

Remo

Emoción al ritmo



Conoce lo básico y disfrútalo: embarcaciones, pista, modalidades.



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

Las

embarcaciones largas y delgaditas, los remos llenos de alegres colores, los equipos de remeros perfectamente sincronizados en sus movimientos y el escenario natural, que puede ser un lago o un río, donde se llevan a cabo generalmente las competencias de Remo, son los ingredientes principales para que veamos y disfrutemos las emociones que se van cocinando en cada carrera.

El Remo es un deporte muy desarrollado y popular en muchos países. El exigente esfuerzo tanto físico como mental, y la capacidad de concentración y coordinación que se requiere para ser altamente competitivo, le dan ese carácter tan peculiar que no tiene comparación con otros deportes, ya que se combina un espectáculo elegante y alegre con una ardua competencia deportiva.

Esta combinación crea un deporte emocionante para ir a ver y para alentar, con gritos entusiastas, a nuestro equipo favorito.

Historia



Una historia recorrida en el agua.

Las embarcaciones impulsadas por remos han estado presentes desde las primeras civilizaciones como un medio de transporte, sin embargo, es hasta 1716 que tenemos una evidencia histórica de que en Inglaterra, Thomas Doggett organizó la primera carrera entre barqueros profesionales sobre el río Támesis.

Fue un poco más tarde que el deporte del Remo se popularizó en el ámbito universitario. El diez de junio de 1829 se celebró la primera regata entre las universidades de Oxford y Cambridge ante la presencia de 20,000 espectadores. Esta competencia aún se sigue celebrando año con año, y en la actualidad llegan a verla en vivo unas 250,000 personas y por televisión su audiencia es de 400 millones de personas.

En México, por la influencia de inmigrantes ingleses, se fundó en 1888 el primer club de remo llamado Lakeside.

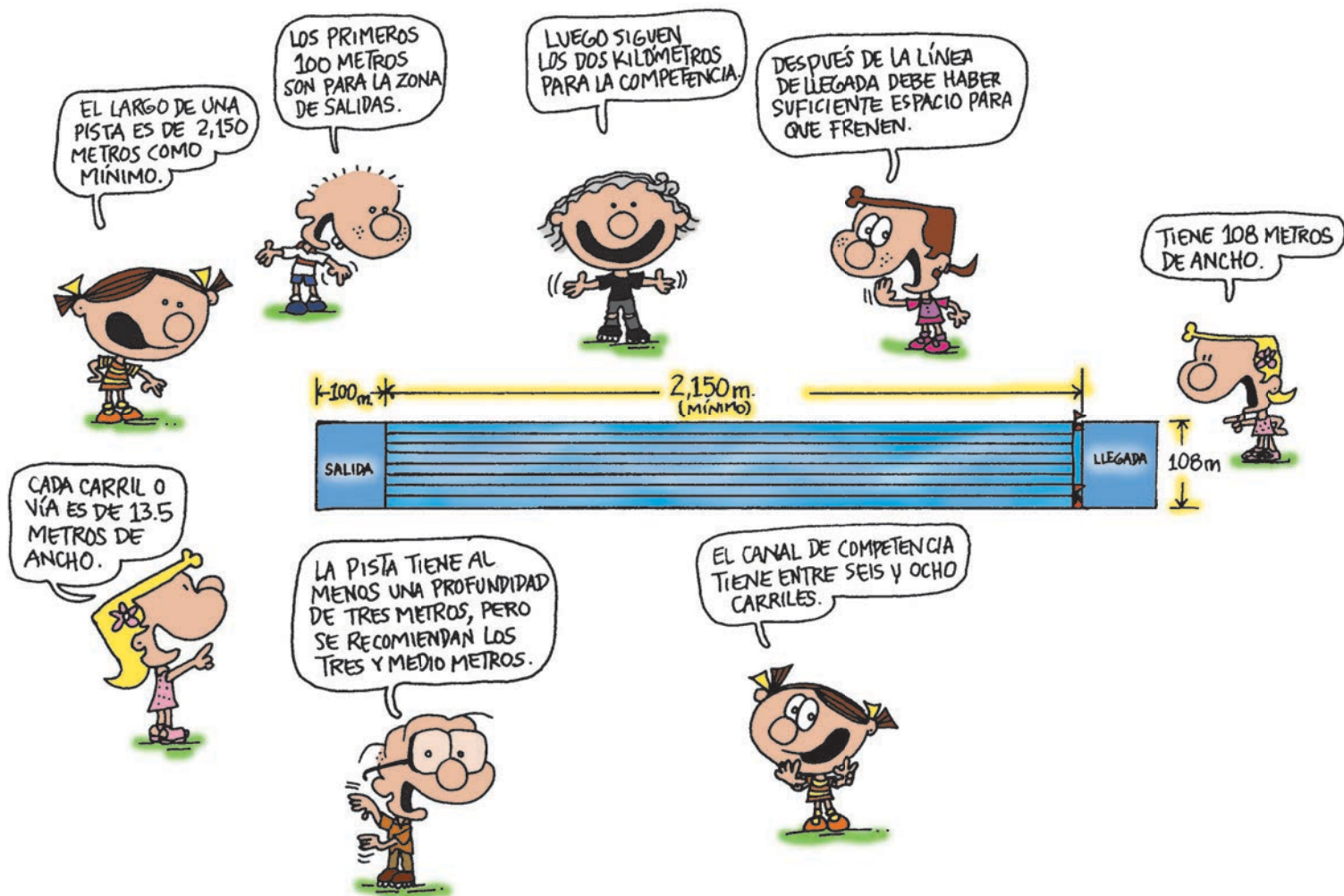
En 1892, en Turín, Italia, se constituye la Federation Internationale des Societes d'Aviron (FISA). Y es esta Federación Internacional de Sociedades de Remo la que dirige este deporte a nivel mundial.

El Remo ha sido deporte oficial en los Juegos Panamericanos desde su primera edición en 1951.

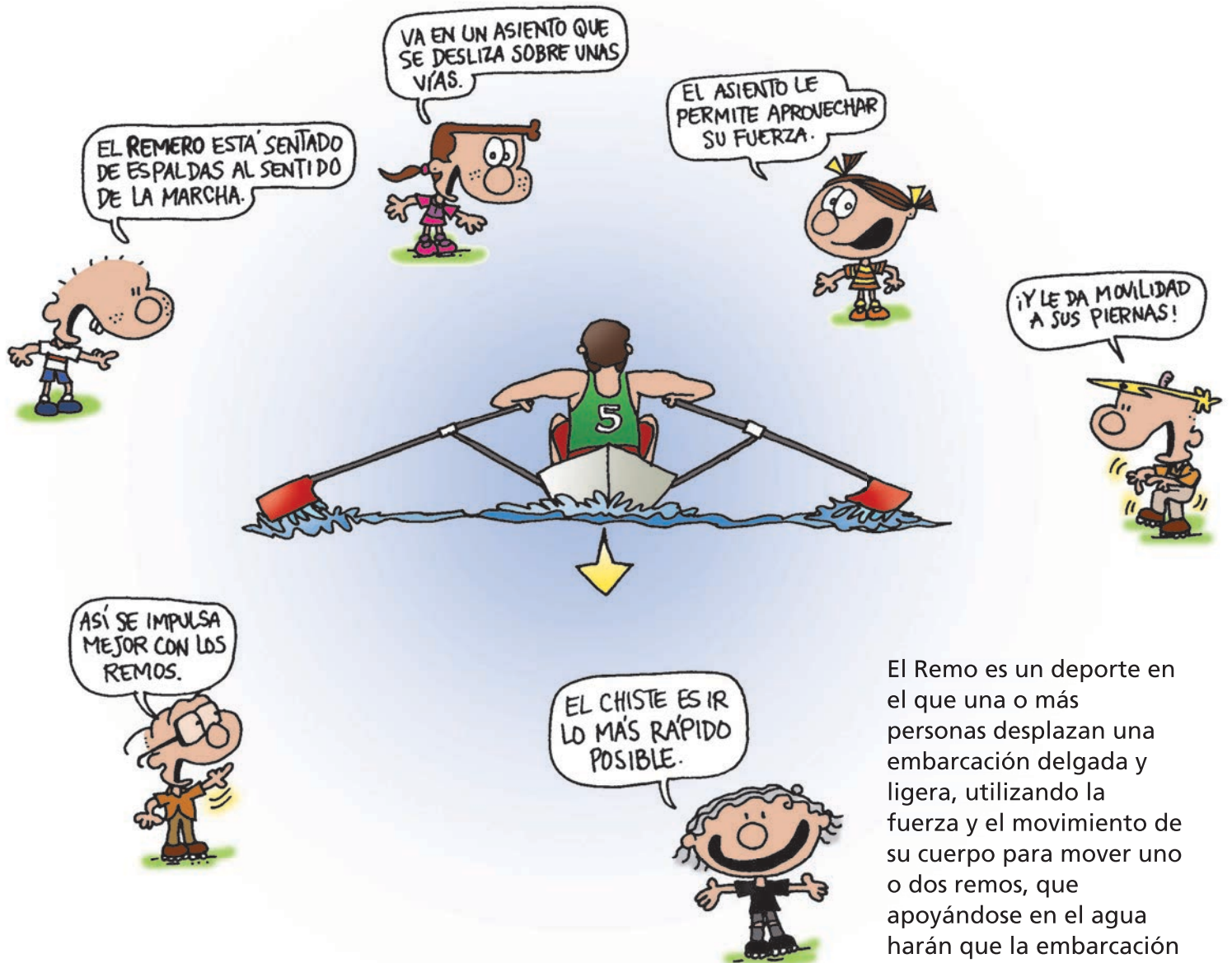
Conocer para disfrutar

Una pista armónica para un armónico deporte

Las competencias de Remo Olímpico generalmente se llevan a cabo en ríos o lagos que casi no tengan corriente, es decir, en aguas tranquilas. También se pueden desarrollar en pistas artificiales, como la espectacular "Virgilio Uribe" que se encuentra en Cuernavaca, Xochimilco, México.



Sin ver para dónde van,
tienen que irse derecho.

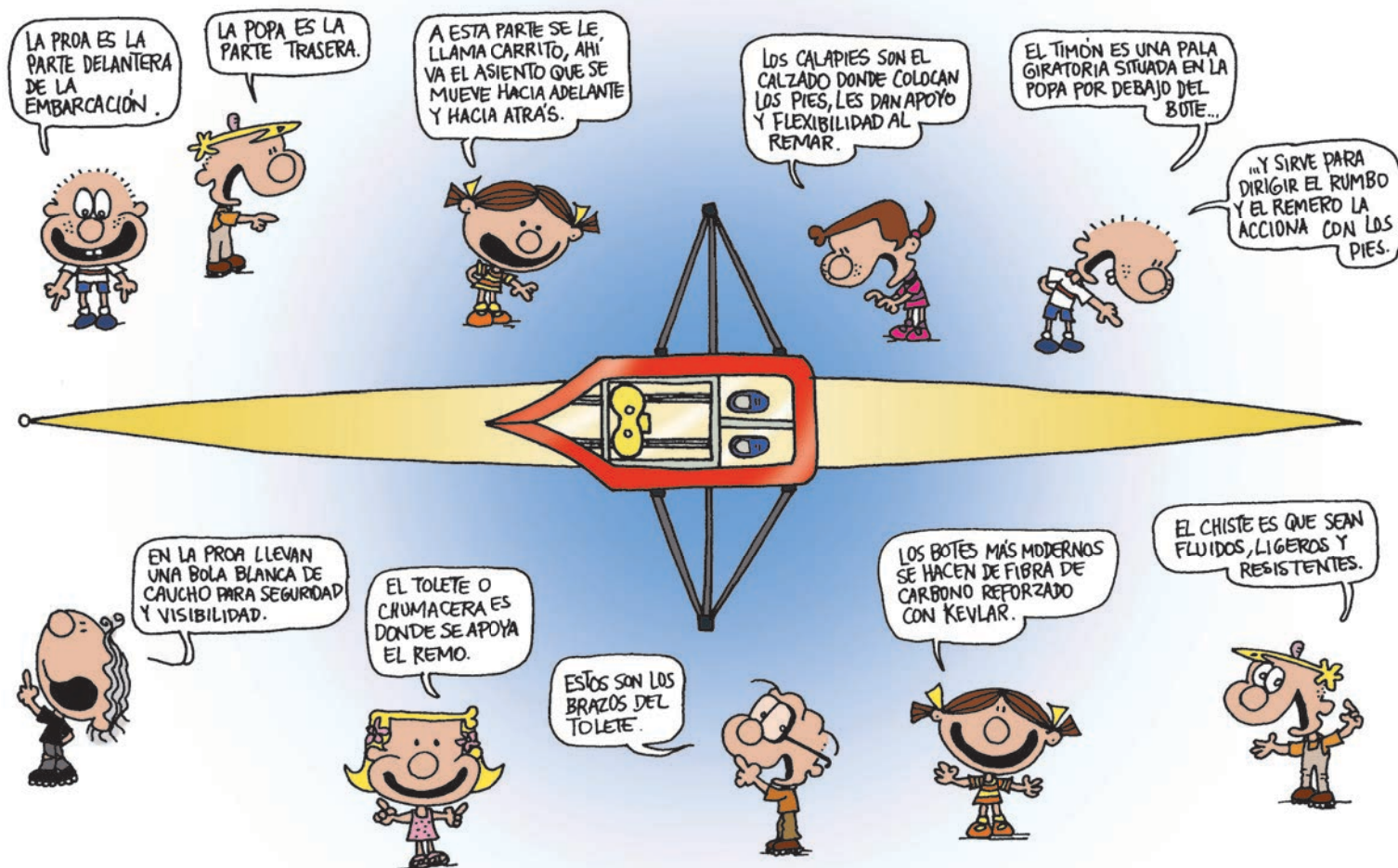


El Remo es un deporte en el que una o más personas desplazan una embarcación delgada y ligera, utilizando la fuerza y el movimiento de su cuerpo para mover uno o dos remos, que apoyándose en el agua harán que la embarcación avance.

Las embarcaciones

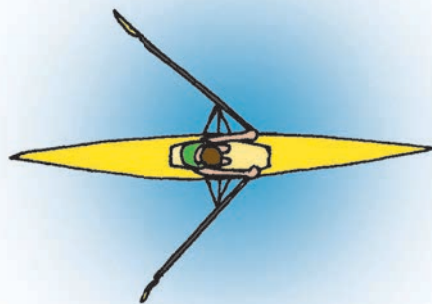
Un diseño para la velocidad

A las embarcaciones utilizadas en el Remo, se les llama en general "Outriggers", que es una palabra inglesa que quiere decir que las chumaceras o toletes donde se colocan los remos para ejercer su empuje, están "fuera" del bote.



Modalidades

HAY BOTES PARA UNO, DOS, CUATRO Y OCHO REMEROS.



Tipos de embarcaciones

Existen básicamente dos modalidades de embarcaciones para las competencias de Remo Olímpico. Una es la de **remo en punta**, donde el competidor maneja un sólo remo con las dos manos. La otra es **Scull**, donde el competidor maneja dos remos uno con cada mano.

Los remos

Con los remos, los atletas, impulsan la embarcación al remar. Para las competencias, éstas son las características principales de los remos.

LOS REMOS CORTOS SE USAN EN LA MODALIDAD SCULL.



LOS LARGOS EN LA DE REMO EN PUNTA.



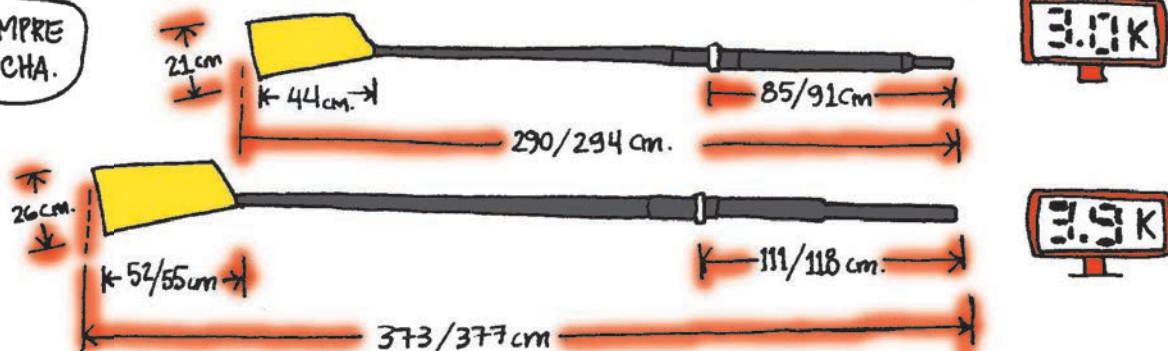
SON LIVIANOS Y RIGIDOS.



SE APOYAN FUERA DEL BOTE.



LA PALA SIEMPRE ES TIPO HACHA.



Fases

El movimiento de los remos se convierte en impulso

En una embarcación todos los remeros deben concentrarse en mover adecuadamente el cuerpo y el remo, además de coordinarse para que todos lo hagan al mismo tiempo, lo cual es una tarea nada sencilla.

1.- Preparación

Es la fase en que el remo permanece en el aire, desde que sale del agua hasta que vuelve a introducirse en ella.

2.- Ataque

Es cuando el remo entra en el agua, y las piernas comienzan a empujar para desplazar el cuerpo que es acompañado por la fuerza de espalda y brazos.

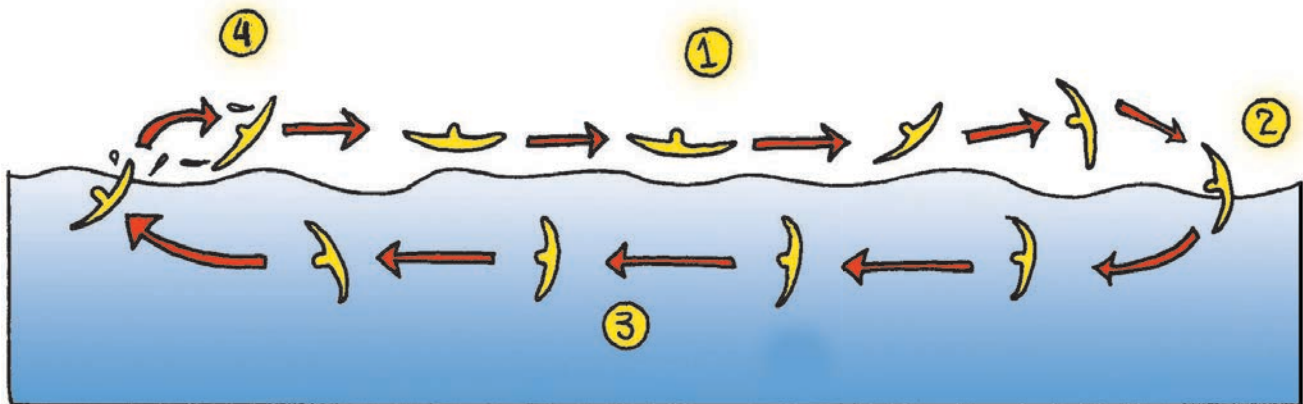
3.- Pasada

Es cuando el remo se desplaza por debajo del agua. Primero son las piernas las que realizan el mayor esfuerzo y después la espalda, hombros y brazos se encargan de completar la palada.

4.- Salida

Es cuando el remo sale del agua. Al sacarlo se debe colocar la pala mirando hacia arriba.

LAS FASES DE LA PALADA SON: PREPARACIÓN, ATAQUE, PASADA Y SALIDA.

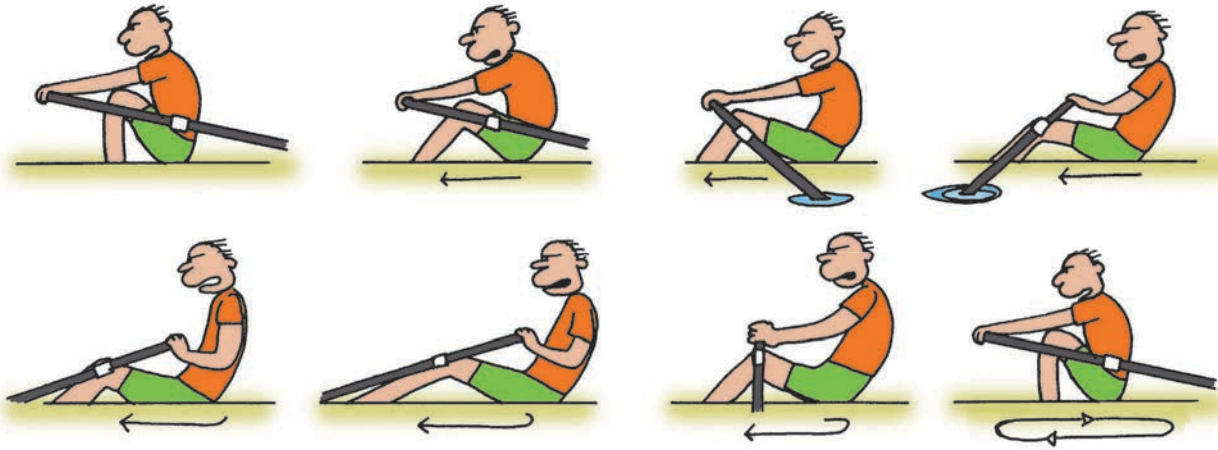


El ciclo

Una y otra vez, el mismo ciclo.

Además del equilibrio y del ritmo, el remero debe de tener una extraordinaria sincronización de las paladas, para evitar una pérdida de la fuerza empleada. Ya que no sólo los brazos mueven la embarcación, sino también las piernas que avanzan y vuelven a recuperar su posición mediante el carro móvil.

Este es el ciclo que se debe repetir en cada remada:



Promedio de remadas por minuto.



Las embarcaciones

Cada una es un espectáculo en sí misma.

Las clases de regatas varían según la cantidad de tripulantes, de cuántos remos maneja cada remero, y si van con o sin timonel.

Scull

Single scull (1x)
8 metros de eslora y 14 kilos de peso.

Cuádruple scull (4x)
12 metros de eslora y 52 kilos de peso.

Doble scull (2x)
10 metros de eslora y 27 kilos de peso.

Dos sin timonel (2-)
10 metros de eslora y 27 kilos de peso.

Dos con timonel (2+)
10.5 metros de eslora y 32 kilos de peso.

Cuatro sin timonel (4-)
12 metros de eslora y 48 kilos de peso.

Cuatro con timonel (4+)
13 metros de eslora y 52 kilos de peso.

Remo en la punta

Ocho con timonel (8+)
17.5 metros de eslora y 96 kilos de peso.

Dos categorías

EN LIGERO, LOS HOMBRES
PUEDEN PESAR CUANDO MUCHO
72.5 KILOS.

Y LAS MUJERES
59 KILITOS.



EN LA ABIERTA, COMPITEN
LOS ATLETAS SIN IMPORTAR
SU PESO.



AUNQUE EL PESO PROMEDIO
DEL EQUIPO DE HOMBRES NO
PUEDE EXCEDER DE 70 KILOS.

Y EL DE LAS
MUJERES DE
57 KILOS.

Competencias en Juegos Panamericanos.

Hombres: 1x 2x 2- 4x 4- 8+

Mujeres: 1x 2x 2- 4x 8+

Peso ligero hombres (PLH) 2x y 4-

Peso ligero mujeres (PLM) 2x



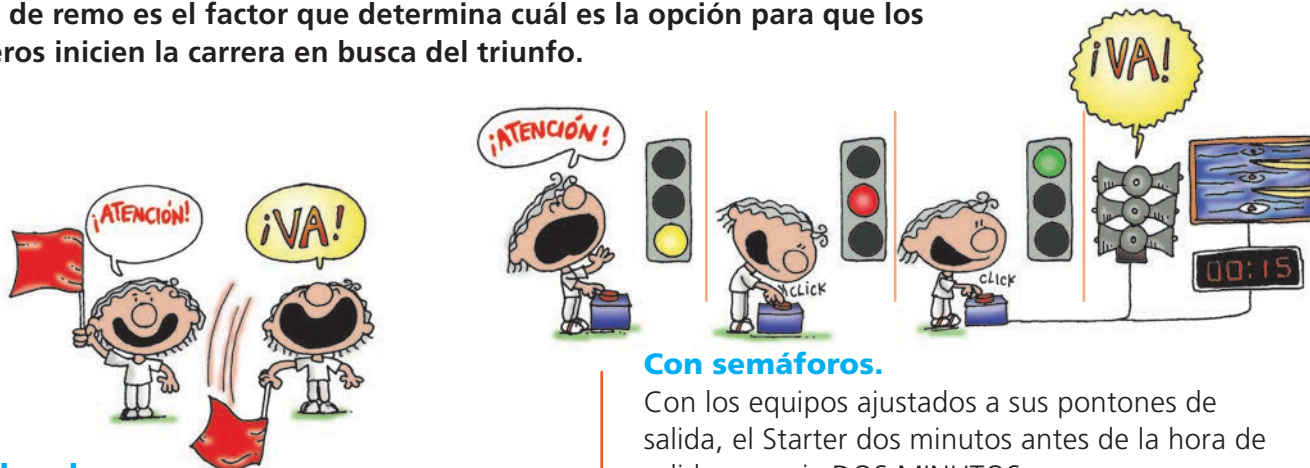
El timonel



Salidas

Dos procedimientos diferentes para empezar a remar.

Para iniciar una carrera de remo en competencias internacionales en circunstancias normales, existen dos protocolos o formas de llevarse a cabo, con banderas o con semáforos. El nivel tecnológico de que se disponga en la pista de remo es el factor que determina cuál es la opción para que los remeros inicien la carrera en busca del triunfo.



Con banderas.

Con los equipos ajustados a sus pontones de salida, el Starter anuncia DOS MINUTOS, que es el tiempo que falta para dar la orden de salida. Este tiempo lo aprovechan para las últimas preparaciones, como quitarse la ropa extra o verificar algo en el bote.

Antes de dar la orden de salida, el Starter verifica que el Árbitro y el Juez de Salida estén listos. Cuando las embarcaciones están alineadas, el Starter nombra por orden a cada uno de los equipos (roll-call). Al terminar de nombrarlos, si el Juez de Salida sigue indicando que todos están alineados, dirá ATENCIÓN y levantará la bandera roja. Y después de una breve pausa dará la salida BAJANDO la bandera y diciendo simultáneamente VA.

Si la salida es en falso, se repite de nuevo todo el proceso.

Con semáforos.

Con los equipos ajustados a sus pontones de salida, el Starter dos minutos antes de la hora de salida anuncia DOS MINUTOS.

Después de este tiempo el Starter nombra a los equipos por orden y cuando termina, si el Juez de Salida sigue indicando que todos están alineados, dice ATENCIÓN y en ese momento presiona un botón que cambia la luz del semáforo de neutro a rojo. Después de un momento el Starter da la salida presionando un botón que en ese mismo momento

- cambia la luz roja a verde
- acciona la señal auditiva por medio de altavoces
- arranca el sistema de cronometraje
- congela la imagen en el monitor, situado en la caseta del alineador.
- libera el mecanismo de control de alineación.

Si es una salida en falso se repite de nuevo todo el proceso.

Reglas

Para competir en las mismas circunstancias.

El reglamento para las distintas competencias de Remo es el código de normas que regulan todos los aspectos de las regatas. Su principal función es la seguridad de los atletas que participan en las diferentes carreras, y que su desarrollo sea bajo el espíritu del juego limpio.



El Comité Organizador es el responsable de la preparación y el desarrollo del evento.



La tarea del Jurado es que todo se realice de acuerdo con las reglas. El Jurado se compone por: Presidente del Jurado, Starter, Juez de Salida, Árbitro, Juez de Llegada, Responsable de la Comisión de Control. Y todos deben tener licencia internacional.



- Está prohibido que los botes lleven equipo de transmisión inalámbrica

- Porque no se vale recibir ningún tipo de ayuda durante las pruebas.





- Dos salidas en falso de una misma embarcación es descalificación.
- No se vale invadir otro carril, ni hacer algo que perjudique a otros equipos. Como chocarles o gritarles para distraerlos
- Si en una final hay empate de una o varias embarcaciones, todos tienen el mismo lugar, dejando vacantes los siguientes puestos.
- Un equipo termina su carrera cuando la proa cruza la línea de llegada. Y es válida aunque el equipo esté incompleto . Pero si falta el timonel, no es válida.

- ¿Qué pasa si alguien proporciona datos falsos? Pues, todo el equipo es descalificado.
- Si son muchos competidores, se hacen eliminatorias por sorteo



Sabías que...

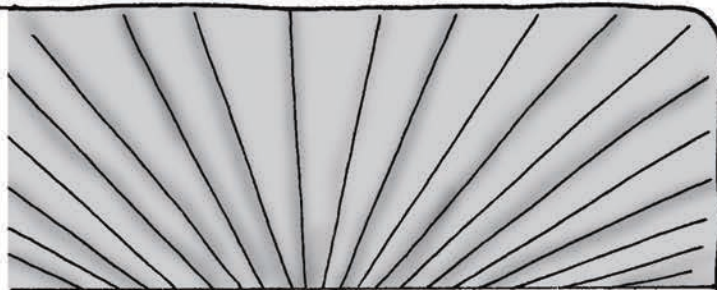
El deporte del Remo formaba parte de los deportes de la primera Olimpiada en 1896 en Grecia, pero el mal tiempo impidió que se realizaran las competencias, así que se estrenó como deporte olímpico en 1900 en París.



Fue hasta los Juegos Olímpicos de Montreal en 1976, donde se incluyeron competencias de remo para mujeres, es decir ochenta años después que los hombres.



La distancia del recorrido en todas las carreras de Remo Olímpico, equivale a poner 8,333 balones de baloncesto pegaditos uno con otro y en línea recta.



El Remo se puede practicar bajo techo.

GO!

El idioma oficial en las competencias de remo es el inglés.

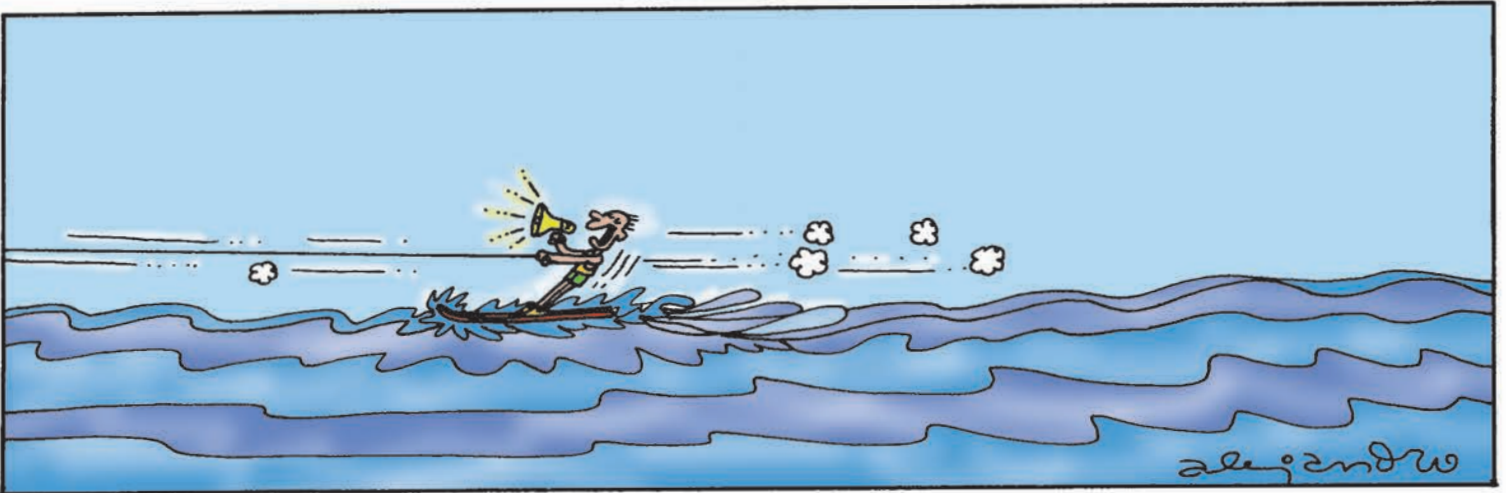
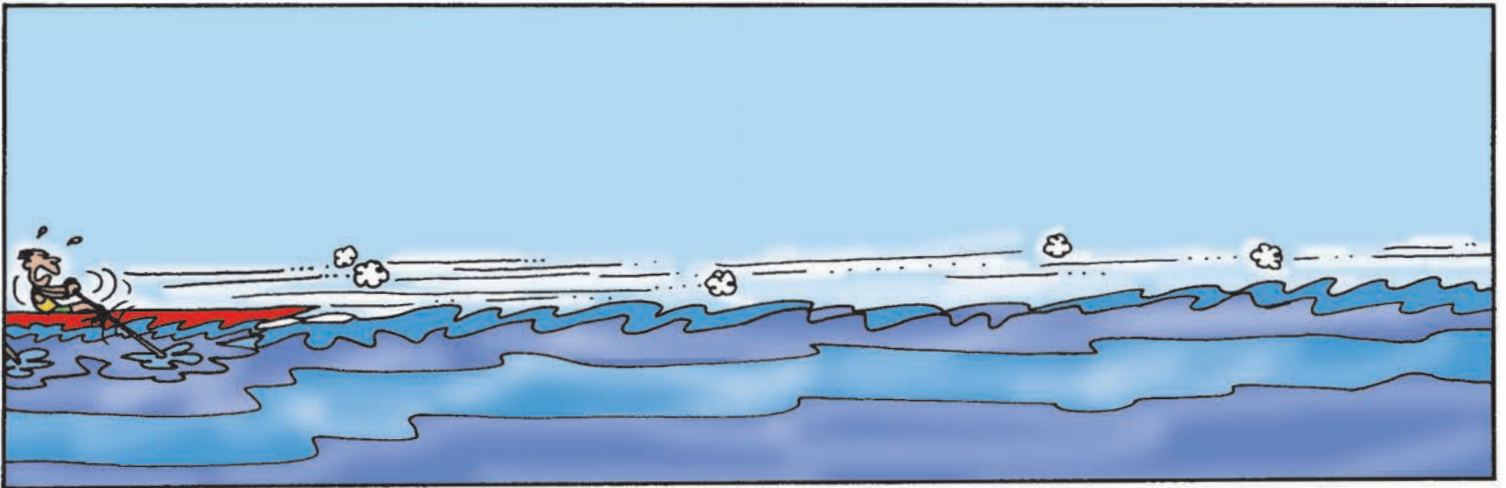
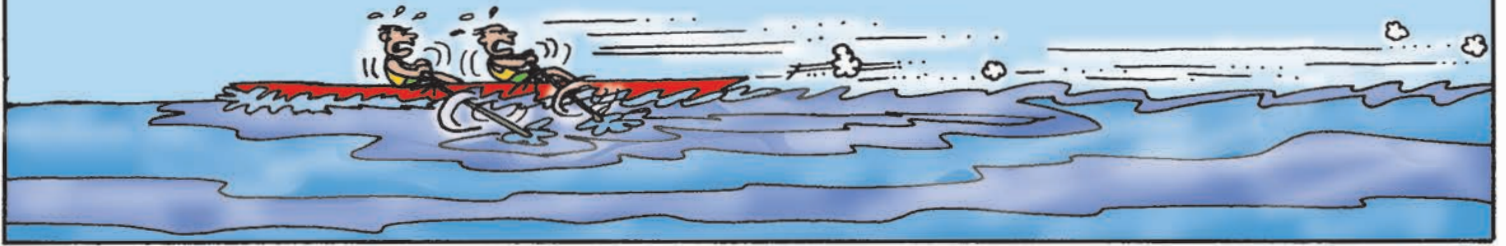
En 1913 se funda la primera Asociación de Remo en México, conocida como Asociación de Regatas de

F.M.R

México, que ahora es La Federación Mexicana de Remo (FMR).



Zona de juego



Palabras remeras



Calles

Son los **carriles** por donde cada equipo rema en las competencias.

Lastre

Peso extra que debe llevar consigo el timonel para dar el peso mínimo oficial.

Manga

Cuando en una prueba hay muchos competidores se realizan eliminatorias para ver qué equipos pasan a la final. A estas **carreras eliminatorias** se les llama mangas.

Pasada

Cuando la pala del remo hace su trabajo bajo el agua para impulsar la embarcación.

Pontón

Es **un gran flotador de madera o acero** con la proa, popa y costados rectos y planos.

Salida en falso

Si una embarcación cruza la línea de salida después que el Starter ha levantado la bandera roja o la luz roja ha sido mostrada y antes de que la orden de salida haya sido dada, se comete una salida en falso.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

