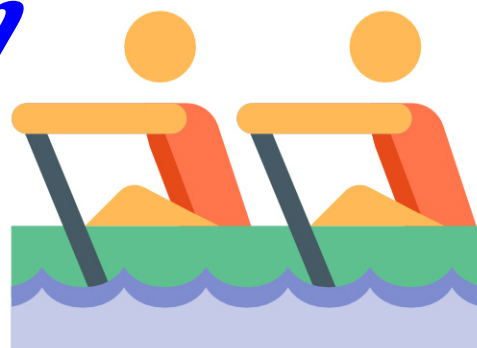


# REMO

## Competición



CURSILLOS 3 Meses  
**2018**



**Remer@s mayores de 18 años (1999 y anteriores)**

### NORMAS DE ACCESO PARA ASPIRANTES MAYORES DE EDAD

Prueba en Remoergómetro, y de obligado cumplimiento, que se ha establecido para aclarar que la práctica del **remo olímpico es una disciplina deportiva de competición**, y no una actividad de recreo, por lo que se requiere de una mínima condición física para sus practicantes, ya que somos un Club de Remo dedicado principalmente a formar futuros remeros de competición.

1.- Los aspirantes por su seguridad deberán tener un dominio acuático aceptable.( **SABER NADAR** ).

2.- Los aspirantes dispondrán para su acondicionamiento físico, y durante un **máximo de dos semanas**, de todas las instalaciones y equipaciones del club, **salvo los botes, (pues su manejo es complicado, son muy delicados, de alto valor económico)**, y carecer de seguro y licencia federativa.

- Vestuarios. - Gimnasio. - Remoergómetros.

3.- **PRUEBA DE ACCESO**: Una vez transcurrido el periodo de acondicionamiento, se realizará la prueba de obligado cumplimiento de **REMOERGÓMETRO**, en la cual el aspirante calentará el tiempo que estime oportuno y elegirá el nivel de dureza de la máquina, debiéndose cubrir **la distancia de 2.000 metros** y conseguir las marca mínima establecida para cada tramo de edad que a continuación quedan fijadas.



- 8'00" Tiempo máximo para remeros de entre 19 y 29 años. (8:00 minutos).

- 9'00" Tiempo máximo para remeros de entre 19 y 29 años. (9:00 minutos).

- 8'30" Tiempo máximo para remeros mayores de 29 años. (8:30 minutos).

- 9'30" Tiempo máximo para remeros mayores 29 años. (9:30 minutos).

4.- Una vez superada la prueba de acceso, el aspirante deberá **ingresar el importe de la cuota del cursillo (70 euros)**, en concepto de **Inscripción**, y deberá presentar la **documentación** por el club facilitada completamente rellena y firmada para la tramitación del seguro y la obtención de la Licencia Federativa.

*Los cursillistas una vez completado el curso, podrán pasar a formar parte de nuestros equipos de competición en función de su implicación y puesta en forma.*

- Matrícula gratuita.

ES42/2100/5323/42/2200020831

- Licencia Federativa y Seguro Incluidos.

Ingreso Caixa:

**70**

- Monitores de Remo (lunes por la tarde).

- Cuota valida durante tres meses.

- Obsequio de Camiseta Técnica Club Náutico de Navarra.

**Euros**