

Canotaje

El deporte que surca la aventura



Conoce lo básico y disfrútalo: sus reglas, el kayak, la canoa, la nomenclatura, la técnica de la palada, etc.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Deslizarse suavemente sobre las aguas, sentir el viento en la cara mientras se avanza en continuo contacto con la naturaleza, y observar desde otro punto de vista lo que vive a nuestro alrededor, es algo de lo que nos ofrece la experiencia de practicar en aguas tranquilas, el deporte del Canotaje, también llamado piragüismo.

Sin embargo, en las competencias de Canotaje de velocidad, la cosa cambia. Allí veremos a unos destacados atletas, llamados palistas, compitiendo en canoa o kayak para ser los primeros en cruzar la meta con su embarcación impulsada solamente con sus palas.

En cada competencia seremos testigos del gran ritmo, cadencia y coordinación con que ejecutan sus paladas. Y cómo en cada una de ellas ponen su corazón, su inteligencia y su coraje para salir con el triunfo.

Asistir a estas competencias que se realizan al aire libre y en contacto con la naturaleza, de seguro nos van a motivar a que aprendamos y practiquemos este sano deporte que nos puede llenar de aventuras. No te las pierdas.

Historia

Es una pequeña canoa de plata con su pala, la primera evidencia arqueológica del Canotaje. Se encontró en la tumba de un rey Sumerio en la ciudad de Ur en la afluencia del río Éufrates, su antigüedad se calcula en 6 mil años, y fue creada para que el rey cruzara el río hacia el submundo cuando muriera.

En México, dentro de las ruinas de Chichén Itzá en Yucatán, en una antigua estela maya se encuentra una representación de unos sacerdotes que reman en unas canoas.

Así pues, el deporte del Canotaje tiene su origen hace miles de años, aunque en un principio fue utilizado como medio de transporte y de caza. El kayak, que llega a nosotros por los esquimales, era utilizado para la pesca.

Sin embargo, las primeras competencias organizadas en Europa se realizaron alrededor de 1860, cuando el abogado escocés John Mac Gregor popularizó este deporte y fundó en 1865 el Royal Canoeing Club.

La Federación Internacional de Canotaje se formalizó en 1932. Y en 1936 el Canotaje ingreso como deporte olímpico oficial. La Federación Mexicana de Canotaje fue fundada en 1965.

En los Juegos Panamericanos celebrados en 1967 en Winnipeg, Canadá, el Canotaje participó por primera vez.

Conocer para disfrutar

Palear en aguas mansas se ve como facilito, pero eso no es nada cierto. El deporte del Canotaje requiere de mucha práctica, técnica y condición física.



Objetivo

En las competencias de canotaje de velocidad, la finalidad consiste en recorrer una determinada distancia, en línea recta y sin obstáculos, en el menor tiempo posible.

Kayak, canoa y palas

Este deporte se practica en dos embarcaciones, el kayak y la canoa, las cuales son propulsadas por palas sin puntos de apoyo.

Aguas mansas

Cualquier espacio de aguas mansas, es decir sin corrientes, como lagos, esteros o presas, pueden funcionar como pistas para las competencias, siempre que tengan estos requisitos básicos:

- Una longitud mínima de 1200 metros
- Un ancho mínimo de 90 metros
- Una profundidad mínima de 1.80 metros
- Disponibilidad de una casa para las embarcaciones
- Que cuente con mucha protección contra el viento
- Que haya un poblado cerca.

LA PISTA

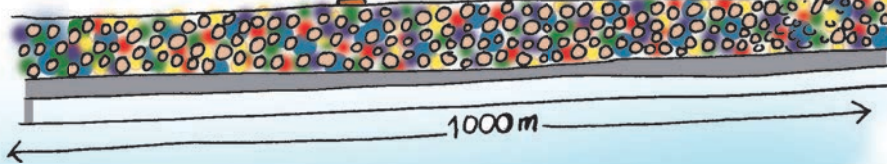
LA PISTA PARA CARRERAS, DE HASTA 1000 METROS ES RECTA Y EN UNA SOLA DIRECCIÓN.



GENERALMENTE SON DE NUEVE CALLES O ANDARRIVELES.



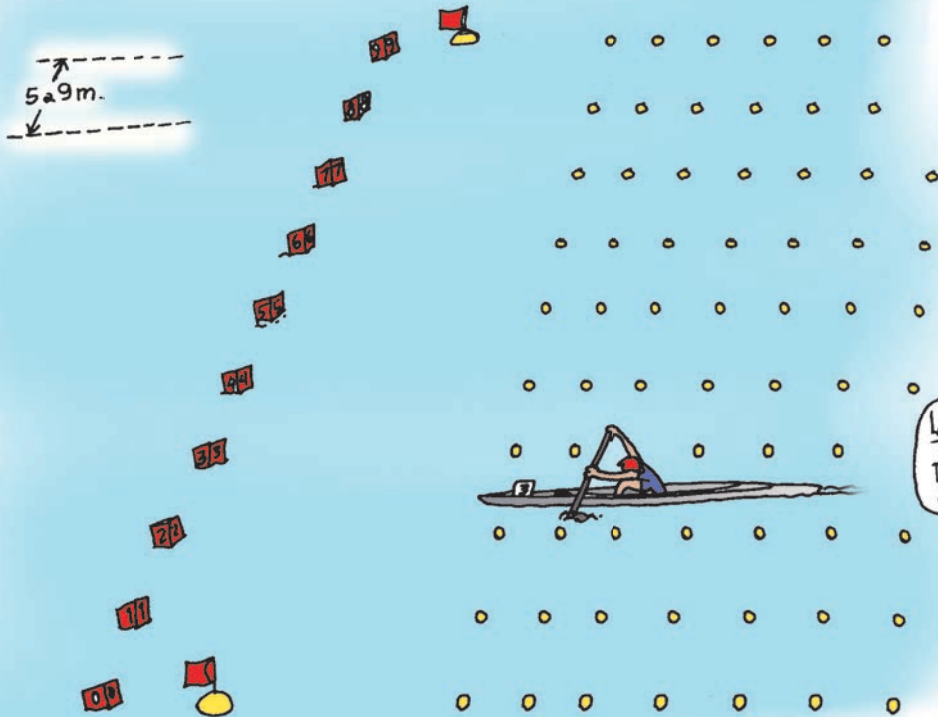
LA PISTA DEBE ESTAR MEDIDA Y SEÑALIZADA POR MEDIO DE BANDERAS MUY VISIBLES SITUADAS SOBRE BOYAS.



CADA CALLE MIDE ENTRE CINCO Y NUEVE METROS.



5 a 9m.



LAS CALLES DEBERÁN ESTAR MARCADAS CON BOYAS O FLOTADORES. LA DISTANCIA DE ESTAS BOYAS NO DEBERÁ SER MAYOR A 50 METROS.



LA LÍNEA DE PARTIDA Y DE LLEGADA DEBEN MARCARSE CON BANDERAS ROJAS, EN EL PUNTO EN QUE ESTAS LÍNEAS CRUZAN LOS LÍMITES EXTERIORES DE LA PISTA.



LA LÍNEA DE LLEGADA DEBERÁ TENER POR LO MENOS 45 METROS DE LARGO Y DEBERÁ ESTAR MARCADA CON DOS BANDERAS.



LAS ÚLTIMAS BOYAS DEBERÁN ESTAR MARCADAS DESDE EL NÚMERO 1 AL 9.



Nomenclatura

Descifrar la nomenclatura oficial aplicada al Canotaje es bien fácil si sabemos lo que significa cada clave. Estas son sus claves y lo que significan. Ahora que las conozcas podrás saber cuáles son las diferentes competencias que se desarrollaran en el Canotaje de velocidad.





Estas son las 12 competencias que se van a realizar en los Juegos Panamericanos:

K-1M 500	C-1M 500
K-2M 500	C-2M 500
K-1M 1000	C-1M 1000
K-2M 1000	C-2M 1000
K-4M 1000	
K-1W 500	
K-2W 500	
K-4W 500	

Para que quede bien claro vamos a interpretar la siguiente nomenclatura: **K-2W 500**

Es la competencia que se realiza en **kayak (K)** para **dos tripulantes (2)** que son **mujeres (W)** y que compiten en una carrera de **500 metros (500)**.

REGLAS Y FUNCIONES

Para competir parejo.

Como toda competencia, el Canotaje de velocidad tiene su reglamento propio que sirve para que los deportistas compitan en igualdad de circunstancias, sin que ninguno lleve ventaja sobre los otros. Y que con esto se compita sin trampas siguiendo el espíritu del juego limpio. Este reglamento es supervisado por jueces y personas que se encargan de vigilar que se cumpla adecuadamente.

PARA QUE UNA PRUEBA SEA RECONOCIDA COMO INTERNACIONAL, DEBEN PARTICIPAR EN ELLA UN MÍNIMO DE TRES COMPETIDORES DE DOS FEDERACIONES O PAÍSES.



EL IDIOMA INGLÉS ES LA LENGUA OFICIAL. ¡YES!



EL ÁRBITRO EN JEFE, TOMA PARTE EN TODOS LOS ASUNTOS DE LA COMPETENCIA.



EL JUEZ DE PARTIDA DECIDE SI UNA PARTIDA ES BUENA O FUE EN FALSO.



LOS NÚMEROS PERSONALES SE COLOCAN EN LA ESPALDA DE LOS COMPETIDORES.



SI UN COMPETIDOR COMIENZA A PALEAR ANTES DE LA SEÑAL DE PARTIDA, COMETE UNA SALIDA EN FALSO.



SI COMETE DOS SALIDAS EN FALSO SERÁ DESCALIFICADO.



EN LAS CARRERAS DE HASTA 1000 METROS, LAS EMBARCACIONES DEBEN SEGUIR SIEMPRE POR SUS CALLES.



LAS EMBARCACIONES FINALIZAN LA CARRERA CUANDO SU PROA CRUZA LA LÍNEA DE LLEGADA CON TODOS SUS TRIPULANTES A BORDO.



ESTÁ PROHIBIDO ACERCARSE A MENOS DE CINCO METROS A OTRA EMBARCACIÓN.

NO SE VALE RECIBIR AYUDA DEL EXTERIOR. ¡NINGUNA!



SI LA EMBARCACIÓN SE VUELCA Y LOS COMPETIDORES NO PUEDEN SUBIRSE DE NUEVO SIN AYUDA, SERÁN DESCALIFICADOS.



SI DOS O MÁS EMBARCACIONES LLEGAN A LA META AL MISMO TIEMPO, TODAS OBTENDRÁN EL MISMO LUGAR.



TODO COMPETIDOR QUE TRATE DE GANAR HACIENDO TRAMPA SERÁ DESCALIFICADO.



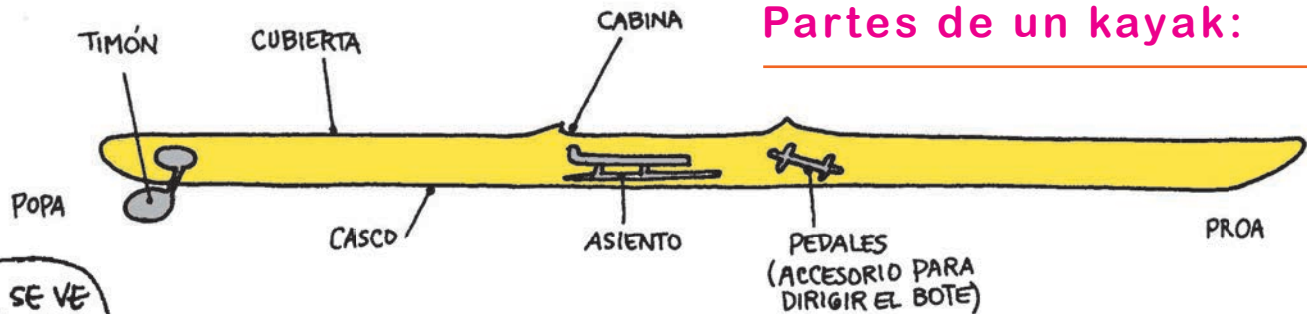
- **El Alineador** tiene como función situar a las embarcaciones en la línea de partida en el menor tiempo posible. Cuando todas las embarcaciones estén alineadas y con su proa totalmente dentro de los retenes, levantará una bandera blanca, para avisar al Juez de Partida que todo está listo y si levanta una roja es que aún no están listos.
- **El Árbitro de Pista o Recorrido** en las competencias de 500 y 1000 metros, seguirá la carrera desde un bote a motor. Si nota infracciones, levantará al final de la carrera una bandera roja e informará lo ocurrido. Si no hay infracciones levantará una bandera blanca.
- **Los Jueces de Llegada** son quienes deciden el orden en que llegan a la meta los competidores. Si no están todos de acuerdo con el orden y no hay photofinish, el orden quedará por mayoría simple.
- **Los Cronometristas** son los responsables del registro de los tiempos. Cada carrera está controlada con dos relojes como mínimo. Cuando los relojes no registran el mismo tiempo, es el tiempo mayor (o sea el peor) el que se registra como el oficial.
- **El Juez de Partida** anunciará a los competidores el tiempo que falta para iniciar la salida con las palabras en inglés *start within ten seconds* (partida dentro de diez segundos) y dará la señal de partida mediante un disparo o un sonido corto y potente o con la palabra *go* (ya).

KAYAK

De los esquimales a los deportistas. De la pesca a las competencias.

El kayak es una embarcación cerrada que se impulsa con una pala de dos hojas. Como es una embarcación larga y muy delgadita, mantener el equilibrio para no voltearse es uno de los principales retos que sortean los kayakistas.

Partes de un kayak:



ASÍ SE VE UN KAYAK DESDE ARRIBA



¿CUAL ES LA PROA Y CUAL LA POPA?



¿LA POPA ES ATRÁS! O SEA, LAS POMPAS DEL KAYAK!



¡GUÁCALA! ¡NO DIGAS COCHINADAS!



PARA QUE NO ENTRE AGUA EN EL KAYAK, LOS DEPORTISTAS USAN UNA FALDA QUE VA SUJETA DE SU CINTURA A LA BOCA DE LA BANERA.



EN LAS COMPETENCIAS DE KAYAK, HAY CARRERAS PARA HOMBRES Y MUJERES



EL KAYAK ESTÁ DISEÑADO PARA IR SENTADO DENTRO DE ÉL.



EL TIMÓN ES EL ELEMENTO PRINCIPAL PARA DIRIGIR EL RUMBO DEL KAYAK.

LOS ESQUIMALES LO FABRICABAN DE PIEL DE FOCA Y HUESOS DE ALCE.

EL KAYAK TIENE UN TIMÓN UBICADO DEBAJO DEL CASCO, QUE SE MANEJA DESDE EL INTERIOR CON LOS PIES.



ACTUALMENTE SE FABRICAN DE FIBRA DE VIDRIO REFORZADA CON RESINA DE POLIESTER.

ESTOS MATERIALES LO HACEN LIVIANO Y RESISTENTE.



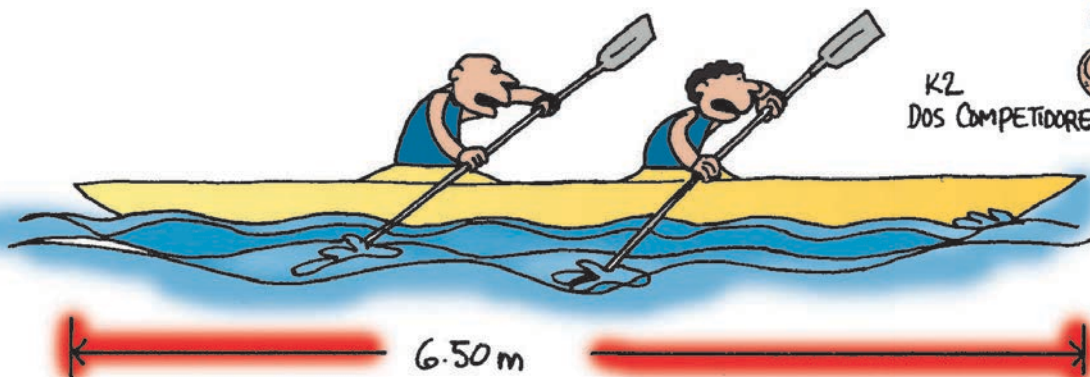
Los tres tipos de kayak para las pruebas de velocidad

En las competencias de kayak, el número del competidor va en una placa situada en la parte trasera de la embarcación.

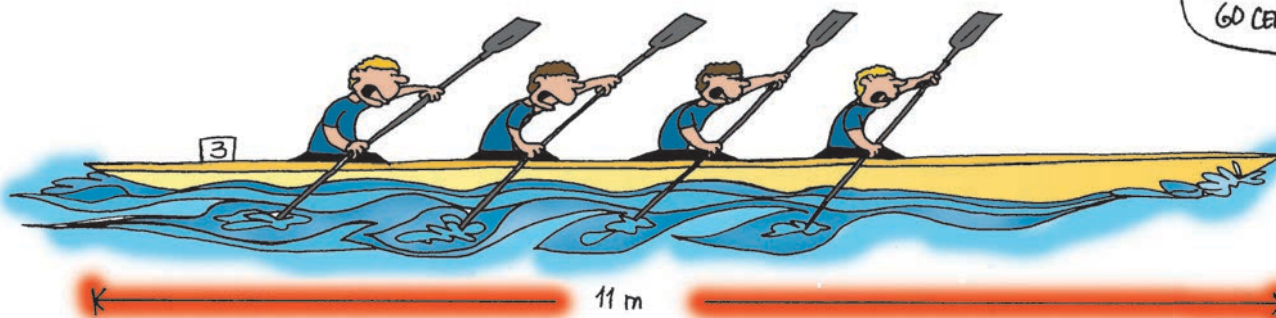
EL KAYAK INDIVIDUAL MIDE 5.20 METROS, PESA 12 KILOS Y TIENE 51 CENTÍMETROS DE ANCHO.



PARA DOS COMPETIDORES (K2), MIDE 6.50 METROS, PESA 18 KILOS Y TIENE 55 CENTÍMETROS DE ANCHO.



PARA CUATRO TRIPULANTES (K-4), MIDE 11 METROS, PESA 30 KILOS Y TIENE 60 CENTÍMETROS DE ANCHO.



CANOA

Maniobrar una canoa en competencia es todo un arte de control.

LA CANOA ES UNA EMBARCACIÓN QUE NO TIENE TIMÓN, POR LO CUAL NO ES NADA SENCILLO DIRIGIR SU RUMBO EN LÍNEA RECTA TAN SÓLO BASADO EN PALADAS.



CANOA INDIVIDUAL C-1



5.20 m

LA CANOA INDIVIDUAL (C-1) MIDE 5.20 METROS, PESA 16 KILOS Y TIENE 75 CENTÍMETROS DE ANCHO.



LA CANOA PARA DOS COMPETIDORES (C-2), MIDE 6.50 METROS, PESA 20 KILOS Y TIENE 75 CENTÍMETROS DE ANCHO.



EL NÚMERO DEL COMPETIDOR VA EN UNA PLACA SITUADA EN LA PARTE DE LANTERA DE LA CANOA.



CANOA PARA DOS COMPETIDORES C-2



6.50 m

En las competencias de velocidad en canoas sólo compiten los hombres.

medidas y pesos

Canoa individual

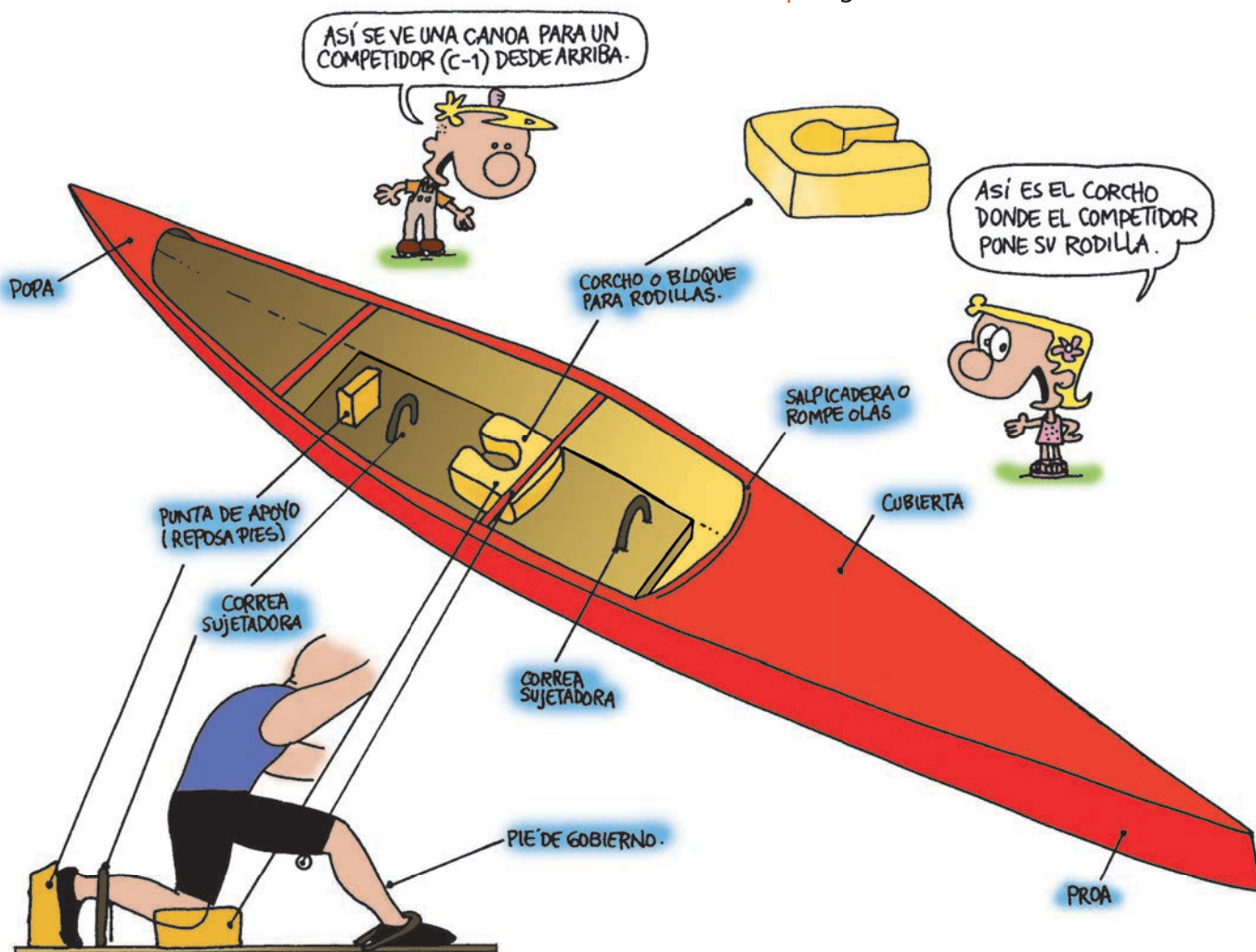
C-1), mide 5.20 metros, pesa 16 kilos .

Canoa para dos competidores

(C-2), mide 6.50 metros, pesa 20 kilos.

Partes de una canoa:

La canoa debe construirse simétricamente teniendo como eje su longitud.



El remo

EL REMO DE LA CANOA TIENE UNA SOLA PALA O CUCHARA



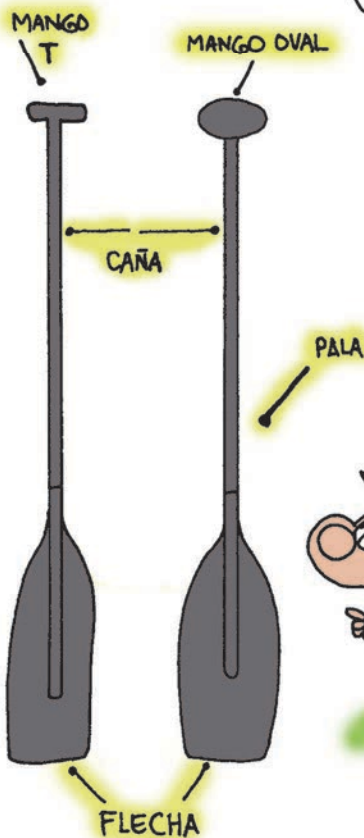
EL MANGO OVAL ES EL PREFERIDO POR LOS PRINCIPIANTES, PORQUE LA MANO PUEDE SUJETAR FÁCILMENTE LA PALA.



ESTOS SON LOS CUATRO MOMENTOS DE LAS PALADAS DE AVANCE.



EL MANGO T LO PREFIEREN LOS COMPETIDORES PORQUE PUEDEN TENER MAYOR CONTROL DE LA DIRECCIÓN DE LA CANOA



Tanto en las pruebas de canoa como de kayak, las paladas de avance son casi iguales. Su repetición con cadencia y ritmo es la base de la velocidad con que se desplazan las embarcaciones para ir por el triunfo.



- 1.- **Entrada o agarre:** es la acción por la cual la pala se sumerge por completo en el agua.
- 2.- **Jalar:** es el movimiento de la pala en el agua hasta la cadera.
- 3.- **Salida:** es la acción de sacar la pala del agua.
- 4.- **Recuperación:** es el regreso de la pala a la posición inicial, lista para la reentrada al agua.

El centro de gravedad

Bien ubicado para no volcarse.



Sabías que...

Con motivo de los Juegos Olímpicos de 1968, en México se construyó la primera pista de canotaje artificial en el mundo. Tiene 2,200 metros de largo, 125 metros de ancho y dos metros de profundidad. Se encuentra en Cuernavaca, Xochimilco, y se llama Virgilio Uribe.

8

Ocho años es una buena edad para iniciarse en el Canotaje.



El principal requisito para practicar el Canotaje es saber nadar.



En la laguna de Zapotlán en Ciudad Guzmán se realizarán las competencias de canotaje y remo en los Juegos Panamericanos de 2011.



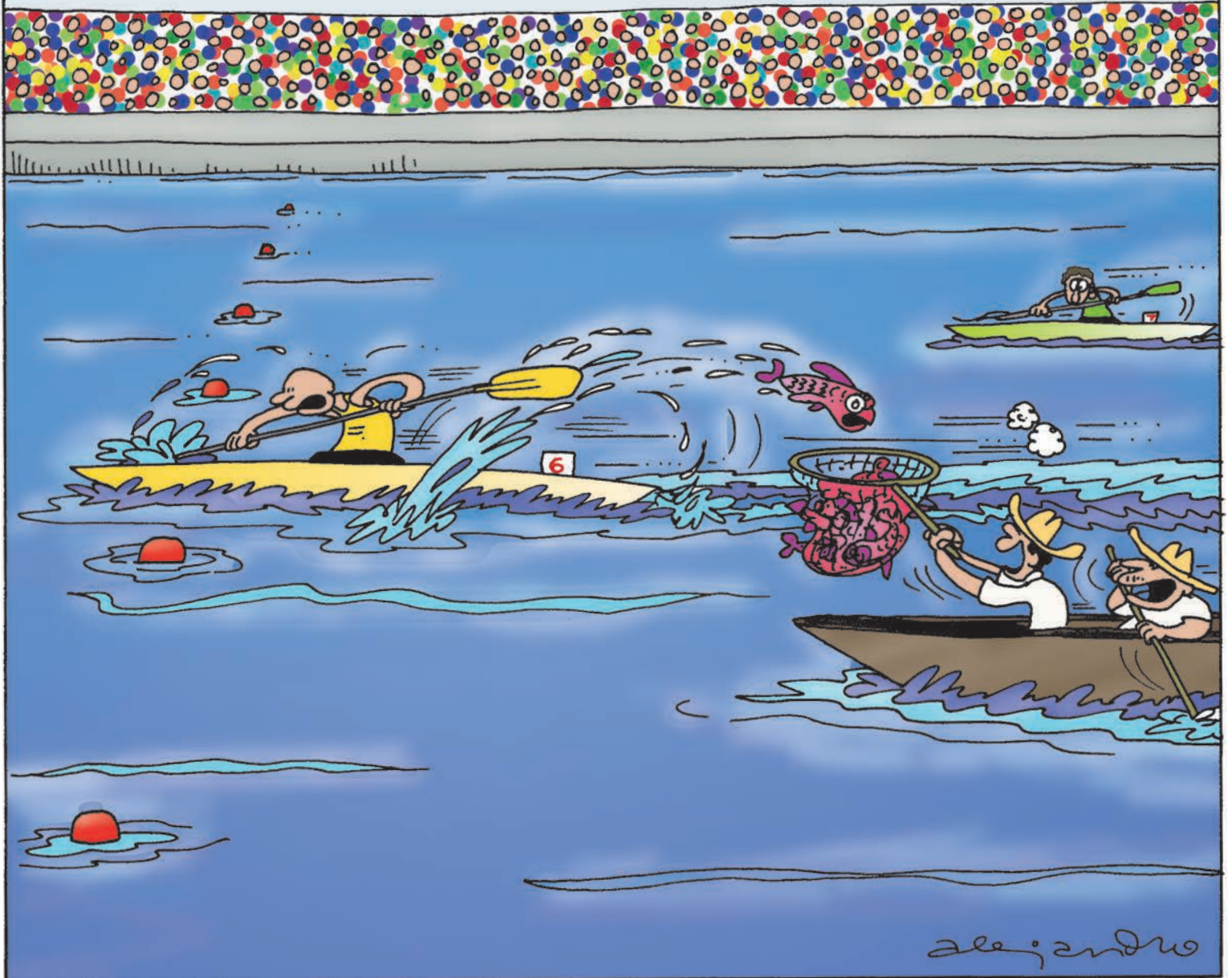
Todas las reclamaciones en competencias internacionales, deberán ser presentadas por escrito y acompañadas de 25 euros. Si la reclamación es aceptada se devuelve el dinero.

130 x 60"



La prueba más veloz son los 500 metros en kayak para equipo de cuatro competidores, donde llegan a remar 130 veces por minuto.

Zona de juego



alejandro

PALABRAS CANOTAJERAS



Bañera

Hueco en la cubierta por donde se sienta el piragüista.

Borda

Borde superior a los lados de una canoa.

Casco

Parte inferior de una embarcación.

Cubierta

Parte superior de una piragua.

Eslora

Longitud de una embarcación de proa a popa.

Falda

Faldón que se ajusta el competidor en la cintura y que sujeta a la pestaña de la bañera en un kayak, o a la borda en una canoa, **para prevenir la entrada del agua en la embarcación.**

Manga

Anchura máxima de una piragua.

Pala / hoja / cuchara

La parte ancha de un remo que entra al agua.

Piraguas

Embarcaciones impulsadas por palas sin punto de apoyo. Pueden ser canoas o kayaks.

Popa

Parte trasera de una embarcación.

Proa

Parte delantera de una embarcación.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

