

Breve manual para comprender el deporte de remo

Índice:

| | |
|---|---|
| 1) El remo: especialidades y terminología básica..... | 1 |
| 2) Remo Olímpico..... | 2 |
| 3) Remo de Mar..... | 2 |

1) EL REMO: ESPECIALIDADES Y TERMINOLOGÍA BÁSICA

Se denomina REMO al conjunto de disciplinas deportivas que consisten en la propulsión de una embarcación en el agua, 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. Se trata de recorrer la distancia de competición en el menor tiempo posible. Gana el que cruza la línea de meta primero.

REMO ≠ PIRAGÜISMO

Remo y piragüismo son deportes diferentes:

- Remo:
 - Se avanza de espaldas, mirando a la parte trasera de la embarcación.
 - El remo está sujeto a la embarcación mediante una chumacera situada en un portante que sobresale del casco del bote o directamente sobre la banda de la embarcación. El portante tiene diferentes formas.
→ Los deportistas que hacen remo son remeros.
- Piragüismo:
 - Se avanza de frente, con la mirada puesta en la dirección en la que se avanza.
 - Pala simple o doble, sostenida exclusivamente por los brazos del piragüista.
 - Las piernas se usan sólo para equilibrarse y sincronizar el movimiento de los brazos.
→ Los deportistas que hacen piragüismo son piragüistas o palistas.

DISCIPLINAS EN REMO (técnicas diferentes)

Remo olímpico vs remo no olímpico, banco móvil (couple y punta) vs banco fijo, remo de mar.

- Olímpico: cualquier disciplina que aparezca en el programa de los Juegos Olímpicos.
- Banco móvil: las rodillas se encogen llegando al punto de flexión máxima. Los pies van metidos en unas zapatillas que están fijadas al bote, y es el carro (donde el deportista va “sentado”) el que desliza por unas vías.
 - Distingue entre remo de couple (dos remos por deportista) y de punta (un solo remo por deportista).
 - Remo de mar: es de banco móvil y de couple siempre, pero se practica en el mar/océano a diferencia del resto de disciplinas de móvil. Dispone de embarcaciones propias.
- Banco fijo: las piernas se flexionan ligeramente, pero no hay carro; se rema con las piernas encasquetadas entre dos maderas. Embarcaciones siempre de punta. Ejemplos: traineras, llaüt, bateles...

| | Olímpico | No Olímpico |
|--------------------|------------------------|---------------------------|
| Banco Móvil | remo* (couple y punta) | remo de mar**, yolas*** |
| Banco Fijo | - | traineras, llaüt, bateles |

*Cuando hacemos referencia al “remo” sin especificar más, nos referimos al remo olímpico, que es siempre de banco móvil y es el más conocido internacionalmente.

** El remo de mar (a parte de no denominarse así) no es olímpico por el momento. No obstante, se espera que se incluya en el programa olímpico de LA 2028 y que pase a serlo.

*** Las yolas son embarcaciones de banco móvil más anchas que las de remo olímpico, siempre de punta.

ERGÓMETRO (remo-ergómetro)

Máquina Indoor o de gimnasio que se utiliza en remo para trabajar la condición física.

Equivalente a una bici estática pero que asemeja el movimiento de remar.

Se organizan campeonatos nacionales e internacionales

2) REMO OLÍMPICO

- Se practica en agua tranquilas o con caudales moderados.
- Remar consiste en concatenar una serie movimientos de manera fluida y ágil constantemente. Es un ejercicio cíclico que se repite constantemente. Un ciclo completo se denomina palada.
- Técnica: Con las palas hundidas, las rodillas en el punto de flexión máxima, el torso erguido y los brazos rectos, se empuja primero con las piernas deslizando el carro y aguantando el ángulo de la espalda. Una vez estiradas las piernas, los dorsales tiran y los hombros pasan a estar ligeramente por detrás de la cadera. Finalmente, se encogen los brazos hasta que las manos llegan a la tripa para volver a estirarse un instante después y regresar a la posición inicial.

Modalidades

Couple (cada remero maneja dos remos):

- Skiff o modalidad individual (1x)
- Doble o doble scull (2x)
- Cuatro o cuatro scull (4x)

*timonel: persona que va sin remar en el bote y se encarga de la dirección de la embarcación

Punta (un solo remo por remero):

- Dos sin o dos sin timonel (2-)
- Dos con o dos con timonel (2+)
- Cuatro sin o cuatro sin timonel (4-)
- Cuatro con o cuatro con timonel (4+)
- Ocho (siempre es con timonel, 8+)

Competiciones (Regatas)

- Categorías: varían según género (masculino y femenino) y edad
 - Alevín (11-12), Infantil (13-14), Cadete (15-16), Juvenil (17-18), Sub-23 (19-22), Absoluto, Veterano (>30).
- Distancia:
 - Estándar (olímpica): 2000m en línea recta
 - Las regatas de “larga distancia” de 6000m. también son habituales
 - Es posible competir en otras distancias cuando una regata organizada así lo plantea.

3) REMO DE MAR

- Se practica con oleaje, en el mar o en el océano.
- El movimiento al remar es prácticamente idéntico al de remo olímpico, pero hay que dominar las olas
- Es habitual que al darse la salida los remeros permanezcan al lado del bote y tengan que subirse para remar
- Distingue entre Beach Sprints y Fondo

Modalidades (todas de couple)

- Solo o modalidad individual (1x)
- Doble o doble scull (2x)
- Cuatro o cuatro scull (4x) (lleva timonel)

Competiciones (Regatas)

- Categoría: masculino, femenino y mixto (siempre 50/50)
- Distancia:
 - Beach Sprints: 500m
 - Carrera desde la playa, subir al bote, slalom de 3 boyas, giro de 180°, vuelta a la orilla, salir del bote y correr al punto de salida.
 - Fondo: 4-6k
 - Circuito de boyas que hay que sortear correctamente

Para más información: <http://federemo.org/modalidades/>