

Modalidades

Se denomina **REMO** al conjunto de disciplinas deportivas que consisten en la propulsión de una embarcación en el agua con o sin timonel, mediante la fuerza muscular de uno o varios deportistas, usando una o dos palancas simples de segundo grado, sentados de espaldas en la dirección del movimiento.

En una embarcación de remo todos los elementos portantes (donde se hacen los apoyos para realizar la fuerza) deben estar fijos al cuerpo de la embarcación, solamente el carro donde va sentado el deportista puede moverse. Esto da lugar a una clasificación según si el carro es móvil o no. Tenemos entonces el remo de *banco móvil* y el de *banco fijo*.

El remo de *banco móvil* se caracteriza por tener un asiento sobre ruedas que permite utilizar las piernas en la propulsión de la embarcación. En el remo de *banco fijo*, el deportista está sentado sobre un asiento fijo, y la propulsión se realiza con el torso y con los brazos. En ambas modalidades el deportista se sienta mirando a popa, de espaldas a la dirección del movimiento.

Se distingue entre el remo olímpico, en el que se practican 14 modalidades-todas de *banco móvil*-, y el remo no olímpico, que dispone de más modalidades e incluye también el remo de *banco fijo*.

Una **REGATA** de remo es una competición deportiva que consiste en una o más pruebas que, si es preciso, se dividen en varias mangas disputadas en una o distintas embarcaciones, con remeros diferenciados en distintas categorías según su sexo, edad y peso. Se denomina **PRUEBA** a cada una de las competiciones de cada tipo de embarcación y categoría. Se denomina **MANGA** a cada una de aquellas partes de una competición que podría ser considerada en sí misma como competición independiente. El término **REmero**, comprende tanto a Remeros como a Timoneles (Patrones en Banco Fijo). En todo caso, los términos participantes, deportistas, remeros y timoneles, deben entenderse referidos tanto a hombres como a mujeres, salvo distinción expresa. **TRIPULACIÓN** engloba a los remeros componentes de una embarcación y comprende al timonel en caso que lo hubiere.

BANCO MÓVIL

Deporte olímpico de una gran tradición. Se practica principalmente sobre aguas tranquilas (ríos, canales, lagos, estanques, puertos, embalses), tanto para la competición como para el ocio. Las regatas se hacen sobre una



distancia olímpica de 2.000 m, con distancias menores para ciertas categorías y modalidades no olímpicas. También hay regatas de larga distancia y maratónicas. Se distingue entre pesos pesados y ligeros, así como tripulaciones masculinas y femeninas. Las modalidades más populares son el ocho y el skiff (individual).

Una característica principal del remo de banco móvil es que los remos están apoyados en chumaceras colocadas fuera de borda sobre portantes. Es por eso por lo que estas embarcaciones se llaman *outriggers* (inglés). También el remo no olímpico y de ocio se realiza en *outriggers* pero para distinguirlas de las de alta competición se llaman yoletas. Las yolas, que también son de banco móvil, son *inriggers* porque las chumaceras están colocadas sobre la borda en embarcaciones muy anchas (1,10 m), y los remeros no están sentados en línea sino en alternancia a ambos lados de la embarcación para adquirir la distancia necesaria hacia la chumacera. Hay un tipo de yoletas con el mismo ancho de 1,10 m pero con portantes, para facilitar el uso de dos remos (*scull*). El uso de dos remos por remero se le conoce como *scull*. Tanto estas como los eskifes son los más aptos para remar con ciertos oleajes en lagos y cercanías de las costas del mar.

Los remos del banco móvil tienen casi 3 m, en el caso de usar dos a la vez (*scull*), y casi 4 m en el caso de un remo por remero (remo de punta). Algunas modalidades tienen un timonel sentado en popa o tumbado en proa. Las embarcaciones de equipo, sin timonel, se timonean desde el pie de uno de los remeros. El timonel/remero con timón suele ser el patrón. El remero sentado en popa (*stroke*), es el que marca el ritmo y la táctica en regatas. Se llama el marca y a veces adquiere el papel de patrón.

Partes del bote

Portantes o toletes

Son unas estructuras que se colocan en las bandas (a babor, estribor o ambas si es couple), que sirven para situar la *chumacera* fuera del bote y permitir así crear una palanca con el remo con la aplicar la fuerza y mover el bote.

Suelen construirse con tubos de aluminio, o cada vez más de carbono. Un modelo usado mucho hace algunos años pero cada vez menos es de una barra perpendicular al bote otra hacia popa en diagonal, y una tercera a popa llamada *tirante*. Un modelo más nuevo son los llamados *portantes de ala* por su forma.



Chumacera u horquilla

La **chumacera** u **horquilla** es una pieza donde se apoya el remo que le permite girar longitudinalmente y en el eje vertical. Ésta no permite que el remo se deslice hacia fuera por un *tope* que tiene el remo. La distancia de la chumacera al centro de la embarcación se puede modificar para cambiar las características de la palanca según la condición del remero.

Pedalinas

Son unas zapatillas fijadas al bote donde se colocan los pies del deportista y donde se aplica la fuerza de las piernas del remero. Las pedalinas están inclinadas un ángulo de unos 45° respecto la horizontal.

Carro y vías

El **carro** es un sillín con unas ruedas que hacen que se pueda mover a lo largo de las **vías**, alineadas con el eje del bote, donde el remero se sienta y, con los pies fijos en las pedalinas, se puede desplazar de popa a proa flexionando las rodillas.

Tipos de botes

Los tipos de embarcaciones establecidas por la FISA se clasifican en dos submodalidades: remo en **couple** y en **punta**. Esta clasificación se basa en el número de remos que cada remero usa:

- **Botes de couple**

En los botes de *couple* o *scull* cada deportista usa dos remos, agarrando cada uno con sendas manos colocadas en las empuñaduras. Cada remo se apoya en la chumacera de su respectiva banda: babor y estribor. Hay tres tipos de botes olímpicos de couple según el número de tripulantes que remen.

Skiff (1x)

El *skiff* o *single*, es el bote individual. La longitud media de estos botes es de 8.2m. Y deben pesar como mínimo 14kg.

Las modalidades según la normativa FISA son:



- **M1x:** Skiff masculino.
- **LM1x:** Skiff ligero masculino (deportistas de como máximo 72.5kg).
- **W1x:** Skiff femenino.
- **LW1x:** Skiff ligero femenino (deportistas de como máximo 59kg).

Doble Scull (2x)

El *doble scull* o *doble*, es un bote con dos tripulantes cada uno con dos remos. El peso mínimo de la embarcación permitido por la FISA es de 27kg.

Modalidades FISA:

M2x: Doble scull masculino.

LM2x: Doble scull ligero masculino (peso medio de la tripulación hasta 70kg, individualmente hasta 72.5kg).

W2x: Doble scull femenino.

LW2x: Doble scull ligero femenino (peso medio de la tripulación hasta 57kg, individualmente hasta 59kg).



Cuatro scull (4x)

El *cuatro scull* o *cuádruple*, es el bote de couple de 4 remeros. Es el bote olímpico en couple más largo. Debe tener un peso mínimo de 52 kg.

- **Botes de punta**

En los botes de *punta* (o de *banda*), cada deportista coloca sus dos manos en la empuñadura del remo, que es más larga que en los remos de couple, de forma que una mano (normalmente llamada *exterior*) queda en la punta del remo y la otra (*interior*) a unos 20-30 cm.

Cómo en este caso el remo va apoyado en una chumacera de babor o de estribor, hay dos clases de remeros en un bote en punta, los *babores* y los *estribores*. Para que la fuerza total sobre la embarcación esté equilibrada, lo normal es elegir el mismo número de remeros babores que de estribores. Normalmente van sentados alternativamente uno a cada banda, aunque se pueden dar otras configuraciones.



Dos sin timonel (2-)

El *dos sin* es el bote en punta de 2 tripulantes, uno de *babor* y otro de *estribor*. El peso mínimo de la embarcación permitido por la FISA es de 27kg.

Dos con timonel (2+)

El *dos con* es igual que el dos sin salvo porque lleva un timonel, que normalmente va tumbado en la proa. El timonel se encarga de llevar la dirección de la embarcación accionando un timón que se coloca en la popa del bote. Otra tarea del timonel es la de animar y dar instrucciones a los remeros. Su peso mínimo debe ser de 32kg.

Cuatro sin timonel (4-)

El *cuatro sin* es el bote de punta de 4 tripulantes, dos por cada banda, que normalmente se sientan alternativamente uno a cada banda aunque es posible otra colocación como la llamada *italiana* en algunos lugares de España en la que los remeros de popa (*marca*) y proa (*proa*) comparten banda, ya sea babor o estribor. La FISA establece un peso mínimo de 50 kg.



Cuatro con timonel (4+)

Es igual que el cuatro sin pero lleva un timonel normalmente tumbado en proa con las mismas características que en el 2+ y cuyo peso mínimo debe ser de 51 kg.

Ocho con timonel (8+)

El *ocho con* o simplemente *ocho* es la única modalidad de punta de ocho tripulantes, y siempre lleva timonel. A esta modalidad se la suele considerar la *prueba*



reina del remo por tener una mayor velocidad y espectacularidad que el resto.

El ocho lleva un timonel que suele ir sentado en popa, cara a cara con el *marca* (remero de popa), y maneja con unos cables el timón. Como en otras modalidades con timonel el timonel suele llevar un sistema de megafonía llamado *Cox-Box* (Caja del timonel, en inglés), que también le muestra en tiempo real el ritmo de palada o la velocidad del bote. Con éste sistema el timonel da instrucciones sobre la táctica de regata y anima a los remeros.

El ocho es la modalidad en que se suelen realizar las más conocidas regatas de remo, como pueden ser la famosa Regata Oxford-Cambridge en el Támesis en Londres, la Head of the River Race también londinense o en España la Regata Sevilla-Betis de Sevilla.

Modalidades no olímpicas

Se habla de modalidades no olímpicas cuando nos referimos a aquellas no incluidas en el programa actual de los Juegos Olímpicos. Este programa en las últimas décadas ha estado sujeto a cambios y seguramente esto seguirá así.

En la actualidad hay 14 modalidades de outrigger de alta competición que compiten por medallas olímpicas, incluyendo aquellas de categorías masculinas y femeninas, así como

aquellas limitadas al “peso ligero” de los remeros y de las remeras. Éstas son: M1x, M2x, M2-, 4xM, 4-M, 8+M, W1x, W2x, W2-, W4x, W8+, LM2x, LM4- y LW2x.

En los campeonatos mundiales hay una mayor variedad de modalidades, también sujetas a cambios. Así se suelen eliminar aquellas que en últimos eventos no acumularon un determinado número de tripulaciones participantes. Los mundiales igualmente vienen limitados a outrigger de alta competición.

Los constructores fabrican también outriggers con dimensiones casi idénticas a las de alta competición pero que se dedican a la instrucción y al entrenamiento diario. Son los outrigger de entrenamiento. Son de materiales más robustos y por lo tanto más pesados.

En outrigger tipo yoleta también hay regatas en algunos países, sobre todo para el remo escolar y de renuevo, pero no hay mundiales ni, por supuesto, vienen incluidos en los Juegos Olímpicos.



Yola (Inrigger) de punta con timonel

Modalidad también de competición con campeonatos nacionales. Existen tres modalidades: dos (8 m.), cuatro (11 m.) y de Ocho (17 m.). En España se disputa en regatas de Cuatro, con ciabogas cada 250 o 500 m, sobre las mismas distancias del remo de outrigger.

Es la modalidad pionera en España, ya que se celebran campeonatos desde 1902, antes incluso de la constitución de la Federación Española de Remo en 1918. El Real Club Regatas de Alicante fue el primer vencedor de la regata celebrada en Barcelona en la modalidad de 4+. En 1920 se disputaría por primera vez la prueba de 2+, modalidad que junto con el Canoe (individual) se disputó por última vez en el Campeonato de España de 1966.

BANCO FIJO

Es uno de los deportes más duros que existen, aunque no es olímpico, puede ser tanto amateur como profesional. Los remos se sujetan en la regala de la embarcación sobre

toletes y la unión entre estos y los remos es una especie de anillo trenzado de cuerda natural o sintética, que se llama estrobo.

Banco Fijo del Cantábrico

Traineras



Competiciones entre embarcaciones de 13 remeros y un patrón típicas del norte de España. Las regatas se hacen en aguas de mar con ciabogas. La gran mayoría sobre recorrido de 4 largos y tres ciabogas a realizar, sobre una distancia total de 3 millas náuticas (5556 m). El decimotercer remero se sitúa en la proa (de ahí el nombre proel) y es el encargado de utilizar la pica o espaldín, que no es más que un remo más corto que sirve, apoyado en el branque de la trainera para forzar el giro de ésta en las ciabogas.

El peso mínimo de la embarcación sin remos ni accesorios en orden de competición será de 200 kg; mientras que la eslora deberá tener una medida máxima de 12 metros.

El primer Campeonato de España de Traineras tuvo lugar en 1944 en Portugalete, cuyo triunfo fue para la S.D. Pedreña.

Trainerillas

Embarcaciones de 6 remeros y un patrón. El proel lleva una pica, al igual que en la trainera, los remeros van uno detrás de otro. El peso mínimo del barco son 100 kg, la eslora máxima de 9,5 metros y la distancia de la



regata es de 3500 metros. En estas regatas participan remeros de la categoría juvenil y sénior masculino y femenino.

En 1945 se celebra el primer Campeonato de España de Trainerillas en Portugalete. Raspas del Embarcadero fue el primer ganador. El primer año que participó la categoría juvenil fue en 1986 en Meira-Moaña, donde se impuso Amegrove. No fue hasta el año 2007, en Gijón, cuando hubo representación femenina. En este caso fue el C.N. de Vigo el que logró la primera medalla de oro en la categoría femenina.

Bateles

Embarcación de 4 remeros y un patrón o timonel. Los remeros manejan cada uno un remo, al igual que el patrón. Se disponen uno detrás de otro; normalmente (aunque esto puede variar) cada remero rema por el costado contrario al del que tiene delante, remando el boga (remero más próximo al patrón) por babor o por estribor. Otra forma de distribución de los remeros es la llamada boga italiana en la que el boga y el proa reman por babor y el boga de estribor (remero que va detrás del boga) y el tercer remero por estribor. Esta forma de estructurar el batel es usada normalmente cuando se utiliza una pica de proa aunque no es usual llevarla. Es una embarcación de 7 metros de longitud como máximo y un peso mínimo de 70 kg.



Las regatas se componen de varios largos según la categoría que compita (Promesas e infantiles: 2 largos, juveniles y absolutas féminas: 4 largos, cadetes: 3 largos y juveniles y sénior o absoluto masculino: 4 largos). Cada largo son 500 metros, y entre largo y largo se realiza una virada en boya de 180° también llamada ciaboga. Las tandas oficiales son de 5 botes, es decir, compiten 5 botes a la vez. Para cada bote se asigna una calle o boya siendo la calle 1 la boya más cercana a tierra y la calle 5 la boya más lejana a tierra.

El batel está reglamentado por la Federación Española de Remo desde el año 1944, en que se celebró en el Estanque del Retiro de Madrid el primer Campeonato Nacional, cuyo campeón fue Castro Urdiales. La categoría juvenil se introduciría en 1974, la cadete en 1980 en Luanco y la infantil en 1982 en La Coruña. Por su parte, las mujeres comenzaron a participar de manera oficial en 1993 en Castro Urdiales, siendo la categoría absoluta la única con representación; un año más tarde se incorporarían las promesas —edad máxima de 16 años—; y finalmente las juveniles lo harían en el año 2007 en Meira.

Banco Fijo del Mediterráneo

Llaüt



El Llaüt es una embarcación formado por 8 remeros y un timonel que pesa alrededor de 150 kg. Las regatas de Llaüt Mediterráneo podrán disputarse indistintamente en mar abierto, rías, ríos, lagos o embalses, siempre que las condiciones de ancho permitan alinear, cuando menos, tres embarcaciones en una misma manga. Se disputan en las categorías Veterano, Cadete, Juvenil y Absoluta, tanto masculinas como femeninas, siendo el recorrido máximo para las dos primeras de 700 metros con una ciaboga, y 1.400 para las segundas con un mínimo de una ciaboga y un máximo de tres.

El Llaüt deriva del **falucho**, embarcación que se utiliza para la práctica deportiva en las regiones del levante español. La tripulación se compone de ocho remeros y un timonel y su peso ronda los 370 kg.



REMO DE MAR

Una regata de remo de mar es una regata en la cual todos los competidores utilizan botes de remo de mar y donde el campo de regatas está en mar abierto o en una superficie interior grande de agua. En los Botes de Remo de Mar, todos los remeros deben sentarse en línea sobre el eje de la embarcación y todos los barcos con timonel se designarán de tal manera que el timonel se sienta en posición vertical en la popa de los remeros.

FISA reconoce los siguientes tipos de botes para el Remo de Mar, tanto en categoría sénior femenina como masculina:

- Skiff (C1x)
- Doble scull (C2x)
- Cuatro scull con timonel (C4x+)
- Cuatro con timonel (C4+)

La longitud máxima y el peso mínimo permitido son los siguientes:

Tipo de bote Longitud máxima Peso mínimo

C1x 6.00 m 35 kg

C2x 7.50 m 60 kg

C4+, C4x+ 10.70 m 150 kg

Es la modalidad más reciente incluida en nuestro calendario deportivo, habiéndose celebrado en 2013 la 2ª edición del Trofeo FER Remo de Mar.



Remo indoor



Los ergómetros son máquinas que simulan la acción del remo creando de esta manera un entrenamiento perfecto en tierra

además de ser utilizado como máquina para mantener la forma debido a ser un ejercicio muy completo. No puede simular ciertos aspectos de la técnica de los barcos como puede ser la resistencia exacta del agua, los balances debidos al oleaje o los movimientos de las manos en el remo pero si ayuda a entrenar los movimientos y posiciones básicas del remo. Actualmente el remo indoor es muy famoso en todo el mundo, es un deporte con miles de competidores por todo el mundo y multitud de competiciones como el Campeonato del Mundo de Sprints CRASH-B de Boston. Es de gran ayuda en la temporada de invierno cuando no son muy frecuentes los entrenamientos en el agua.

En España el primer Campeonato Nacional de Remoergómetro se disputó en el año 2002 en Sevilla.