

## **NORMATIVA TÉCNICA DE REMOERGÓMETRO**

---

El Remoergómetro, también conocido como remo indoor, es una disciplina que consiste en remar en una máquina con el mismo gesto técnico que en el Remo Olímpico o de Banco Móvil.

La máquina sobre la que se practica tiene el mismo nombre que la propia disciplina, remoergómetro. Esta consta de las siguientes partes: Pantalla o microprocesador, donde se muestran todos los datos que llega a medir, como el tiempo transcurrido, los metros, la potencia, el ritmo de paladas, etc.; Banco, el cual se desplaza por una guía gracias a la flexo-extensión de las piernas; Guión, que es el que hace función de remo; Pedalinas, donde se aseguran los pies; y Ventilador, que en sí la parte de la máquina que ofrece la resistencia al remero mediante la regulación de entrada de aire a la caja de dicho ventilador.

Las competiciones de Remoergómetro, al igual que las de Remo Olímpico, se disputan sobre una distancia determinada que se debe de recorrer en el menor tiempo posible.

Dentro del deporte del remo, concretamente en esta disciplina el gesto técnico es relativamente sencillo y rápido de aprender, basta con unas nociones básicas de la técnica de remo y un grado de coordinación dinámico-general normal, por lo que se puede decir que es apta para todo el mundo, desde infantes hasta adultos. La técnica en sí es sencilla, sólo se necesita coordinar bien los movimientos de flexo-extensión de piernas, brazos y tronco.

### **Objetivos**

Lo que se pretende con el Remoergómetro en los Juegos Deportivos, es que los/as distintos alumnos/as que abarcan las etapas de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria sean capaces de:

- Conocer el deporte y la técnica de Remo.
- Conocer nuestra cultura y tradiciones a través de prácticas deportivas propias de nuestra región.
- Aumentar sus experiencias deportivas y capacidades motrices a través de la práctica de un deporte poco conocido en su entorno, dando así una opción más a nuestros jóvenes para que elijan el deporte como método para ocupar su ocio y tiempo libre.
- Consolidar los valores propios del ejercicio físico y el deporte en la competición entre iguales.
- Adquirir hábitos saludables de vida a través de la práctica deportiva.
- Relacionarse con iguales a través de la práctica del deporte y establecer un patrón de comportamiento aceptable en el deporte de competición.

### **Participantes:**

Jóvenes de ambos sexos pertenecientes a centros de enseñanza, clubes o asociaciones inscritos en el Registro de Asociaciones Deportivas del Principado de Asturias o cualquier otro registro público.

### **Categorías**

Puesto que en Remoergómetro influye mucho las características antropométricas y fisiológicas y en las etapas escolares éstas son muy diferenciadas en cortos intervalos de edad, las categorías se establecerán de la siguiente manera:

- **Minibenjamín:** nacidos/as hasta el año 2004
- **Benjamín:** nacidos/as años 2002/2003
- **Alevín:** nacidos/as años 2000/2001
- **Infantil:** nacidos/as años 1998/1999
- **Cadete:** nacidos/as años 1996/1997

Todas las categorías serán femeninas y masculinas

### Sistema de Competición

De acuerdo con el número de inscritos se celebrarán competiciones zonales o interzonales clasificatorias y una Final Regional.

El número de clasificados para la Final regional de cada zona o interzonal se establecerá en función del número de participantes en las mismas.

Las competiciones se llevarán a cabo en una instalación preparada para dicho evento, donde a parte de las máquinas de remo habrá una pantalla y un proyector para la visualización en tiempo real de la competición. Cada remero participante, tendrá una máquina que se le asignará por sorteo en la que tendrá que remar la distancia estipulada para su categoría. Se seguirá el sistema de eliminatorias. Cada remero tendrá que ir superando rondas para acceder a la final, el número de éstas se configurará en función del número de participantes. En cada regata competirán varios deportistas a la vez, pero cada uno en un Remoergómetro distinto. Cada máquina estará conectada a un ordenador central, que a través de un programa informático, diseñado para tal fin, mostrará en la pantalla de proyección el desarrollo de la regata en tiempo real, donde el público y demás competidores podrán seguir progresos de cada remero durante su eliminatoria. Al finalizar la regata en cuestión se mostrará las posiciones alcanzadas por cada uno de los remeros participantes en la ronda.

### Distancias de las pruebas

Cada categoría tendrá una distancia equivalente a su categoría.

CATEGORÍA	DISTANCIA
Minibenjamín y Benjamín	100 m.
Alevín	150 m.
Infantil	200 m.
Cadete	250 m.

\* Estas distancias se establecen como referencia, aunque podría variar en función de las circunstancias.

### Premios

**Individual:** En la Final Regional recibirán trofeo y medallas los tres primeros clasificados individuales de cada categoría.

Se premiará igualmente con trofeo a los tres primeros centros o clubes de la clasificación conjunta (femenina y masculina) de las categorías minibenjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete.

Dicha clasificación se obtendrá con la suma de los puntos obtenidos por todos sus participantes de acuerdo con la siguiente puntuación:

1º n puntos  
2º n-1 puntos  
3º n-2 puntos  
n = nº participantes en la final

En caso de empate a puntos entre dos o más equipos, obtendrá la mejor clasificación aquel que tenga mayor número de primeros puestos. Si persiste el empate se tendrá en cuenta el que tenga mayor número de segundos puestos y así sucesivamente. Dichos trofeos se entregarán en la clausura de los Juegos Deportivos 2010/2011.

### **Documentación**

Todos los participantes deberán estar en poder de la siguiente documentación:

- **Individual:**
  - Licencia deportiva de los Juegos con fotografía reciente.
  - Fotocopia compulsada del D.N.I, pasaporte individual, libro de familia o libro de escolaridad
  - Licencia específica para entrenadores y delegados.  
Ambas deberán de estar diligenciadas y visadas por el Coordinador de Zona.
  
- **Colectiva:**
- Hoja de inscripción de los Juegos Deportivos por cuadruplicado.

### **Inscripciones:**

A través de los coordinadores de zona del deporte escolar, que remitirán copia de los formularios a la Dirección General de Deportes y a la Federación de Remo del Principado de Asturias **hasta 31 de marzo de 2012.**