquier tipo de alergia alimentaria del Deportista, antes del lunes 28 junio.

Entrenadores: Mirian N. Borrego 629535282 y Pablo Garrido 610648276 (Bus) / Daniel Sierra 658104251 (Remolque)

Notas importantes para los Deportistas:

El martes 29 junio de 17:00 a 19:00 h. en las instalaciones del Club, realizará un Test de Antígenos OBLIGATORIO, que debe ser negativo, para realizar la salida a la Regata.

El Deportista debe llevar consigo, los dos documentos entregados en papel (Declaración Responsable y Formulario de Localización Personal) estos deben ser entregados a la organización a la llegada.

En el Autobús, Campo de Regatas y Hotel, es de obligatorio uso la mascarilla que debe llevar cada Deportista con recambios incluidos.

Obligatorio llevar DNI en mano para poder embarcar en las Regatas del Campeonato. NO PUEDE ESTAR CADUCADO. Será revisado a la entrada en el Autobús

Llevar siempre una toalla, ropa de abrigo y agua, suficientes para todo el viaje.

Todos los Deportistas una vez iniciado el viaje 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.

Los Técnicos revisarán a diario las habitaciones, queda totalmente prohibido introducir bebidas no autorizadas para Deportistas, hacer cambios de habitaciones, abandonar el Hotel sin permiso del Técnico responsable, los menores de edad tiene totalmente prohibido entrar en otra habitación que no sea la propia, Infringir estas normas pueden causar la expulsión directa del equipo.

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 la llegada de este, cumpliendo en todo momento las instrucciones dadas en competición y fuera de ella (Restaurantes, hoteles, medios de transporte, etc.....)

Recordar llevar una botella de plástico retornable para usar en el Campo de Regatas.

La entrada a las instalaciones estará prohibida, como norma de precaución para el público en general.

Para cualquier aclaración pueden ponerse en contacto con el Técnico encargado o en el Mail de la Sección remo@nauticosevilla.com

Esta autorización debe ser entregada al Entrenador antes de la salida, obligatoriamente firmada o enviada al mail remo@nauticosevilla.com

Nota de los Padres:



Modelo de Autorización para Viajes

REMO
Club Náutico Sevilla



Información y autorización de viaje

Campeonato de Andalucía de Velocidad y Yolas



Autorizo a mi hijo/a.

A viajar a la Regata "Campeonato de Andalucía de Velocidad y Yolas" a celebrar en El Ejido (Almería), el 2 octubre de 2021, donde debe cumplir las normas establecidas en este documento.

Fdo. D/Dña.

Teléfono contacto:

Mail de contacto

Esta competición tiene gastos de inscripción: 3€ para Cadetes, 5€ para juveniles/Seniors y 10€ para Veteranos. Los Deportistas deben llevarse su desayuno y comida para todo el día de viaje, en las instalaciones hay un Bar con Bocadillos y Bebidas por si es necesario también.

Salida: Sábado 2 octubre a las **5:00 AM horas desde la puerta exterior del CEAR de la Cartuja (Instalaciones de Remo)**

Regreso a Sevilla: 22:00 horas aprox. Del sábado 2 octubre de 2021, a la puerta del CEAR de la Cartuja.

Transporte: Autocar

Comidas en viaje: El Deportista debe llevar comida para todo el día.

Entrenadores: Pablo Garrido 610648276 (Bús) / Daniel Sierra 658104251 (Remolque)

Notas importantes para los Deportistas:

El Deportista debe llevar consigo el documento entregado en papel "Formulario de Localización Personal" estos deben ser entregados a la organización para acceder a las instalaciones.

En el Autobús, Campo de Regatas, etc... Es de obligatorio uso la mascarilla que debe llevar cada Deportista con recambios incluidos.

Obligatorio llevar DNI en mano para poder embarcar en las Regatas del Campeonato. NO PUEDE ESTAR CADUCADO. Será revisado a la entrada en el Autobús

Llevar siempre una toalla, ropa de abrigo y agua, suficientes para todo el viaje.

Todos los Deportistas una vez iniciado el viaje 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.

Tener en todo momento un comportamiento adecuado a la representación que hacen del club.

Los Deportistas no pueden abandonar las instalaciones del CTL El Ejido sin la autorización expresa de uno de los Técnicos que se desplazan a la Regata.

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 la llegada de este, cumpliendo en todo momento las instrucciones dadas en competición y fuera de ella (Restaurantes, hoteles, medios de transporte, etc.....)

Recordar llevar una botella de plástico retornable para usar en el Campo de Regatas.

Para cualquier aclaración pueden ponerse en contacto con el Técnico encargado o en el Mail de la Sección remo@nauticosevilla.com

Esta autorización debe ser entregada al Entrenador antes de la salida , obligatoriamente firmada

Nota de los Padres:



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.
*	REALIZAR LA REGATA SIEMPRE AL MÁXIMO DE TUS POSIBILIDADES



Competiciones (V)

*	REALIZAR LA REGATA SIEMPRE AL MÁXIMO DE TUS POSIBILIDADES
*	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.
<u>EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑAS ACCIONES</u>	



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, Licenciado y remero del CNS (Clínica Privada).
- 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/>)

Recomendación de Fisioterapia



MT CLINIC



CENTRO DE RECUPERACIÓN AVANZADA

FISIOTERAPIA

TRAUMATOLÓGICA / DEPORTIVA / EN ATENCIÓN TEMPRANA

ESTUDIO BIOMECANICO DE LA PISADA EN 3D
EJERCICIO FUNCIONAL PERSONALIZADO
READAPTACIÓN DEPORTIVA
OSTEOPATIA
NUTRICIÓN

Tlf. 669.126.777

C/ Blanco White nº 7 local A-3
(La Buhaira)

Los Deportistas del Club tienen descuento, se deben identificar para ello.

Marco Toral y Tomás Jurado, Fisioterapeutas del Equipo Nacional Español en alguna etapa, Deportistas Internacionales del CNS, buena experiencia en Lesiones de Remeros, esta opción es solamente una recomendación y la elección de Fisioterapia es totalmente libre.

Apoyo Psicológico de los Padres





Apoyo Psicológico de los Padres (II)

BUEN PADRE DE DEPORTISTAS VS. **MAL PADRE DE DEPORTISTAS**

- Apoya al entrenador
- Deja que su hijo tome decisiones
- Alienta a su hijo
- Permite que su hijo se divierta
- Elogia a su hijo y anima a los demás
- Es un modelo a seguir
- Respeto a los jueces
- Respeto a los rivales
- Apoya la decisión del entrenador
- Le brinda a su hijo autonomía
- Quiere que su hijo tenga aprendizajes sobre el deporte

- Discute con el entrenador
- Grita instrucciones constantemente
- Critica a su hijo
- Sobre presiona a su hijo
- Compara a su hijo con otros competidores
- Demuestra comportamientos negativos
- No respeta a los jueces
- Discute con los rivales
- No está de acuerdo con las decisiones del entrenador
- Se cree entrenador de su hijo y le dice como jugar
- 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.



Consejos (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**.



Consejos (II)

- Es conveniente **no entrar en los entrenamientos** ni vigilarlos.
- Mediante lenguaje no verbal podrían estar transmitiendo a sus hijos **desconfianza** al entrenador.
- Es importante para el desarrollo físico y mental de sus hijos que **disfruten del remo** sintiéndose libres sin ser observados.
- Es recomendable **no cuestionar las decisiones** de los entrenadores (aunque sean remeros) ya que se ven fuera de contexto y sin objetividad.
- Al decir No Cuestionar nos referimos a no promover comentarios irrespetuosos y/o improcedentes fuera de los foros adecuados y de los cauces establecidos institucionalmente por el Club. Todos y cada uno de los entrenadores estarán a su disposición para atenderlos públicamente en reuniones como ésta o a nivel individual en privado.

Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas

Supervisión Médica (Nutricionista)



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (I)

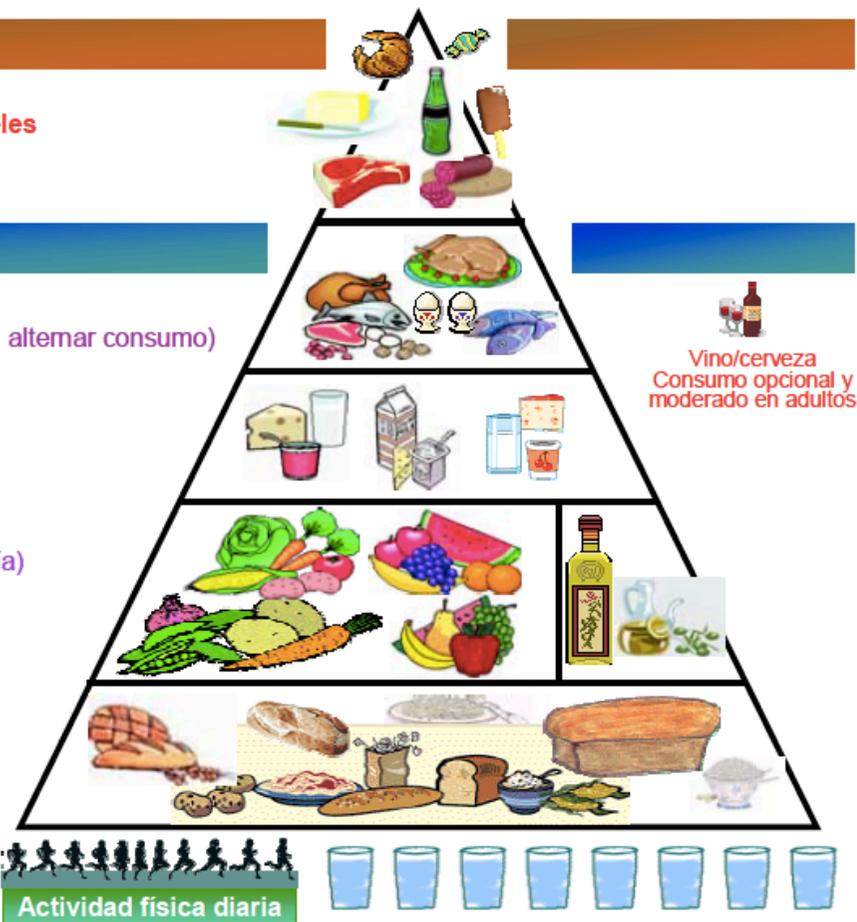
Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

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 (II)

Normas generales

Debe mantener la máxima variedad de los alimentos incluidos en la dieta, evitando la repetición de alimentos, platos y menús. **VARIEDAD** en los alimentos de cada grupo (Verduras, Frutas, Carnes, Pescados....) y en las formas de elaboración. Los alimentos serán frescos o y/o congelados, evitando todos los procesados, elaborados y comerciales incluidas todas las salsas.

Debe realizar 5 comidas al día. Mientras come no realice otra actividad que distraiga su atención (Móvil, Tableta, ordenador, TV, etc.) Habrá 3 comidas principales (Desayuno, Comida y Cena) y dos secundarias (Media mañana y Merienda).

Debe respetar los siguientes tiempos:

Tiempo que tarde en comer: Masticar los alimentos entre 20-40 veces. Agote todo el tiempo que disponga.

Tiempo entre comidas: 4-5 horas entre comidas principales, 2h 30'-3h. Entre comida principal y secundaria.



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (III)

Normas generales

Tiempo entre la comida anterior y el entrenamiento o competición: 4-5 h. si se trata de una comida principal y 2h 30' -3h. Si se trata de una comida secundaria. En todo caso desde 1h-1h30' antes del entrenamiento no puede tomar alimento sólido ó líquido que no sea agua.

Tiempo entre la finalización del entrenamiento o competición y comida posterior: Debe realizarla dentro de las 2 h. posteriores al mismo. (Muy recomendable llevar Fruta, Pan con Miel, Barritas energéticas, Frutos secos, para justo al terminar el entrenamiento)

Debería fijar horarios de comidas y ser lo mas regular posible. Evite cenar más tarde de las 21:30 h. o al menos no se vaya a la cama hasta al menos hora y media después de haber cenado.



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (IV)

Normas generales

En las comidas las bebidas serán agua (no grandes cantidades) y zumos naturales de frutas (naranja, pomelo). Debe evitar el consumo de bebidas refrescantes o gaseosas (Como máximo una bebida "Light" o "Zero" al día) y por supuesto el alcohol.

Debe evitar, además del **alcohol**, el consumo de los siguientes alimentos: **vinagre, mantequilla, margarina, nata, azúcar blanca**. Como alternativa al consumo de grasas, utilizar siempre Aceite Oliva Virgen Extra. Por otro lado deberá limitar o moderar el consumo de sal.

Para el café o infusiones utilizar edulcorante tipo sacarina. En ultimo caso utilizar azúcar moreno, pero nunca blanca refinada.



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (V)

Normas generales

Frecuencia general de consumo:

Diario: Lácteo (3 Raciones), Verduras (2 raciones), Frutas (>raciones) y Pan (D-A-C)

5-6 veces semana: Pasta, pescado y patatas.

4-5 veces semana: Huevos.

3-4 veces semana: Carnes blancas y rojas, jamón york, serrano y fiambre pollo-pavo.

2-3 veces semana: Legumbres.

Esporádico: Azúcar, dulces y pasteles, helados, embutidos y chacinas grasas y platos precocinados, fritos....



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (VI)

Desayuno

El deportista debe desayunar SIEMPRE.

Debe desayunar al menos un alimento de las listas A, B y C :

- A) Cereales, pan blanco o integral, galletas integrales o tipo María. zumos de fruta, huevos duros,...
- B) Leche, yogurt, queso fresco o cuajada.
- C) Fruta¹ pieza entera, troceada o en zumo natural.
- D) Misceláneos: café o infusión, cacao en polvo, tomate natural, aceite de Oliva Virgen Extra, jamón york, pechuga de pollo-pavo, edulcorante, miel y mermelada.

(1): Albaricoques, Cerezas, Ciruelas, Frambuesas, Fresas, Granada, Kiwi, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Naranja, Nectarina, Nísperos, Peras, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía.



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (VII)

Media mañana y merienda

El deportista debe comer a media mañana y merendar SIEMPRE.

Debe comer al menos un alimento de las listas A y B :

A) Leche, yogurt, queso fresco o cuajada.

B) Fruta¹ entera, troceada o zumo natural.

C) Misceláneos: Pequeño bocadillo o sándwich de jamón york o pollo-pavo, barrita de cereales-muesli y frutos secos.

Es muy importante EVITAR la bollería industrial, golosinas y los paquetes de fritos.



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (VIII)

Almuerzo

Elegir un alimento de Entrada, 1º Plato, 2º Plato y Postre.

Entrada: Verduras crudas, aliñadas, plancha, rehogadas o salteadas, horno o microondas, guisadas y en cremas.

1º Plato: Pasta, arroz, patatas guisadas con verduras, o carne o pescado, legumbres. (Modificar la pasta y arroz: integral, normal, al huevo, trigo duro.

2º Plato: Carne blanca (pollo, pavo, conejo, cochinillo, cordero) o carne roja (Ternera, buey, toro, caza, cordero y cerdo). Pescado blanco (Merluza, pescada, bacalao fresco, rosada, rape, lenguado, rodaballo..) o Pescado semigraso (Lubina, dorada, besugo, mero...) o pescado graso (Atún, pez espada, salmón, caballa, sardinas...). Huevo cocido o tortilla o Frito.

Postre: Frutas frescas variadas (Enteras, macedonia y zumos). Yogurt.

Ración de Pan: 40-80 gramos mitad Blanco y mitad integral.



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (IX)

Cena

Elegir un alimento de 1º Plato, Guarnición, 2º Plato y Postre.

1º Plato: Verduras crudas, aliñadas, plancha, rehogadas o salteadas, horno o microondas, guisadas y en cremas.

Guarnición de 100 gr. : Pasta, arroz, patatas cocida o puré.

2º Plato: Carne blanca (pollo, pavo, conejo, cochinillo, cordero) o carne roja (Ternera, buey, toro, caza, cordero y cerdo). Pescado blanco (Merluza, pescada, bacalao fresco, rosada, rape, lenguado, rodaballo..) o pescado semigraso (Lubina, dorada, besugo, mero...) o pescado graso (Atún, pez espada, salmón, caballa, sardinas...). Huevo cocido o tortilla o frito.

Postre: Frutas frescas variadas (Enteras, macedonia y zumos). Yogurt.

Ración de Pan: 40-80 gramos mitad Blanco y mitad integral.



Pautas Básicas en la Alimentación de Deportistas (X)

Alimentación durante/al terminar los Entrenamientos

- Después de los entrenamientos y los días de doble entrenamiento, no esperar más 20' 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 almacén del 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 (XI)

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, 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)

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.

Recomendación:





Suplementación Deportiva

Supervisión Médica (Nutricionista)

ANALÍTICA

RECUPERADORES

SUPLEMENTACIÓN

Documentos



Todos los documentos deben ser enviados en formato digital, no recogemos documentos en Papel.

Licencia Federativa

La Licencia Federativa es el documento que acredita la inscripción en la Federación Andaluza de Remo y que permite participar en las competiciones oficiales que ésta organice y cuantos otros derechos se establezcan en los estatutos de la Federación Andaluza de Remo, así como demás normas federativas. La tramitación de Licencia acarrea la cobertura del seguro de accidentes correspondiente. Estas prestaciones son las que establece el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, por el que se determina el seguro mínimo obligatorio deportivo.

No se podrá entrenar o competir si no está tramitada a principios de cada año o al iniciarse en cada una de las Escuelas, la duración es anual con validez desde el 1 enero al 31 diciembre.

El documento lo puedes encontrar en:

<https://clubnauticosevilla.com/remo/>, la carpeta de Dropbox de los mayores de edad o solicitarlo en el mail remo@nauticosevilla.com

Se deberá enviar a remo@nauticosevilla.com antes del 20 diciembre de 2021 , para que el día 1 de enero de 2022 esté dada de alta.

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

Los precios serán:

61€ para Absolutos.

51€ para Alevines, Infantiles, Cadetes y Juveniles.

41€ Para los Master y confirmación de homologación + 21€.

Documento para tramitar la Licencia

	Federación Andaluza de Remo	
SOLICITUD DE LICENCIA POR EL ESTAMENTO DE: (1)		
<input type="checkbox"/> DEPORTISTAS <input type="checkbox"/> ENTRENADORES <input type="checkbox"/> ARBITROS <input type="checkbox"/> DIRECTIVO		
Foto		
DATOS PRINCIPALES (Rellenar en mayúsculas)		
CATEGORÍA: <input type="text"/>		
<El Deportista declara ser apto médicamente para la práctica del deporte, y que los datos aquí recogidos son ciertos>		
CLUB: <input type="text"/>		
Nombre y Apellidos: <input type="text"/> Fecha Nacimiento: <input type="text"/>		
N.I./ Pasaporte: <input type="text"/> Dirección: <input type="text"/>		
Cód. Postal: <input type="text"/> Localidad: <input type="text"/> Provincia: <input type="text"/>		
Teléfono: <input type="text"/> Móvil: <input type="text"/> E-Mail: <input type="text"/>		
PARA MENORES DE 18 AÑOS		
Nombre y Apellidos del Tutor: <input type="text"/>		
N.I.F. / Pasaporte: <input type="text"/> Dirección: <input type="text"/>		
Cód. Postal: <input type="text"/> Localidad: <input type="text"/> Provincia: <input type="text"/>		
Teléfono: <input type="text"/> Móvil: <input type="text"/> E-Mail: <input type="text"/>		
<small>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. a, en caso de enfermedad o accidente, tomar las decisiones de urgencia, tanto médicas como quínicas 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., eximiendo 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.</small>		
Firma del Tutor: <input type="text"/>		
<small>De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos, se le informa que los datos que nos facilita mediante la cumplimentación de la presente solicitud de licencia, pasarán a formar parte de un fichero propiedad de la Federación Andaluza de Remo y en su caso, la Federación Española de Remo, y se utilizarán en los términos establecidos en la legislación vigente. La solicitud de la licencia federativa implica la aceptación por parte del interesado, o sus tutores en caso de menores de edad, del hecho de que sus datos puedan ser objeto de publicidad dentro de las funciones propias de la federación, cuya finalidad lo justifique, como puede ser la publicación de resultados deportivos obtenidos o las sanciones que puedan ser impuestas. De igual forma, implica la aceptación de la cesión de los derechos de imagen de los federados participantes en competiciones oficiales, concentraciones o cualquier evento organizado por la Federación Andaluza de Remo (2). De acuerdo con la Ley Orgánica, tiene derecho en cualquier momento a Acceder, Rectificar, Cancelar u Oponerse los datos referentes a su persona, incluidos en nuestra base de datos en la siguiente dirección: Federación Andaluza de Remo, Estado de la Cartuja, Puerta F. 41092. Sevilla. O en la dirección de correo electrónico: secretaria@remoandaluz.es.</small>		
En <input type="text"/> de <input type="text"/> de <input type="text"/> de 20 <input type="text"/>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Firma del Deportista	Sello del Club	
FECHA EXPEDICIÓN: <input type="text"/> N.º LICENCIA: <input type="text"/>		
<small>(1) Se formulará una petición independiente para cada estamento por el que se solicite licencia. Necesario acompañar de fotocopia DNI. (2) Consultar condiciones de cesión de derechos de imagen en http://remoandaluz.es/wp-content/uploads/2020/12/Condiciones-cesion-derechos-imagen-licencia.pdf</small>		
<small>Para cambiar de club mientras la licencia esté en vigor, se tendrá que acompañar a esta petición la Carta de Libertad. 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. Todas las fichas deben incluir una foto reciente del deportista, rogamos que en el anverso escriban su nombre. Para poder dar alta a la ficha, deberá traer adjunto el comprobante de ingreso del importe a la F.A.R.</small>		



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 2021, 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€.

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

Vestimenta Deportiva

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

Para adquirir la Ropa de la Marca HORIZON: Platanito, Pack de Camisetas, Camiseta Térmica y Chaleco Corta Vientos, deberán rellenar el documento de "Vestimenta Deportiva" y enviar por mail a remo@nauticosevilla.com para obtener el documento, pueden solicitarlo en el mail de la Sección o Web del Club.

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 Camisetas.

Para adquirir la Ropa de la Marca VÍVE: Polo, Chándal (Aún en proyecto) y Mochila deben dirigirse a la Conserjería del Club.

Solicitud de vestimenta Deportiva del equipo de Remo

Autorizo al Club Náutico Sevilla a cargar en la cuenta corriente que tiene la entidad, el importe de las prendas señaladas.

En caso contrario, indicar el IBAN:

El único canal de entrega de la solicitud es a través del mail: remo@nauticosevilla.com

Los Deportistas menores de edad, no pueden enviar este documento, debe ser enviado por los Padres/Tutores Legales.

Nombre del Deportista.

Nombre del solicitante si el Deportista es menor de edad.

Teléfono de contacto Mail

Fecha de de

Firma:

Nº Prendas		Precio	Talla
<input type="checkbox"/>	Platanito de Alto Rendimiento CNS-Remo. Tallas 6, 8, 10, 12, 14, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL y 4XL	39,00 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	PAX de 2 Camisetas Técnicas (1 Blanca + 1 Verde) Tallas 4/5, 6/8, 10, 12, S, M, L, XL, 2XL	16,00 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Chaleco Corta Vientos, sin Mangas y Cremallera en el Cuello Tallas 8, 10, 12, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL y 4XL	29,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Camiseta interior 2ª Piel, Manga Corta Mujer Tallas XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL y 4XL	17,50 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Camiseta interior 2ª Piel, Manga Corta Hombre Tallas XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL y 4XL	19,80 € IVA Incluido	<input type="checkbox"/>

Existen tallas de prueba en el Club para los Deportistas que necesiten tallarse, para ello contactar con el Técnico encargado de tú equipo.



Documento para solicitar la vestimenta deportiva marca HORIZON

Platanito 39€



CÓDIGOS DE COLOR IMPRESIÓN



CÓDIGOS DE COLOR COSTURA



CÓDIGOS DE COLOR FORNITURAS



PROPUESTA 14
PLATANITO ALTO RENDIMIENTO REMO



FECHA DE ENTREGA: 27/01/2021

OPCIONES DE MODIFICACIÓN: 1 2 3

*ENCAJE EN PATRÓN TORRÉ. COLORES SOMETIDOS A POSIBLES BRILLOS, ILUMINACIÓN Y CONTRASTE DE PANTALLA. EL TRABAJO FINAL PUEDE SUFRIR LEVES CAMBIOS EN COLOR VISTO EN PANTALLA.

Pack de Camisetas 16€



Camiseta Interior 2º Piel

16€ Mujer 17,50€ y Hombre 19,80€



CNS Club Náutico de Sevilla
SECCIÓN REMO CLUB NAUTICO SEVILLA

CÓDIGOS DE COLOR IMPRESIÓN
■ PANTONE 3415 C ■ C.B./M.D./Y.O./K.O.

CÓDIGOS DE COLOR COSTURA
■ HIL0 BLANCO

CÓDIGOS DE COLOR FORNITURAS
■ VIVOS BLANCOS

PROPOSTA 1
CAMISETA SEGUNDA PIEL

HORIZON

FECHA DE ENTREGA: 22/03/2021
OPCIONES DE MODIFICACIÓN: 1 ■ 2 ■ 3 ■

*ENCAJE EN PATRÓN TORRÉ. COLORES SOMETIDOS A POSIBLES BRILLOS, ILUMINACIÓN Y CONTRASTE DE PANTALLA. EL TRABAJO FINAL PUEDE SUFRIR LEVES CAMBIOS EN COLOR VISTO EN PANTALLA.

Chaleco Corta Vientos, Sin Mangas y Cremallera en el Cuello

29,50€



Ropa VÍVE de compra directa en el Club

Mochila con Zapatillero 36€



Polo 18€



Calzonas 15€





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

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

Seguro de accidentes Deportivos

La Federación Andaluza de Remo tiene suscrita la póliza de seguro de accidentes deportivos con la compañía Allianz. Estos son los enlaces con las instrucciones en caso de accidente y una relación de los centros médicos.

Toda la información en:

<http://remoandaluz.es> / Servicios / seguro-de-accidente-deportivo/



Centro Andaluz Medicina del Deporte

Procedimiento a seguir para la solicitud de cita en el C.A.M.D.

¿Quién tiene acceso?

Todos los remeros andaluces con licencia federativa en vigor expedida por la Federación Andaluza de Remo.

¿Cómo solicitar pruebas médicas?

Se establecen dos vías, una preferencial para remeros incluidos en algunos de los diferentes Programas de Tecnificación que establece la Junta de Andalucía y otra para el resto de deportistas federados. Rellenar el documento al pie de página y mandarlo al correo tecnico@remoandaluz.es , indicando a que CAMD quiere acudir. A partir de ese momento la federación en un plazo máximo de 15 días le dará curso, a partir de ese momento será el CAMD el que se ponga en contacto con el deportista.

Los remeros o entrenadores que tengan la condición de Alto Rendimiento o Nivel en vigor podrán pedir cita directamente llamando por teléfono al centro correspondiente.

Toda la información en:

<http://remoandaluz.es> / Servicios / CAMD





Aplicación Importante

NO

DopApp

Aplicación de consulta de
sustancias y métodos
prohibidos en el deporte

AEPSAD
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN
DE LA SALUD EN EL DEPORTE



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE

REMO
Club Náutico Sevilla



Cuotas / Pagos

- Cuota mensual Deportistas no Socios 25€ Mensuales, desde noviembre de 2021.
- Abiertos Internacionales de Andalucía y Cataluña 10€.
- Regatas fuera de presupuesto, el Deportista costeará el total del viaje, será voluntaria la participación y debe ser avisado en la Autorización de Viaje.
- Pago de Inscripciones en Regatas los Veteranos 10€.
- Licencias.
- Vestimenta Deportiva.





Asuntos de Interés

Los certificados deportivos para Colegios, Universidades, etc., se solicitarán por e-mail a 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.

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

Timoneles. (grupo WhatsApp)



Regatas Regionales 2021

- Sábado 6 noviembre, Campeonato de Andalucía de Remo Ergómetro Tomares, (Sevilla). Todas las Categorías.
- Sábado 13 Noviembre 55º Regata Sevilla-Betis. Absolutos y Veteranos, posible Regatas de Promoción para Alevines, Infantiles y Cadetes. (Sevilla)
- Sábado 27 Noviembre 1º Regata Copa Andaluza. Todas las Categorías. CEAR (Sevilla)
- Sábado 4 diciembre Campeonato de Andalucía de Larga Distancia Remo Banco Fijo en Llaut, La Línea de la Concepción (Cádiz). Suele ser voluntaria y los gastos van por cuenta de los Deportistas que quieren ir, solo mayores de edad.
- Sábado 17 y domingo 18 diciembre 15º Abierto Internacional de Andalucía, Cadetes, Juveniles y Absolutos. CEAR (Sevilla).



Regatas Regionales 2022

Sin Fechas cerradas y con posibilidad de cambios

- Enero: a final de mes, en Sábado, 2º Regata Copa Andaluza. Todas las Categorías. CEAR (Sevilla).
- Marzo: sábado y domingo, Campeonato de Andalucía de Barcos Cortos y Trofeo FAR Veteranos, CEAR (Sevilla). Todas las Categorías. CEAR (Sevilla).
- Abril: sábado, Campeonato de Andalucía de Barcos Largos y 3º Regata de Copa Andaluza, CEAR (Sevilla).
Todas las Categorías.
- Mayo: sábado, 4º Regata de Copa Andaluza, CEAR (Sevilla). Todas las Categorías.
- Mayo, Septiembre y Noviembre: Sábado, las 3 Regatas de los Juegos Deportivos Municipales, normalmente 2 en Ergómetro, Pabellones de Sevilla y 1 en Agua en el CEAR (Sevilla).
- Mayo en sábado, 5º Regata de Copa Andaluza, CEAR (Sevilla). Todas las Categorías.
- Julio en sábado, Campeonato de Andalucía de Remo de Mar, Cadetes, Juveniles, Absolutos y Veteranos, Suele ser voluntaria y los gastos van por cuenta de los Deportistas que quieren ir, solo mayores de edad.

Regatas Regionales 2022

Sin Fechas cerradas y con posibilidad de cambios

- Octubre: Campeonato de Andalucía de Yolas y Velocidad, suele ser en el Ejido, es voluntaria y los gastos van por cuenta de los Deportistas que quieren competir..
- Octubre: Regata Master Internacional en el CEAR (Sevilla).
- Noviembre: Campeonato de Andalucía de Remo Ergómetro.
- Noviembre: Regata Sevilla-Betis. Absolutos y Veteranos, posible Regatas de Promoción para Alevines, Infantiles y Cadetes.
- Noviembre: 1º Regata Copa Andaluza. Todas las Categorías.
- Diciembre: Campeonato de Andalucía de Larga Distancia, Remo Banco Fijo en Llaut, si es en Sevilla se rema, si no es voluntaria y los gastos van por cuenta de los Deportistas que quieren ir, mayores de edad.
- Diciembre: Abierto Internacional de Andalucía, Cadetes, Juveniles y Absolutos, CEAR (Sevilla).

<http://remoandaluz.es/competicion/>



Regatas Nacionales 2022

Sin Fechas cerradas y con posibilidad de cambios

•El 20-21 noviembre de 2021 es la última Regata Nacional, Campeonato de España de Remo Ergómetro, Navia (Asturias). No hay previsión de participación del CNS, salvo algún caso especial.

Febrero: Campeonato de España de Larga Distancia. Cadetes, Juveniles y Absolutos.

Marzo: Regata Open Absolutos.

Marzo: Regata Open Sub23 y Juveniles.

Junio: Campeonato de España Cadetes, Juveniles, Sub23, Absolutos y Adaptado.

Julio: Campeonato de España Alevín, Infantil y Veteranos.



<http://federemo.org/calendario/>



RUEGOS Y PREGUNTAS