

**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1

- Conocer el deporte del remo y sus posibilidades.
- Conocer el remoergómetro: sus partes y funciones.

SESION 2

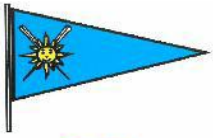
- Aprender a remar en el remoergómetro. Desarrollar la coordinación y la técnica de la remada.

SESION 3

- Conocer y practicar el remo de banco fijo. Desarrollar la coordinación y técnica de remo en banco fijo.

SESION 4

- Realizar una visita a las instalaciones del Club de Remo "Vila de Cangas". Programa Xogade "Coñece o meu Club". Programa "Xogando co Remo"
- Realizar una competición lúdico-recreativa. Verificar los conocimientos adquiridos.



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1

OBJETIVOS

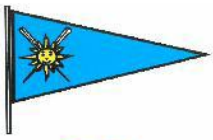
- Conocer el deporte del remo y sus posibilidades.
- Conocer las partes del remoergómetro y sus funciones.

CONTENIDOS

- El remo.
- Modalidades de remo.
- Clases de embarcaciones
- Posibilidades de practicar el remo.
- Vocabulario técnico.
- Conocer e identificar las distintas embarcaciones de banco fijo.

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

- El remo, modalidades y clases de embarcaciones de banco fijo, vocabulario técnico y posibilidades de practicar el remo.
- Exposición por parte del monitor de remo de las características del remoergómetro, su importancia, no solo para el entrenamiento del remo, sino en muchos otros deportes y el abanico de posibilidades que ofrece el remo.
- Presentación marca y modelo del aparato que se va a utilizar y explicará sus diferentes partes y la función de cada una de ellas.



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
G-36.040.681

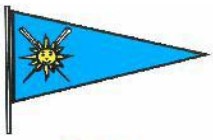
SESION 1. El remo

¿Qué es el remo?

Deporte que consiste en **competir en velocidad con embarcaciones movidas a remo por varios tripulantes**, que van sentados de espaldas al sentido de la marcha.

“En el deporte del remo siempre se utiliza un punto de apoyo para remar”.





**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

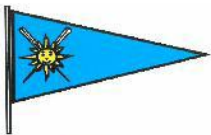
SESION 1. El remo. Modalidades de remo

BANCO FIJO



BANCO MOVIL





**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo

BANCO MOVIL

BANCO MÓVIL

EMBARCACIONES DE "SCULL" ó "COUPLE"

Cada deportista 2 remos

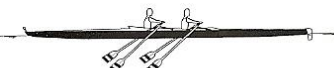
"SKIFF"

Eslora 8,20 metros.



"DOBLE SCULL"

Eslora 10,40 metros.



"CUATRO SCULL"

Eslora 13,40 metros.



EMBARCACIONES "DE PUNTA"

Cada deportista 1 remo

"DOS SIN TIMONEL"

Eslora 10,40 metros.



"DOS CON TIMONEL"

Eslora 10,70 metros.



"CUATRO SIN TIMONEL"

Eslora 13,40 metros.



"CUATRO CON TIMONEL"

Eslora 13,70 metros.



"OCHO"

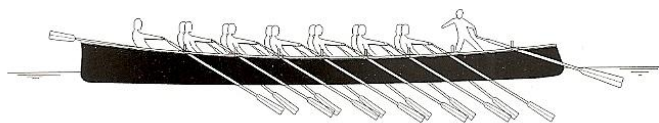
Eslora 18,90 metros.

JL Reventun

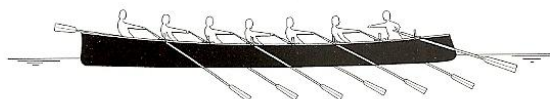
BANCO FIJO

BANCO FIJO

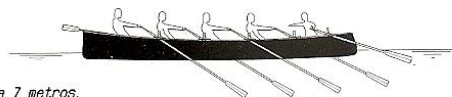
Cada deportista 1 remo



TRAINERA Eslora 12 metros.

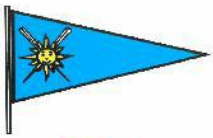


TRAINERILLA Eslora 9,5 metros.



BATEL Eslora 7 metros.

JL Reventun



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo

El remo de banco móvil, el remo olímpico

- Conocer la modalidad de remo en banco móvil.
- Conocer e identificar las distintas embarcaciones de banco móvil: embarcaciones de "Scull" o "Couple" y embarcaciones "De Punta".

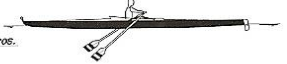
BANCO MÓVIL

EMBARCACIONES DE "SCULL" ó "COUPLE"

Cada deportista 2 remos

"SKIFF"

Eslora 8,20 metros.



"DOBLE SCULL"

Eslora 10,40 metros.



"CUATRO SCULL"

Eslora 13,40 metros.



EMBARCACIONES "DE PUNTA"

Cada deportista 1 remo

"DOS SIN TIMONEL"

Eslora 10,40 metros.



"DOS CON TIMONEL"

Eslora 10,70 metros.



"CUATRO SIN TIMONEL"

Eslora 13,40 metros.



"CUATRO CON TIMONEL"

Eslora 13,70 metros.

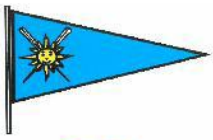


"OCHO"

Eslora 18,90 metros.



JL. Reventun



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

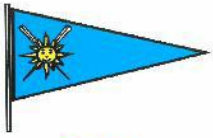
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo

Embarcaciones de banco móvil: “scull” o “couplé”

- Couplé con un remo en cada mano (son remos más ligeros y más cortos con una medida aprox. de tres metros).





**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

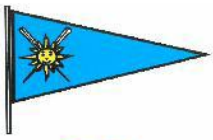
SESION 1. El remo. Modalidades de remo

Embarcaciones de banco móvil: “de punta”

- Punta, el remeros utiliza un solo remo.

Son remos más largos de casi cuatro metros





C.R.
VILA
DE
CANÇAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo

El remo de banco móvil: “remo olímpico”

- Conocer e identificar las distintas partes de un bote de banco móvil:

- **Vocabulario específico de Remo:**

Chumacera: pieza articulada apoyada sobre portantes a la parte exterior del casco de una embarcación de banco móvil, sobre la que descansa y juega el remo.

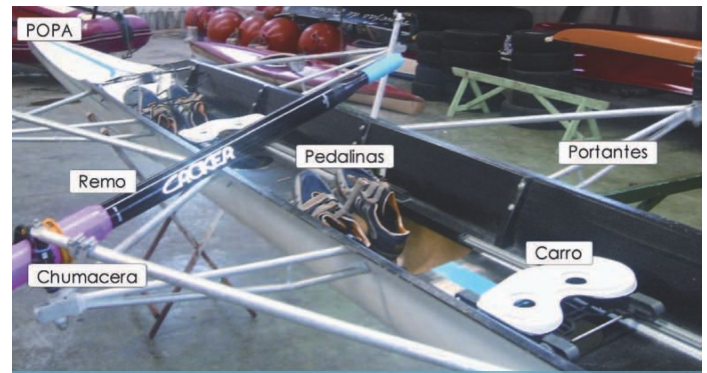
Portante: los *portantes* (donde se hacen los apoyos para realizar la fuerza) están fijos al cuerpo de la embarcación

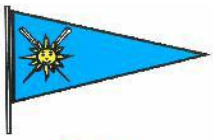
Pedalina: soportes sobre los que se apoyan los pies en la embarcación.

Carro: asiento que se desplaza por un carril para permitir la flexo-extensión de las piernas del remero/a, en una embarcación de banco móvil



1. Carro 2. Pedalinas
3. Chumacera 4. Portantes



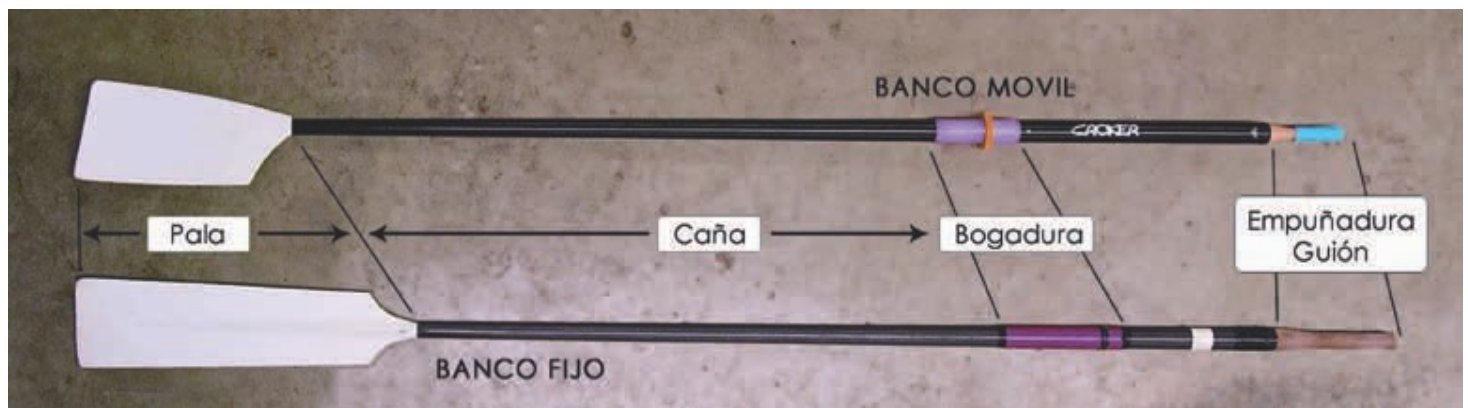


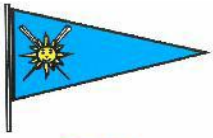
**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo

El remo de banco móvil: “remo olímpico”





**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

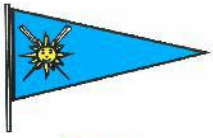
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo

El remo de banco móvil: “remo olímpico”

Conocer la modalidad de remo en banco móvil.

- Se practica generalmente en aguas tranquilas (estanques, lagos, canales, etc.)
- Las regatas son en línea, sin giros.
- El deportista se ejercita sobre un asiento móvil (carro)
- El remo se apoya fuera del casco de la embarcación.
- El remo va insertado en una chumacera sobre portantes.
- Los deportistas siempre reman uno por carro.
- Los deportistas pueden utilizar uno o dos remos a la vez, según la embarcación.



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Conocer la embarcaciones de banco fijo.

El remo de banco fijo: “remo tradicional”

Conocer e identificar las distintas embarcaciones de banco fijo:

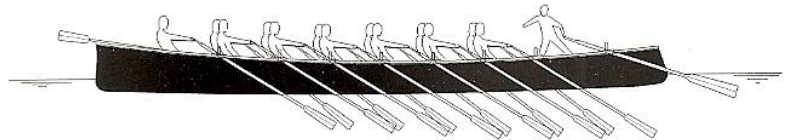
-Trainera...

-Trainerilla...

- Batel...

BANCO FIJO

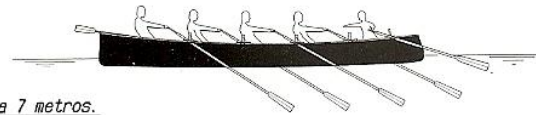
Cada deportista 1 remo



TRAINERA *Eslora 12 metros.*

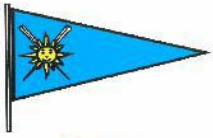


TRAINERILLA *Eslora 9.5 metros.*



BATEL *Eslora 7 metros.*

JL. Reventun



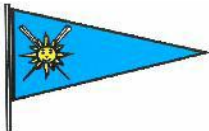
**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Conocer la embarcaciones de banco fijo.

El remo de banco fijo: BATEL





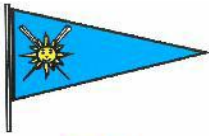
SESION 1. El remo. Conocer la embarcaciones de banco fijo.

El remo de banco fijo: TRAINERILLA

**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681





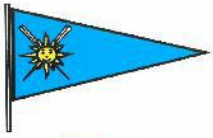
**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Conocer la embarcaciones de banco fijo.

El remo de banco fijo: TRAINERA



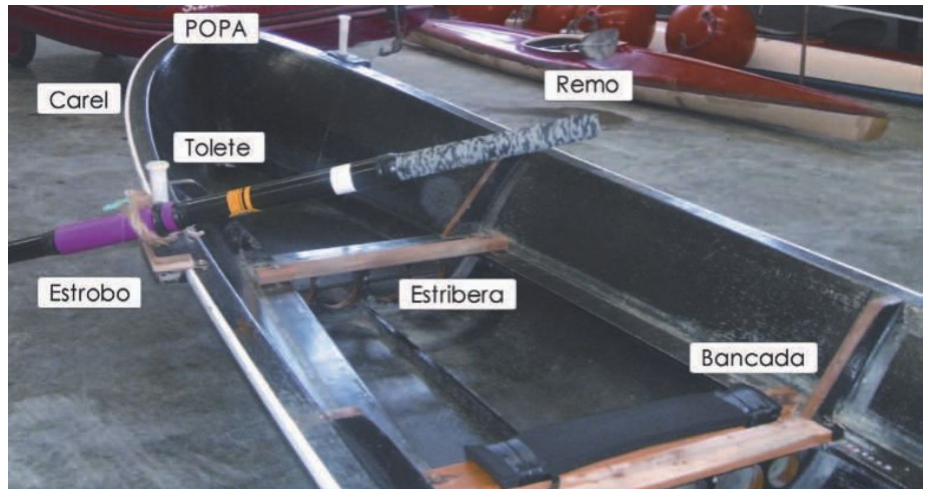


**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

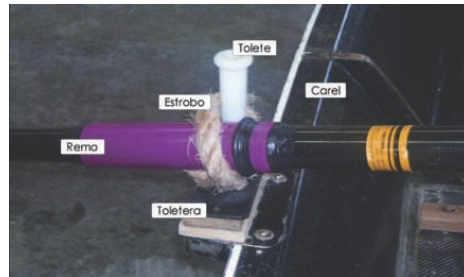
SESION 1. El remo. Vocabulario técnico.

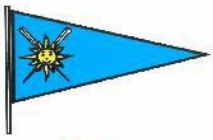
El remo de banco fijo: REMO TRADICIONAL

Conocer e identificar las distintas partes de un bote de banco fijo:



1. Tolete 2. Estrobo 3. Carel
4. Bancada 5. Estribera





C.R.
VILA
DE
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Vocabulario técnico.

El remo de banco fijo: REMO TRADICIONAL

- **Vocabulario específico de Remo:**

Babor : costado izquierdo de la embarcación visto de popa a proa.

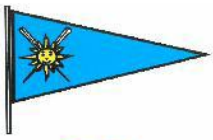
Bogar: remar haciendo avanzar el barco a proa.

Ciaboga: maniobra de giro de una embarcación a remo.

Estrobo: anillo de cuerda trenzada.

Estribor: costado derecho de la embarcación de popa a proa.





**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Vocabulario técnico.

El remo de banco fijo: REMO TRADICIONAL

- Vocabulario específico de Remo:**

Bancada: banco o tabla transversal a la marcha de la embarcación sobre el que se sientan los remeros.

Carel: borde superior en que se rematas los costados de una embarcación de remos y en el que se apoyan éstos.

Casco: cuerpo de la nave.

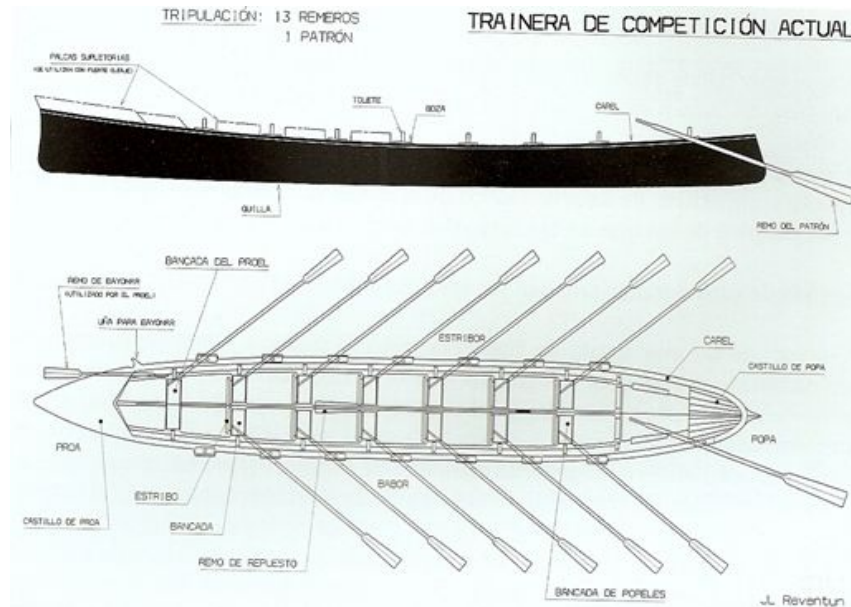
Cuaderna: piezas curvas que partiendo de la quilla forman las costillas que constituyen la estructura de la embarcación.

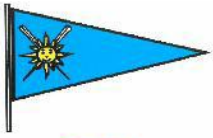
Eslora: longitud de la nave desde la proa a la popa.

Manga: anchura de un barco en su máxima sección, medida normalmente en la cuaderna maestra.

Puntal: altura de un embarcación desde la parte más baja a la más alta.

Tolete: parte donde se sujeta el remo mediante el estrobo.





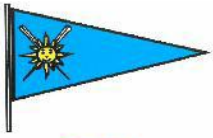
**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo.

El remo de banco fijo: REMO TRADICIONAL. La competición





**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

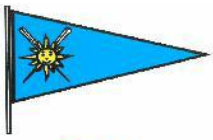
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo.

El remo de banco fijo: REMO TRADICIONAL.

Conocer la modalidad de remo en banco fijo.

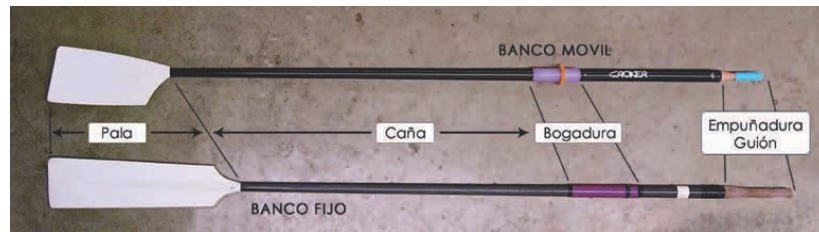
- Se practica generalmente en el mar
 - Las regatas tienen giros (ciabogas).
 - El deportista se ejercita sobre un asiento fijo (bancada)
- El remo se apoya sobre el borde superior del casco.
- El remo es sujetado por un estrobo, insertado en un tolete.
- Los deportistas pueden remar uno o dos por bancada, según la embarcación.
- Los deportistas nunca utilizan más de un remo a la vez.

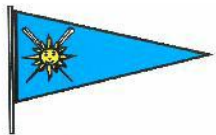


**C.R.
VILA
DE
CANGAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

SESION 1. El remo. Modalidades de remo.

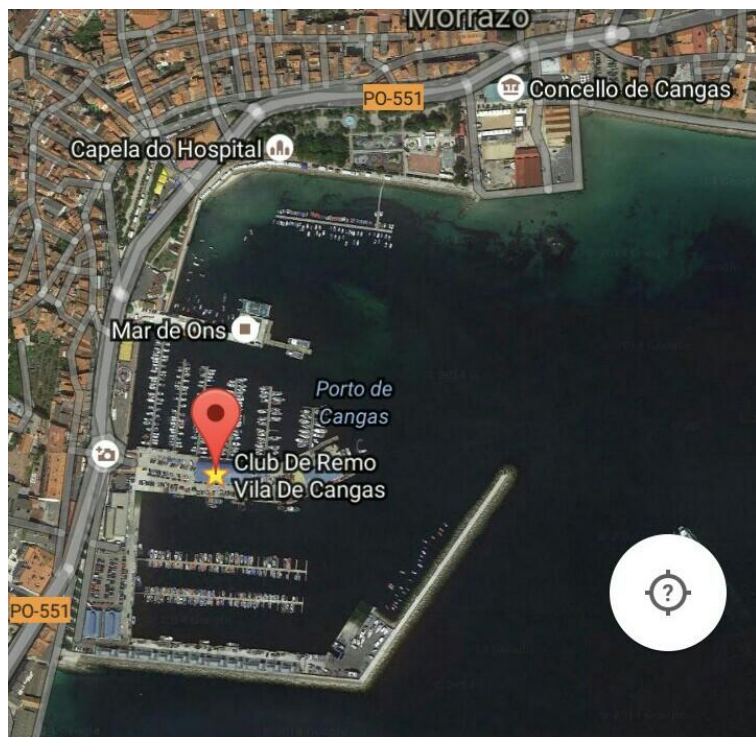
El remo de banco fijo: REMO TRADICIONAL.





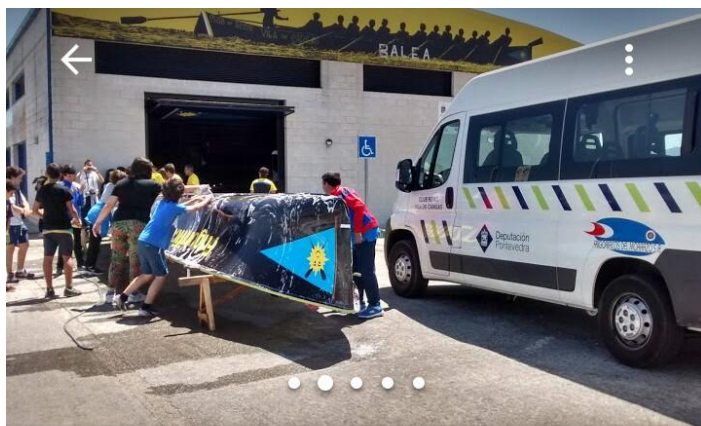
**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
9-36.040.681



SESION 1. El remo. Club de Remo “Vila de Cangas”

Dónde nos encontramos.



Club De Remo Vila De Cangas
Club de remo



LLAMAR



CÓMO LLEGAR



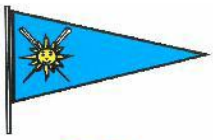
SITIO WEB



Nave de deportes Nauticos, s/n, 36940
Cangas, Pontevedra



685 95 04 55



**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

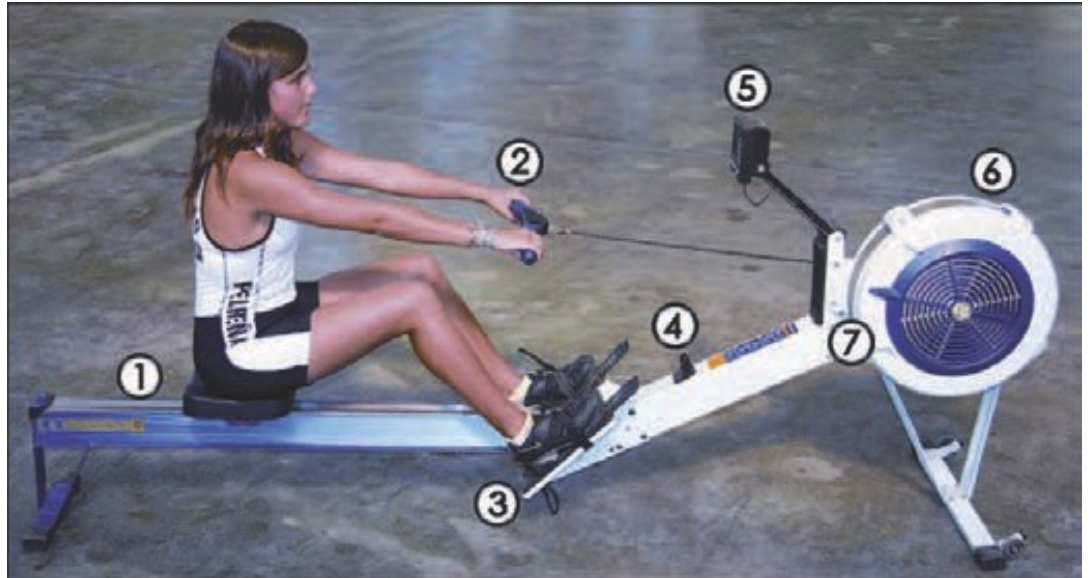
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

EXPLICACIÓN TEÓRICA Y CONTENIDOS DE LA SESIÓN

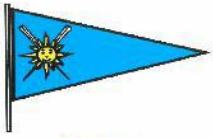
- El remoergómetro: ventajas para la práctica del remo.
- Partes del remoergómetro.
- Funciones de la pantalla del remoergómetro.

Descripción de las características técnicas del remoergómetro, de cada uno de los elementos y de las funciones de estos.

Prestando atención a la pantalla y sus funciones.



- PRÁCTICA:** IV. Práctica en remoergómetro. Demostración global del monitor.
V. Explicación breve de las funciones de la pantalla.
VI. Normas de uso del remoergómetro.



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1

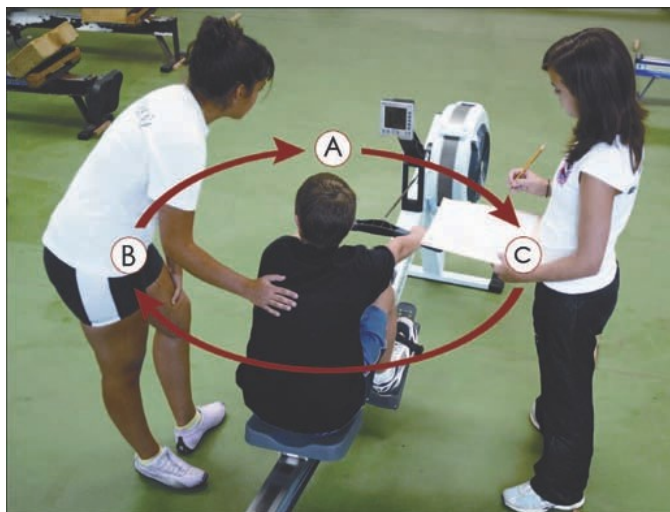
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

(Demostracion global)

- Actividades y juegos de iniciación para conocer el funcionamiento y normas de uso del remoergómetro, así como las funciones y utilidades de la pantalla.
- Durante la sesión se trabajará en equipo.
- Los alumn@s se agruparán por Tríos en función de su envergadura.
- En cada equipo se desempeñarán tres puestos por que sus componentes se rotarán.
- Se asignará un aparato a cada trío.

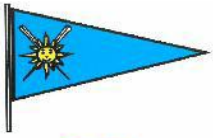
EJERCICIOS:

1. Mi amigo el ergómetro (toma de contacto)
2. Cuenta atrás (tiempo simple)
3. Ya remamos (distancia recorrida)
4. Ritmo de palada.



I. Tríos, remoergómetro y nominación.

- **Alumn@ A: el que rema.** Se sentará en el remoergómetro y sintonizará la pantalla como se ha indicado. Remará ejecutando el ejercicio. Cuando termine abandonará el ergómetro por su derecha y ocupará su siguiente posición.
- **Alumn@ B: el que corrige.** Se sitúa a la izquierda del que rema. Lo ayudará a instalarse en el aparato, a que se sujete los pies en la pedalina, a realizar el agarre correcto de la empuñadura. Corregirá los defectos durante la remada. Al término del ejercicio estará pendiente de que la empuñadura quede trabada en el enganche.
- **Alumn@ C: el que controla.** Comprobará que se sintoniza correctamente la pantalla, vigila que se respeta el intervalo previsto.

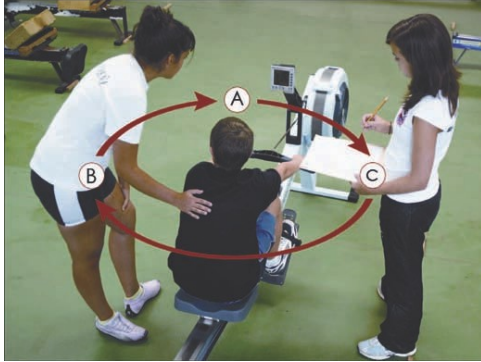


**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

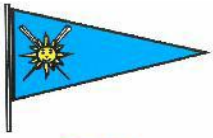
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

SESION 1: Práctica IV. Demostración global del monitor:

- Durante el desarrollo de la UD se trabajará en equipo. Por tríos, en función de su envergadura. Se asignará un aparato a cada trío.
- Los alumnos se agruparán todos alrededor del remoergómetro del monitor. Este irá mostrando cada una de las partes del ergómetro: carro, pedalinas, empuñadura, pantalla, ventilador, palanca del ventilador, enganche, etc.



- Se detendrá en cada una de ellas y explicará su utilidad realizando una pequeña demostración del uso que debe darse del aparato. También explicará la forma en que debe desmontarse, transportarse y dará algunos consejos sobre el mantenimiento de sus elementos.
- Después pasará a explicar con más detalle las distintas funciones de la pantalla o monitor de rendimiento.

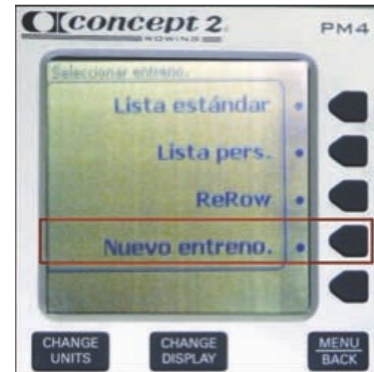
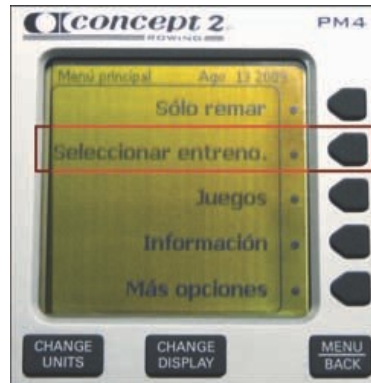


**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

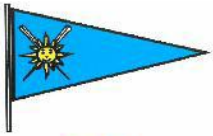
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1: Práctica V. Explicación funciones de la pantalla:

- La pantalla funciona en base a una serie de menús de opciones.
- Para su puesta en marcha pulsar **MENU/BACK** y **SELECCIONAR ENTRENO**, utilizando la columna vertical de botones de la derecha. Aparecerá el siguiente menú, en el que se ha de elegir la opción **NUEVO ENTRENO**. Haciendo así aparecerá un menú “común”.



- A partir de ahora el camino a seguir dependerá del tipo de ejercicio que se valla a realizar, de las unidades en las que queramos el resultado, etc. Si lo que pretende es, averiguar cuantos metros es capaz de recorrer un alumno en 30 segundos, pulsaríamos la opción **TIEMPO SIMPLE** y en la siguiente pantalla sólo tendríamos que determinar la cifra en segundos. Para hacerlo se utilizarán las teclas de ajuste, una vez hecho esto se pulsará **CONFORMIDAD**, que es el mas bajo de la citada columna.



**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1: Práctica V. Explicación funciones de la pantalla:

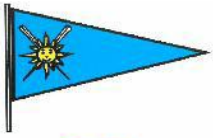


- A partir de este momento se desplegará una nueva pantalla ajustada ya al ejercicio que se haya previsto realizar (30 SEGUNDOS).

- En el instante de salida el tiempo comienza a descender hasta agotarse los 30 segundos. En ese momento se detiene y se obtienen los metros recorridos.

- Si quisiera trabajar en base a otras unidades, se pulsaría **CHANGE UNITS**: vatios, calorías, etc.





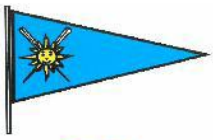
**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1: Práctica V. Explicación funciones de la pantalla:

- La tecla **CHANGE DISPLAY** sirve para cambiar el despliegue de la pantalla: mediante gráficos de barras, curvas de rendimiento, etc. La evolución de su ejercicio sobre la marcha o al final del mismo. También sirve para sintonizar juegos y para visualizar la regata mediante un programa que representa la embarcación de quién actúa sobre el aparato y la de aquél al que se enfrenta.



- La interactividad del monitor de rendimiento es tal que, mediante un kit adaptador, el deportista podría visualizar incluso su ritmo cardíaco.



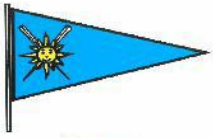
C.R.
VILA
DE
CANÇAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

SESION 1: Práctica VI: Normas de uso del remoergómetro.

- Al sentarse en el carro, en posición adecuada **con la espalda recta, perpendicular al asiento.**
- Al colocar los pies sobre las pedalinas, se **adaptarán las plantillas** a la talla del pie. Después se **ajustarán las cinchas** al empeine de cada pie. Nunca deben dejarse sueltas.
- La empuñadura debe cogerse realizando un **agarre correcto**, esto es: sin apretar las manos, a la anchura de los hombros y con el meñique casi al final de la empuñadura.
- Al acabar el ejercicio, **no debe soltarse la empuñadura**. Debe dejarse **trabada con el enganche**. Si se suelta se auto replegará bruscamente y puede golpear la pantalla, dañándola.





C.R.
VILA
DE
CAÑAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

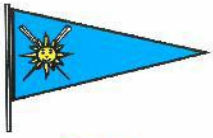


SESION 1: Ejercicio 1: “Mi amigo el remoergómetro”

- Los tres alumnos manipularán el ergómetro intentando conocer cada una de sus partes y manipularán la palanca del ventilador comprobando que la **resistencia media** está abajo, donde marca **1**. La **resistencia media** donde marca **5** y la **resistencia máxima** arriba, donde marca **10**. Dejándolo en posición **1**.

Práctica 1.

- Los tres alumnos, rotarán en el aparato durante 30 segundos, ejercitándose y familiarizándose, de acuerdo con los criterios expuestos y el orden establecido.
- Se sentarán adoptando una posición natural en el remoergómetro.
- Se atarán las cinchas con las pedالinas.
- Cogerán la empuñadura.
- Iniciarán la remada con la intensidad y ritmo que ellos decidan.
- Al término del ejercicio dejarán la empuñadura en el enganche.
- Se soltarán los pies y dejarán el aparato libre al siguiente alumn@.



**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

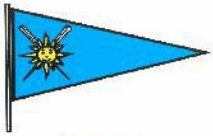
SESION 1: Ejercicio 2: “Cuenta atrás” (Tiempo Regresivo)

- Ergómetros en posición 1. Y la pantalla se sintonizará en **TIEMPO SIMPLE** para trabajar durante 30 segundos. Se le recordará que el ejercicio comenzará suave. Sus compañeros colaborarán con el que rema, fijándose en lo que hace y corrigiendo los posibles defectos.



Práctica 2

- **Alumn@ A:** Se sentará en el remoergómetro y sintonizará la pantalla como se ha indicado. Cuando el primer intervalo de 30 segundo llegue a cero abandonará el remoergómetro y ocupará su siguiente posición en el Trío, siguiendo el orden establecido.
- **Alumn@ B:** Ayudará a instalarse en el aparato del alumno A, o que adopte una posición adecuada en el asiento, a que se sujete bien los pies en las pedalinas, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, etc. Corregirá sus posibles defectos durante la remada. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumn@ C:** Comprobará que la pantalla esté correctamente sincronizada vigilará que se respeten los intervalos de tiempo y comprobará la distancia que se va recorriendo. El objetivo es observar la función de tiempo regresivo.



C.R.
VILA
DE
CAÑAS

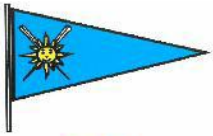
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1: Ejercicio 3: “Ya remamos” (Distancia recorrida)

- Los alumn@s tienen que ir familiarizándose con la remada. En este ejercicio verán los metros que son capaces de recorrer juntos. Los componentes de trío rotarán cada posición durante 30' y al final la pantalla proporcionará la distancia recorrida por los tres. Para ello se configurará la pantalla conforme a:



- A partir de la opción **NUEVO ENTRENO**, seleccionar **INTERVALO: TIEMPO** y en la siguiente pantalla se ajustarán los tiempos del ejercicio: tanto en el trabajo, **30 SEGUNDOS**, como en el descanso (o intervalo para permitir el relevo de un deportista por otro) **15 SEGUNDOS**. Una vez seleccionado el tiempo del ejercicio pulsaremos el botón de **CONFORMIDAD** y la pantalla quedará ajustada y lista para comenzar.



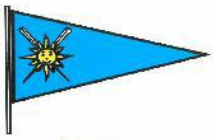
**C.R.
VILA
DE
CAÑAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 1: Ejercicio 3: “Ya remamos” (Distancia recorrida)

- Cuando el alumno comienza a remar, comienzan a decrecer los segundos de su intervalo y a aumentar los metros recorridos hasta que sus 30'' concluyen. En la imagen puede observarse que en ese tiempo ha recorrido 122 metros. La imagen se ha obtenido en el segundo 8' del intervalo de descanso. Se ofrece el resultado en metros por los tres alumnos y la suma de los metros recorridos por cada uno de los alumnos.



- Cuando comienza a remar, comienza a decrecer el tiempo y aumentar los metros hasta que se sus 30'' concluyen. Recorre 122 m y al final el trío recorre 360 m.



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

SESION 1: Ejercicio 4: (Ritmo de palada)

- Otro de los cálculos que realiza el monitor de rendimiento es el ritmo de palada medio que el deportista lleva durante la ejecución del ejercicio. La unidad es el número de paladas por minuto y se corresponde con la cifra que aparece en la esquina superior derecha, de la fila superior de la pantalla.



- El ritmo de palada es básico en la práctica del remo para cualquier deportista, cualquiera que sea su nivel deportivo o edad, equivale a la zancada del atleta.