



CURSILLOS 3 Meses

2014

REMO

de Competición

Remer@s mayores de 18 años (1995 y anteriores)

Estas normas de obligado cumplimiento se han establecido para aclarar que la práctica del **remo olímpico es una disciplina deportiva de competición** y no una actividad de recreo, por lo que se requiere de una mínima condición física para sus practicantes, y que somos un Club de cantera dedicado principalmente a formar futuros remeros de competición.

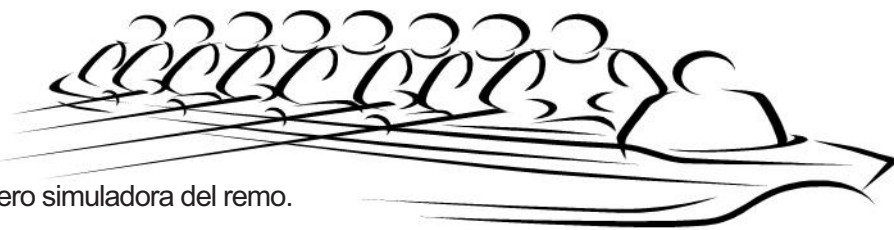
NORMAS DE ACCESO PARA ASPIRANTES MAYORES DE EDAD

1.- Presentar un **CERTIFICADO MÉDICO** (médico de cabecera, o centro reconocimientos médicos), que confirme al aptitud para la práctica deportiva, y para realizar la prueba más abajo definida.

2.- Los aspirantes por su seguridad deberán tener un dominio acuático aceptable.(**SABER NADAR**).

3.- Los aspirantes dispondrán durante un **máximo de dos semanas**, de todas las instalaciones y equipaciones del club (**salvo los botes, pues su manejo es complicado, son muy delicados y de alto valor económico**), para su acondicionamiento físico.

- Vestuarios.
- Remoergómetros.
- Bicicletas estáticas.
- Gimnasio.
- Máquina fija del embarcadero simuladora del remo.



4.- **PRUEBA DE ACCESO**: Una vez transcurrido el periodo de acondicionamiento, se realizará la prueba de obligado cumplimiento de **REMOERGÓMETRO**, en la cual el aspirante calentará el tiempo que estime oportuno y elegirá el nivel de dureza de la máquina, debiéndose cubrir **la distancia de 2.000 metros** y conseguir las marca mínima establecida para cada tramo de edad que a continuación quedan fijadas.

- 8'30" Tiempo máximo para remeros de entre 19 y 29 años. (8:30 minutos).
- 9'30" Tiempo máximo para remeros de entre 19 y 29 años. (9:30 minutos).
- 9'00" Tiempo máximo para remeros mayores de 29 años. (9 minutos).
- 10'00" Tiempo máximo para remeros mayores 29 años. (10 minutos).

5.- Una vez superada la prueba de acceso, el aspirante deberá **ingresar el importe de la cuota del cursillo (50 euros), en concepto de Inscripción**, y deberá presentar la **documentación** por el club facilitada completamente rellena y firmada para la tramitación del seguro y la obtención de la Licencia Federativa.

- Matrícula gratuita.
- Licencia Federativa y Seguro Incluido.
- Monitores de Remo (lunes por la tarde).
- Cuota valida durante tres meses.

Ingreso Caixa: **50 Euros**
2100/5323/42/2200020831

Los cursillistas una vez completado el curso, podrán pasar a formar parte de nuestros equipos de competición.