

# CLUBE DE REGATAS BANDEIRANTE

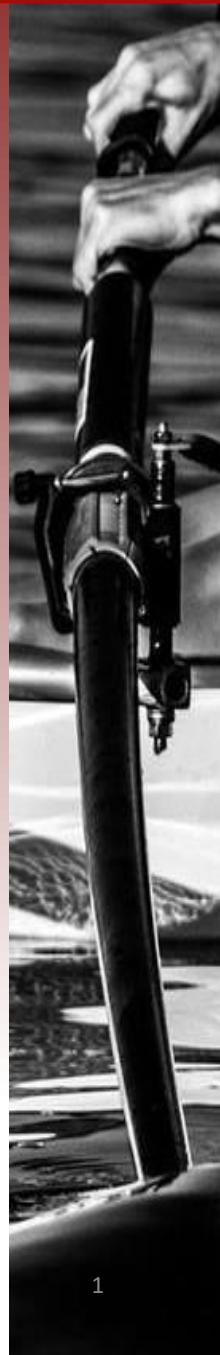


## Metodologia

### Iniciação e o desafio dos Brevês.

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

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





# DESAFIO

# DOS

# BREVÊS

Fases do aprendizado dividido em Brevês.

1. INICIAÇÃO

2. BREVÊ DE BRONZE

3. BREVÊ DE PRATA

4. BREVÊ DE OURO

5. TREINAMENTO

→ Cond. Físico/Lazer

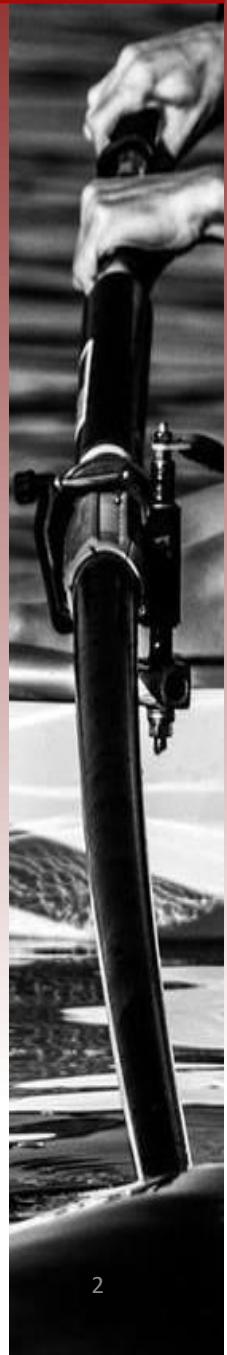
→ Junior/Estudantil

→ Universitário

→ Master

→ Paralímpico

→ Olímpico



# CLUBE DE REGATAS

## BANDEIRANTE



# DESAFIO

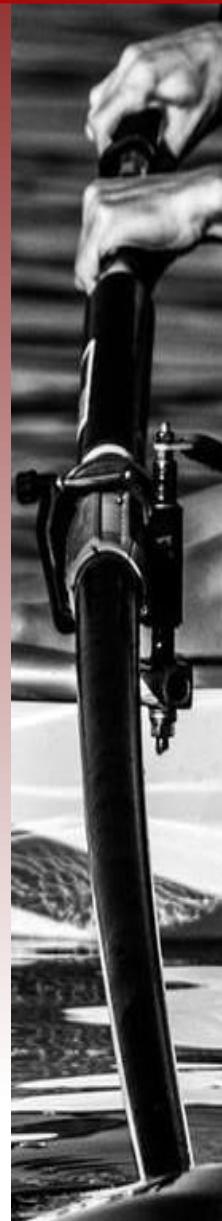
# DOS

# BREVÊS

## Fases do aprendizado dividido em Brevês.

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

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



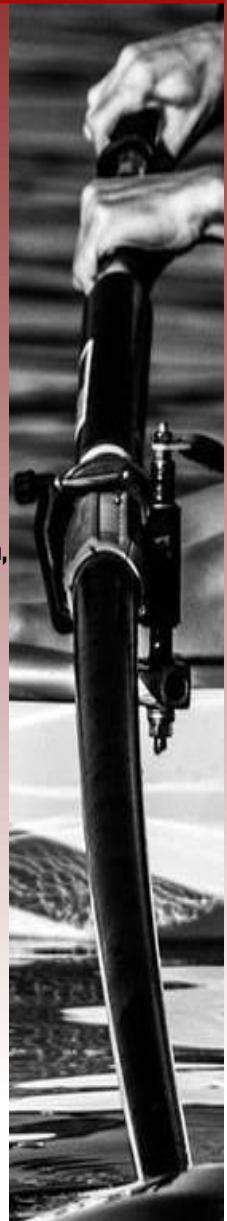


DESAFIO  
DOS  
BREVÊS

# Equipe Bandeirante

## Nossas turmas

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



# CLUBE DE REGATAS

## BANDEIRANTE



DESAFIO  
DOS  
BREVÊS

# Equipe Bandeirante

## Nossas turmas

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

