

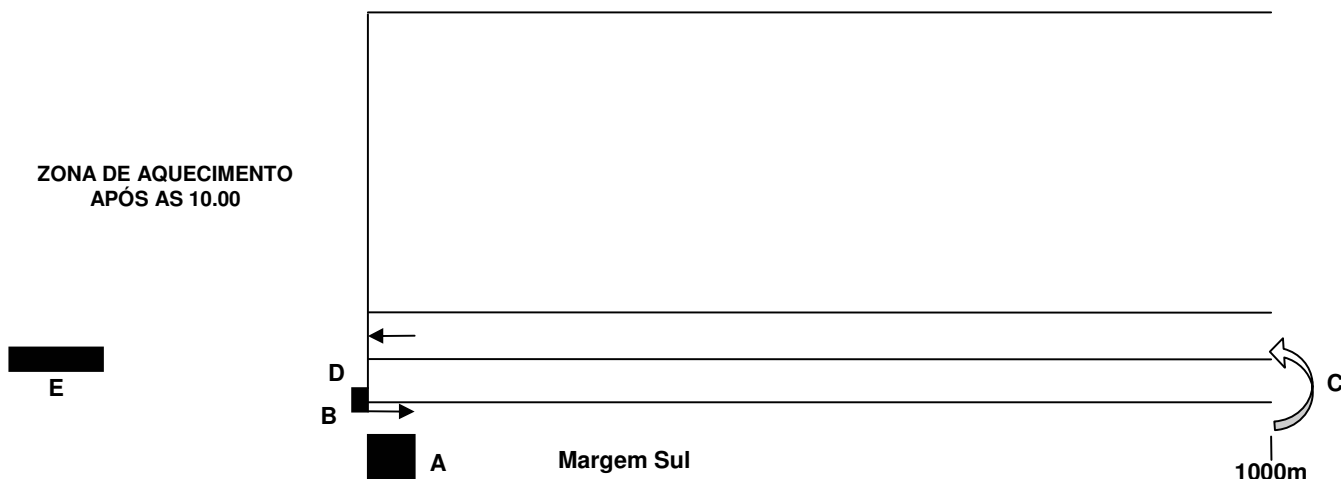


I CONTROLO NACIONAL (Cadetes)
LOCAL: MONTEMOR-O-VELHO
DIA: 16 DE DEZEMBRO DE 2006
INICIO – 10:00 HORAS

NOTA EXPLICATIVA

CONTROLO DE ÁGUA

Margem Norte



LEGENDA

- | | |
|---|--|
| A | – Árbitros de partida e de chegada |
| B | – Plataforma de partida |
| C | – Bóia de viragem – Árbitro de viragem |
| D | – Linha de Chegada |
| E | – Controlo de peso das embarcações |

ORDEM DE PARTIDA

A ordem de partida iniciar-se-á pelas embarcações mais rápidas aplicando o seguinte critério:

- 1º Resultado da última Selectiva Nacional de 2000m realizada na época 2005/2006.
- 2º Resultado do Campeonato Nacional de Fundo 2005 (no caso de não ter participado na selectiva ou ter pertencido à categoria de Infantil na época 2005/2006).
- 3º Por ordem alfabética (caso não preencha nenhum dos requisitos anteriores).

As partidas serão dadas a cada 1 minuto, com a embarcação presa na plataforma.

Haverá uma pista intermédia entre a pista de partida e a de chegada.

As embarcações deverão possuir o peso mínimo obrigatório.

No final de cada uma das séries todas as embarcações são obrigadas a passar pelo controlo de pesagem.

Quem faltar ao sinal de partida é eliminado dessa(s) série(s).

----- 0 -----

CONTROLO DE CORRIDA

O controlo de corrida será de 2000m e decorrerá nos terrenos anexos ao Campo de Regatas, com partida e chegada no mesmo local.

Mantém-se a mesma ordem de partida do controlo de água podendo ser formados vários grupos de partida consoante o número de inscritos.

CONTROLO FORÇA

Tempo de Execução: 1 Minuto por exercício

1º Exercício: “FLEXÕES DE BRAÇOS” – O atleta partindo da posição de deitado no solo em decúbito ventral com as mãos à largura dos ombros, realiza extensões/flexões dos MS. Deve executar o exercício com o corpo em extensão ventral realizando extensões completas dos MS e flexão dos mesmos, tocando levemente o solo com o tronco sendo considerado como limite admissível a flexão de 90º entre o braço e o antebraço.

2º Exercício “ABDOMINAIS” – O atleta partindo da posição de deitado no solo em posição dorsal com os MI flectidos a 90º e as mãos atrás da cabeça e os pés presos, deve executar o exercício elevando o tronco tocando as coxas com os cotovelos.

3º Exercício “PARALELAS” – O atleta partindo da posição vertical com as mãos colocadas nas paralelas, o corpo e os MS em extensão, deve executar o exercício realizando a flexão dos MS até que o braço e o antebraço formem um ângulo de 90º e retomar à posição inicial realizando a extensão completa dos mesmos. Os MI não deverão balançar.

----- 0 -----

OBJECTIVO

Seleccionar os 18 melhores atletas Cadetes (Mascullinos - 8; Femininos – 6 e Canoas - 4) para participarem num Estágio Nacional que se realizará entre o dia 27 e 30 de Dezembro de 2006 em Montemor-o-Velho.

Critérios de Seleccção

Serão apurados os atletas que obtiverem os melhores resultados no somatório das Partes realizadas (Água + (Corrida e Força)).

As diferentes provas terão a seguinte ponderação:

Controlo de água – (100%)

Controlo de Corrida e Força – 50%

EQUIPA TÉCNICA

A equipa técnica será formada pelo Técnico da FPC para Cadetes.

ESCLARECIMENTOS

Não é permitida a participação de atletas Infantis.

Não haverão “cortes” reunião de delegados.

O Horário de realização das diferentes provas será disponibilizado na página WEB da FPC logo que determinado o número de atletas inscritos.