

# PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

10/10/2024

RELATÓRIO 09-SETEMBRO 2024

*Projeto  
Iniciação à Canoagem no  
Estado do Paraná*



**PRO/ESPORTE**  
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

**COPEL**  
*Força Limpando*

**PARANÁ**  
ESTADO DO PARANÁ  
GOVERNADOR WALDEMAR BRAGA

# PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

## Sumário

<b>1-SÍNTESE</b> .....	<b>2</b>
<b>1.2. Objetivos</b> .....	<b>2</b>
<b>1.3. Etapas do Projeto</b> .....	<b>3</b>
<b>1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação</b> .....	<b>3</b>
<b>1.5. Programação das atividades</b> .....	<b>4</b>
<b>2- EXECUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1. Relação de atletas do mês de setembro</b> .....	<b>5</b>
<b>2.2. Semanas 3 e 4 - fundamentos</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2.1. Zigue-zag (offset) com leme e sem leme na passagem</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2.3. Remada ré paralela à baliza</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2.4. Giro na passagem da porta</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2.5. Remonta clássica</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.6. Remonta com uma remada</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3. Semanas 5 e 6 - fundamentos</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.1. Remonta forçada</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.2. Remonta reversa</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.3. Remonta clássica em “S”</b> .....	<b>13</b>
<b>2.3.4. Remonta forçada em “S”</b> .....	<b>14</b>
<b>2.3.5. Remonta ré</b> .....	<b>14</b>
<b>2.3.6. Remonta merano</b> .....	<b>15</b>
<b>3-CONCLUSÃO</b> .....	<b>15</b>

## RELATÓRIO 09-SETEMBRO 2024

## 1-SÍNTESE

**Código:** 51781

**Edital:** 04/2022

**Título:** Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná-Tomazina

**Proponente:** Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

**CNPJ:** 03.294.892/0001-79

**Área do Projeto:** Formação esportiva – Fundamentação e Aprendizagem da prática esportiva

**Prazo do Projeto:** 24 meses (iniciado da captação dos recursos necessários)

### 1.2. Objetivos

O Projeto "Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná/Tomazina " tem como objetivo principal criar um programa de desenvolvimento da base da canoagem na cidade de Tomazina, capacitando professores de educação física e transformando em canoístas alunos carentes de escolas públicas com os quais serão realizadas ações desportivas e sociais no contraturno escolar.

Esse projeto deverá auxiliar também na prevenção contra a evasão escolar além de contribuir para a melhora do rendimento desses estudantes, simplesmente diante do fato de oportunizar a eles qualidade de vida através de um esporte que dificilmente teriam condições de praticar, condicionando-lhes essa prática a bons resultados escolares.

#### Objetivos Específicos

- Criar um centro de desenvolvimento de base da canoagem na Cidade de Tomazina obedecendo rigorosamente um programa de desenvolvimento à iniciação apresentado pela Federação Paranaense de Canoagem.
- Capacitar para a prática da canoagem 50 crianças e adolescentes da rede pública de ensino em período de 24 meses.
- Capacitar um professor de Educação Física, indicado pelo Município de Tomazina, para a ensinância dos fundamentos da canoagem.
- Criar mais uma opção para o bom aproveitamento do contraturno escolar para crianças e adolescentes.
- Ampliar as possibilidades dos participantes tornarem-se grandes canoístas, oportunizando a estes jovens carentes uma melhor perspectiva social.

- Usar o esporte para fortalecer a saúde e despertar a consciência ambiental e de cidadania através de palestras e outras atividades.
- Evitar a marginalização destas crianças e adolescentes, causada pelo uso e tráfico de drogas, prostituição e violência, através da convivência saudável com outros participantes, com o meio-ambiente natural, através da prática esportiva.
- Utilizar a canoagem com todos os seus benefícios para ajudar na socialização destes menores carentes, levando-os vencer barreiras e obstáculos para sua evolução e crescimento pessoal.
- Transformar crianças e adolescentes em verdadeiros amantes do meio- ambiente, através de ações voltadas à limpeza e preservação dos nossos recursos hídricos.
- Dar noções de Olimpismo para essas crianças e adolescentes, assumindo como prioridade os valores da solidariedade, fair play (ética esportiva) e excelência (busca da perfeição na medida justa em qualquer atividade), à vista do propósito social adotado pela Educação Brasileira em geral.

### 1.3. Etapas do Projeto

Pré-Produção	1-Criação das apostilas Nível 1 e Nível 2; 2-Criação do lago para aulas; 3-Adequação do local para as atividades do Projeto; 4-Preparação da documentação exigida para captar alunos	4 semanas
2. Produção / Execução	1- Formalização das parcerias 2- Capacitação do Professor de Educação Física 3-Captação de recursos 4-Compra dos equipamentos; 5-Definição dos alunos e início das aulas	96 semanas
3. Divulgação/Comercialização	1- Elaboração do site oficial e divulgação	4 semanas
4. Pós-Produção	1- Relatórios mensais; 2- Relatório de conciliação bancária; 3- Prestação de contas final	4 semanas

### 1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação


Em **02 de junho de 2023**, a Proponente recebeu o **Certificado de Aprovação** nº 04/2022-51781-25, autorizando a captação de recursos através do Programa Estadual de Fomento e Incentivo ao Esporte – PROESPORTE, dando início ao prazo de 30 meses para prestação de contas, a qual deverá findar-se em **02/12/2025**.

Em **12 de setembro de 2023** a Proponente formalizou o **“Termo de Compromisso do Empreendedor incentivado pela Empresa Companhia Paranaense de Energia – COPEL-2023”** que poderá ser encontrado no seguinte link: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/contrato-copel-1.pdf>



## 2- EXECUÇÃO

### 2.1. Relação de atletas do mês de setembro

				
CONTROLE DE PRESENÇA - SETEMBRO 2024				
1	ANA HELENA SILVA DOS SANTOS KONDO	05/03/2013	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE
2	ANA JULIA CARVALHO RAMOS	23/06/2013	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE
3	ANA JULIA PINHEIRO DOS SANTOS	13/11/2008	COLEGIO E.CARLOS GOMES	MANHÃ
4	ANA JULIA SENE	30/07/2007	COLEGIO E.CARLOS GOMES	TARDE
5	ANA LUIZA DA COSTA SILVA	06/02/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ
6	ANNA CLARA LEAL DE MORAES	12/01/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ
7	ANTONIO MARCELO F DOS SANTOS	19/12/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
8	ANTONIO ROMANOSK NETO	15/12/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
9	CARLOS HENRIQUE SALATA DA SILVA	24/12/2009	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
10	CAUAN DE AQUINO ALBERGONI DOS REIS	15/05/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
11	CECILIA BARBOSA ANTONIO BONINI	30/10/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
12	DAVI SANTHIAGO DOS SANTOS RIBEIRO	04/06/2009	BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE
13	DAVY AUGUSTO PIRES CAVALCANTE	03/08/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ
14	ELISA MARQUES	11/02/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ
15	ELOYZE BARCELOS CRUZ DE SOUZA	04/03/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ
16	EMANOEL BARCELOS CRUZ DE SOUZA	12/09/2006	COLEGIO E.CARLOS GOMES	TARDE
17	GABRIEL HENRIQUE DA COSTA SILVA	14/03/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ
18	GABRIEL SANTOS TEIXEIRA	30/05/2007	COLEGIO E.CARLOS GOMES	MANHÃ
19	HEITOR CARLETT DE MELO	19/12/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
20	ITALO KAZUYA KONDO DA COSTA	31/07/2008	COLEGIO E.CARLOS GOMES	TARDE
21	JOÃO GABRIEL BARBOSA M DE OLIVEIRA	15/02/2011	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
22	JOÃO PAULO DIAS DE MORAIS	02/11/2007	COLEGIO E.CARLOS GOMES	MANHÃ
23	JOAQUIM MIGUEL RAMOS DA COSTA	12/07/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
24	JULIA DOS SANTOS	20/06/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
25	KEMILLY DE CASSIA NUNES DE MORAIS	03/10/2005	COLEGIO E.CARLOS GOMES	TARDE
26	KEMILLY VITORIA CARDOSO SILVEIRA	16/06/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
27	KLEBER DOS SANTOS KERLING	23/03/2004	UNOPAR	TARDE
28	LARA DOS SANTOS KERLING	23/11/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
29	LAURA CARLETT DE MELO	15/11/2010	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
30	LEONARDO DIAS DE MORAIS	22/03/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE
31	LIVIA CARLETT DE MELO	25/02/2013	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE
32	LORENZO BARUFFALDI DE ANDRADE	27/06/2011	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
33	LUIS OTAVIO DOS SANTOS FONSECA	07/02/2011	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE
34	LUIZA CARLETT DE MELO	15/09/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
35	MARCELLA GREFF SILVA	12/03/2009	COLEGIO E.CARLOS GOMES	TARDE
36	MARIA CECILIA CORREA ALFERES	29/05/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
37	MARIA LARA DA SILVA	15/10/2009	COLEGIO E.CARLOS GOMES	TARDE
38	MICAELLY HENRIQUE DE GODOI	29/05/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ
39	MILENA SOARES CRUZ	23/03/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
40	MURILO AUGUSTO DOS SANTOS SILVA	26/02/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ
41	NICOLAS DAVI GONCALVES OLIVEIRA	21/10/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
42	NICOLE ROCHA GOMIDES	26/03/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ
43	PEDRO ANTONIO SIMÃO KONDO	26/09/2005	UNOPAR	MANHÃ
44	ROBERTA GREFF SILVA	12/03/2009	COLEGIO E.CARLOS GOMES	MANHÃ
45	SAMUEL DAVI FERREIRA DOS SANTOS	12/04/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
46	SAMUEL SOARES TEIXEIRA	26/12/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
47	SOFIA GABRIELLA ALVES SANTOS	01/08/2012	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE
48	VICTOR HUGO PIRES CAVALCANTE	03/06/2010	E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ
49	VITOR BARCELOS FALARZ	20/05/2005	UNOPAR	TARDE
50	VITORIA GABRIELE DOS SANTOS RIBEIRO	27/04/2012	BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE

Conforme já era de se esperar, com o advento do exame de faixa, houve bastante procura de pais querendo matricular seus filhos na escola de canoagem ATOCA e, conseqüentemente, neste projeto. Infelizmente demorou muito para se conquistar a meta quantitativa, porém, levando-se em consideração tratar-se de uma Cidade com apenas 8.000 habitantes e que a média de alunos em grandes centros urbanos no Brasil é de apenas 50 atletas, além é claro, de poder contar com apenas um professor em horários reduzidos, o feito há que ser comemorado.

## 2.2. Semanas 3 e 4 - fundamentos

- Zigue-zague (offsets) com leme e sem leme na passagem
- Esquiva de ombros
- Remada ré paralela às balizas
- SPIN (full spin) - Giro na passagem da porta
- Remonta Clássica
- Remonta com uma remada

### 2.2.1. Zigue-zag (offset) com leme e sem leme na passagem

Trata-se de um fundamento importantíssimo que não é tão simples assim de ser executado pelos jovens atletas por três motivos principais. Primeiro devido a habilidade em deslocar o barco para o meio da porta estar longe de ser a ideal. Segundo pelo fato da necessidade de desenvolverem uma linha de ziguezague na aproximação da porta que eles ainda não estarão habituados. Terceiro, e por último, a execução do leme na passagem, se não desenvolvido com precisão, fará com que haja o toque na baliza.



**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Saber passar pela porta conduzindo a embarcação no local correto com o remo posicionado também de forma correta é fundamental para um bom atleta. O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 80% para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

### 2.2.2. Esquiva de ombros

Trabalho com grau de dificuldade grande para os atletas de Nível 2 que terão como objetivo encurtar ao máximo as linhas de um offset, arriscando passar o ombro por baixo da baliza sem tocá-la. É interessante começar a prática com balizas altas e ir diminuindo aos poucos, além de se fazer ida e volta na sequência das três balizas disponíveis em águas calmas para trabalhar os dois ombros em situações distintas.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Mesmo com bom domínio de passagem nas portas na forma tradicional, o fato de tirar “máxima fina” da baliza, colocando o ombro embaixo da mesma com o objetivo de acelerar ainda mais o barco, não é uma tarefa fácil para iniciantes. Mas há que se tentar. O aprendizado razoável foi de 40% (quarenta por cento) para os mais novos e 60% (sessenta por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.





### 2.2.3. Remada ré paralela à baliza

Embora não seja muito treinada, a remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré". É um fundamento utilizado em águas bravas (corredeiras), porém, tanto para a Canoagem Slalom quanto para o Caiaque Polo, o exercício de remada ré será sempre de muita utilidade.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Mesmo com bom domínio de passagem nas portas na forma tradicional, o fato de tirar "máxima fina" da baliza, colocando o ombro embaixo da mesma com o objetivo de acelerar ainda mais o barco, não é uma tarefa fácil para iniciantes. Mas há que se tentar. O aprendizado razoável foi de 40% (quarenta por cento) para os mais novos e 60% (sessenta por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

### 2.2.4. Giro na passagem da porta

Fundamento bastante utilizado em competições para corrigir de forma rápida a linha através de um giro completo, facilitando a busca da porta seguinte. Existem duas formas de se fazer, a mais costumeira e mais sensata é iniciar o giro com a circular de popa, porém é possível ser realizado também com leme de popa. No nível amarelo vamos nos concentrar em girar com a circular de popa que consiste em:

- **APROXIMAÇÃO** com potência para iniciar o giro com uma pequena circular de proa (o atleta deverá se aproximar visualizando a baliza mais distante da porta que vai efetuar o spin);
- **ENTRADA** com circular de popa no lado contrário para circular de popa para continuar a rotação;
- **PASSAGEM** com a conversão da circular de popa para o leme de popa (sem tirar a pá da água) conduzindo a proa para a baliza de saída (a cabeça deverá estar voltada para a baliza de saída).



**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

### 2.2.5. Remonta clássica

As remontas se caracterizam pela cor vermelha de suas balizas, que normalmente causam grandes pavores aos atletas iniciantes pelo simples fato de imaginar ter que subir contra a corrente em uma pista de Canoagem Slalom. Entretanto, depois que pegam a forma correta da execução, começam a gostar e se dedicam mais a esse fundamento do que qualquer outro.

Existem muitas formas de se executar uma remonta e a cada dia que passa, os melhores atletas se aperfeiçoam para tentar fazer de forma mais rápida possível, pois já está mais do que comprovado de que muitas competições são decididas na velocidade de entrada e saída destas portas vermelhas.

Diante de uma gama muito grande de possibilidades de se executar tais portas, alguns treinadores e atletas, principalmente os principiantes, se “especializam”, de forma limitada e equivocada, a imitar o fundamento que está sendo utilizado pelo atleta campeão que estiver “na moda”.

Toda compreensão desportiva fica muito mais fácil quando se faz uma alusão ao futebol, principalmente nos países situados na América do Sul. Dessa forma vamos imaginar que o atleta somente saiba chutar com a perna direita e o treinador o faça bater pênaltis com a perna esquerda. A provável argumentação do atleta será de que “nunca na minha vida eu vou bater um pênalti com a perna esquerda, por este motivo não tem o menor sentido esse treinamento”.

Muito provavelmente o próprio treinador chegará a essa mesma conclusão de que realmente este atleta nunca deverá tentar bater pênalti com a perna esquerda. Ocorre, porém, que o objetivo não era exatamente de exigir que o seu atleta batesse um pênalti com a perna esquerda, pois é evidente que a possibilidade de erro aumentaria muito. O objetivo era fazer com que “instintivamente”, com a repetição exitosa da ação, o jogador possa executar com a perna esquerda qualquer bola que surja dentro da área do gol, sem a necessidade de perder tempo para ajeitar o chute para a perna direita como fazem vários atacantes do futebol mundial.

A mesma coisa acontece na canoagem. O bom atleta tem que saber executar os fundamentos de formas variadas, pois em algum momento vai sobrar apenas uma opção para a realização eficaz na manobra e se não houver plena confiança técnica, o desastre poderá ser enorme para ele e para o seu próprio País.

Na verdade, o que o treinador estará oferecendo ao atleta são mecanismos perceptivos através do saber-fazer e expressão motriz, para que logo mais adiante ele consiga definir sozinho e instintivamente qual será a melhor decisão a ser tomada. Estamos falando aqui no desenvolvimento do “domínio cognitivo” e “domínio psicomotor”.

Portanto, o objetivo nesta fase de aprendizado não é, em absoluto, a velocidade no desenvolvimento da ação, mas sim a exata compreensão dos movimentos técnicos necessários para a execução do fundamento. **Os movimentos corretos serão a essência a ser observada e ensinada. A velocidade será conquistada ou adquirida com o passar do tempo e inúmeras repetições dos fundamentos.**

O segredo na execução de todas as formas de remontas inicia já na fase de **aproximação** que determinará o posicionamento e angulação corretos da proa na **entrada, passagem e saída** da porta. É aqui que entra a maior dificuldade de compreensão dos atletas, pois se não seguirem um ritual específico para cada modalidade de remonta, não vão conseguir executar com perfeição o movimento.

Dessa forma é importante ter sempre em mente que existem quatro fases para se concluir uma porta com perfeição e caberá ao treinador ensinar as peculiaridades de cada uma delas, pois qualquer erro na interpretação nestas fases importará na má execução da ação.

- **APROXIMAÇÃO (ângulo correto da proa para se aproximar da porta);**
- **ENTRADA (ângulo correto da proa para permitir a passagem do atleta pela porta);**
- **PASSAGEM (passagem do tronco do atleta pelas balizas);**
- **SAÍDA (ângulo correto para escapar do toque no final do movimento e projetar nova linha de ataque).**



Outra definição importante para se evitar confusões (principalmente em piscinas) é saber onde fica a **frente e as costas das balizas**, pois em algumas remontas o atleta terá que colocar a proa na frente ou atrás da porta. Para efeito didático, tem-se como definição o olhar da pessoa, ou seja, vendo as portas que estão posicionadas rio abaixo as portas estão de frente, as que estão rio acima estão de costas, independentemente de cores.

No Nível 1 – Cor Branca, foi treinado o “leme de proa” e a “circular de proa”. Agora, na **REMONTA CLÁSSICA**, que os britânicos definem como “*regular upstream*”, nada mais é do que providenciar o giro utilizando esses dois fundamentos, colocando a proa atrás da porta na aproximação.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 50% (cinquenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

### 2.2.6. Remonta com uma remada

Muito semelhante a execução da Remonta Clássica, porém com o detalhe de não utilizar circular de proa na saída. A pá “crava” na aproximação, exigindo que o atleta faça um pêndulo passando o tubo por baixo da baliza até a saída final através de forte tração para a frente. Na aproximação a proa terá que ser direcionada atrás da porta. Perceba no diagrama abaixo que o “bico” do barco passa por fora das balizas.

#### Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da baliza;
- **ENTRADA** – início do leme de proa;
- **PASSAGEM** – leme de proa;
- **SAÍDA** – final do leme de proa com tração.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 50% (cinquenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.



## 2.3. Semanas 5 e 6 - fundamentos

- Remonta forçada
- Remonta reversa
- Remonta clássica em “S”
- Remonta forçada em “S”
- Remonta ré
- Remonta merano

### 2.3.1. Remonta forçada

Talvez seja a remonta mais utilizada atualmente no circuito internacional e se trata dos avanços introduzidos por uma nova geração de atletas. Normalmente, quando bem realizada, a execução desse fundamento é muito mais rápida que na Remonta Clássica. Para os atletas do Nível 2, esse fundamento talvez seja o mais complicado de se realizar com perfeição, de forma que o índice de acerto é bastante baixo nesta fase. Porém, tem que haver a iniciação pois no Nível 3 - Cor Verde, será bastante utilizado. **Apenas o corpo do atleta e popa passam pela porta, absolutamente nenhuma parte da proa estará em algum momento entre as balizas.**

#### Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – diferentemente das Remontas Clássica e com uma remada, onde a proa tem que ser colocada atrás da porta, aqui a **proa tem que estar a todo momento na frente da porta**. Para que isso aconteça, normalmente é necessário um pequeno giro com leme de proa na aproximação para colocar o barco na posição correta;
- **ENTRADA** – início da circular de proa;
- **PASSAGEM** – meio da circular de proa;
- **SAÍDA** – final da circular de proa + leme de proa para orientar o barco e dar início ao novo ciclo de remada.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 70% (setenta por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

### 2.3.2. Remonta reversa

Trata-se de outra possibilidade que em muitos casos será a ideal, principalmente quando houver uma água de retorno muito forte no local da remonta. Tem que ser trabalhado e a garotada costuma gostar da execução do fundamento que pode ser realizada com a remada reversa, levantando a proa em pivô ou então com um giro plano, utilizando a circular de popa.

**Condições técnicas:**

- **APROXIMAÇÃO** – como na Remonta Forçada, aqui a **proa também terá que estar a todo momento na frente da porta**. Ao contrário da Remonta Forçada onde normalmente se tem que fazer uma pequena correção com um leme antes de entrar na porta, aqui a embarcação já se aproximará praticamente em linha com as duas balizas, não havendo necessidade de correção. Porém, **será na aproximação (+ ou - 1 metro antes de chegar na baliza) em velocidade que o atleta deverá dar início à Remada Reversa (ou circular de popa)**.
- **ENTRADA** – A popa já estará afundada, assim como boa parte do remo que iniciou a remada reversa e que somente sairá da água no início do novo ciclo de remada. Somente tronco e cabeça do atleta, além da popa da embarcação passarão entre as balizas, o restante, incluindo os braços e mãos, estarão sempre à frente da baliza.
- **PASSAGEM** - É o momento de transição da remada reversa para o leme de proa, sem tirar o remo da água, com o barco já direcionado para a saída.
- **SAÍDA** – Ao tracionar, o atleta deixará novamente o seu barco plano estabilizado para seguir nova trajetória.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

**2.3.3. Remonta clássica em “S”**

Nesta remonta o atleta sai do lado contrário que entrou na porta. Em certas ocasiões, dependendo do local onde esteja instalada na pista, a Remonta em “S” será a opção mais rápida ou até mesmo a única possível.

Além da “remonta clássica em S”, existem outras que exigem a saída no local diverso da que entrou, a “remonta forçada em S” e a “remonta merano” são casos típicos dessa inversão.

**Condições técnicas:**

- **APROXIMAÇÃO** – Qualquer remonta em “S” (Clássica ou Forçada) a aproximação da proa se dará por trás da baliza. Na aproximação o leme de proa deverá ser iniciado.
- **ENTRADA** – estará sendo encerrado o Leme de Proa para iniciar a tração na Circular de Proa sem tirar a pá da água.
- **PASSAGEM** – Vai acontecer com a Circular de Proa, que iniciará mais ou menos da altura do quadril do atleta para trás.
- **SAÍDA** – Para correção da linha o atleta normalmente terá que executar um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

### 2.3.4. Remonta forçada em “S”

Mesmos princípios da Remonta Clássica em “S”, a única diferença é que ao invés de usar Leme de Proa na entrada, usa a Circular de Proa.

#### Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se dará por trás da baliza. No vídeo abaixo a aproximação está pela frente da baliza demonstrando que também é possível, porém isso faz com que haja desequilíbrio na passagem e na saída. Prefira a aproximação por trás da baliza.
- **ENTRADA** - Pequena circular de proa na altura da primeira baliza objetivando colocar a proa e o tronco dentro da porta. Isso possibilitará uma segunda circular do lado oposto na passagem.
- **PASSAGEM** - Circular de Proa, que iniciará mais ou menos da altura do joelho para trás.
- **SAÍDA** – Encerrada a Circular de Proa o atleta deverá corrigir a linha executando um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

### 2.3.5. Remonta ré

Raramente utilizada, normalmente apenas para corrigir eventual erro de execução em uma outra modalidade de remonta que acabou não dando certo. Entretanto, voltando ao assunto do futebol, se chutar de bico pode ser considerado um fundamento, então há que se treinar.

É fato que nos dias de hoje não é fácil encontrar algum atleta ou treinador disposto a optar pela realização de “remonta ré”, a não ser que haja alguma falha técnica e não existir nenhuma outra opção mais rápida para a correção. Entretanto temos acompanhado nas redes privadas alguns treinamentos dessa modalidade de remonta “em água parada”, que se utilizado em competições com a mesma performance apresentada nos vídeos, poderá surpreender muita gente grande e acabar sendo a melhor opção no futuro em algumas ocasiões, desde que, obviamente, haja completo domínio da técnica em canais artificiais.

#### Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se deu por fora da baliza. Aproximadamente 1 metro antes de chegar na porta iniciou uma forte remada reversa que coloca a proa em direção à saída (pode ser utilizado uma circular de popa, se preferir manter o barco plano).
- **ENTRADA** – Somente será possível iniciando a circular de popa do lado oposto.
- **PASSAGEM** – Acontece a transição entre a Circular de Popa com a fase de tração do próximo ciclo de remada.
- **SAÍDA** – Encerra com a tração do novo ciclo de remada.

### 2.3.6. Remonta merano

Batizada assim porque foi executada pela primeira vez na cidade italiana de Merano, pelo grande atleta Richard Fox. Muito embora não faça parte do grupo das remontas mais utilizadas nas competições internacionais, sendo, inclusive, de difícil interpretação para se escolher essa opção como a mais apropriada principalmente em canais artificiais onde existem controle de água o fato é que se a baliza de entrada estiver inserida na corrente, impossibilitando ou dificultando a passagem na posição tradicional essa possibilidade passa a ser vislumbrada.

Enfim, mesmo que não seja utilizado nunca esse fundamento, é um bom exercício de técnica e percepção das balizas e, por este motivo, está inserido neste Programa de Aprendizagem. A Remonta Merano consiste em conduzir a embarcação para a baliza externa realizando uma linha diagonal que deverá passar pela frente da porta, encerrando mais ou menos a metro e meio da linha da porta. Ao término dessa linha reta desenvolvida, o atleta fará um giro de 180 graus para entrar na remonta e retornar ao fluxo normal do canal.

#### Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – Com velocidade o atleta sairá em diagonal do fluxo normal para buscar passar ao lado da baliza externa da remonta, realizando um giro de 180 graus para a entrada.
- **ENTRADA** – Atleta deve passar entre as balizas remando.
- **PASSAGEM** – Em velocidade remando.
- **SAÍDA** – Leme de proa ou circular de proa para alinhar se houver necessidade.
- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Importante será a aproximação e giro com espaço para colocar o barco no centro da baliza sem parar de remar.
- **RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

## 3-CONCLUSÃO

Quanto mais próximo ao Campeonato Brasileiro de Canoagem que será realizado em novembro em Tomazina, maior a certeza de estarmos trilhando o caminho certo e que os resultados serão bastante promissores. A execução técnica dos fundamentos está cada vez mais ficando próximo do ideal, sendo que alguns talentos estão começando a serem despertados para o Time Brasil.

Ainda é muito cedo para euforia, mas levando-se em consideração o histórico de Tomazina na Canoagem que iniciou no ano de 1988, há muitos motivos para se comemorar, pois trata-se, sem dúvida, da melhor safra de atletas a representar a ATOCA.



Esta Entidade de Prática desportiva só tem a agradecer o Estado do Paraná e a Federação Paranaense de Canoagem pela parceria em destaque e a COPEL pelo investimento nas embarcações e equipamentos.



**ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM**  
**Emerson Cezar Gomides - Presidente**