

Projeto Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná/Tomazina N° 51781

PR\O/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

COPEL
Pura Energia

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DO ESPORTE

PREFEITURA MUNICIPAL DE
TOMAZINA



2025

RELATÓRIO 15 - ABRIL

Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

Parque das Corredeiras, s/n, Centro, Tomazina - PR

Sumário

1.	Do convênio	1
1.2.	Informações gerais e etapas do projeto	1
2.	Objeto, certificado, despacho de liberação e prazo	2
2.1.	Objetivos.....	2
2.2.	Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação.....	3
3.	Da Programação das Atividades	4
3.1.	Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela	4
4.	Semanas 27 e 28 – Canoa	6
4.1.	Repetições de remada no mesmo lado	7
4.2.	Leme na Cruzada	8
4.3.	Offsets com leme de proa nas portas.....	9
4.4.	Offsets com passagem remando	10
4.5.	Giro na favorável	11
4.6.	Giro na cruzada.....	12
5.	Semanas 29 e 30 – Canoa	13
5.1.	Equilíbrio.....	13
5.2.	Remonta clássica	13
5.3.	Remonta na cruzada.....	14
5.4.	Remonta clássica em “S”	15
5.5.	Remonta na cruzada em “S”	15
5.6.	Remonta reversa	16
6.	CONCLUSÃO	17
7.	Informações da ATOCA	17

“A Canoagem é a modalidade desportiva que mais retorno de mídia traz ao Município de Tomazina, bem como é a responsável pelos principais eventos desportivos”.

1. Do convênio

1.2. Informações gerais e etapas do projeto

Código: 51781

Editais: 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

Etapas:

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

2. Objeto, certificado, despacho de liberação e prazo

2.1. 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 se tornarem 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.

2.2. 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>

Em **22 de setembro de 2023** a Patrocinadora COPEL fez o depósito na conta exclusiva do valor integral de R\$ 99.460,00 (noventa e nove mil, quatrocentos e sessenta reais). Toda movimentação bancária poderá ser encontrada em: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/extrato-setembro.pdf>

Em **23 de outubro de 2023**, através do Sistema de Informação, foi repassado o respectivo “**Despacho de Liberação para execução**” devendo a Proponente seguir rigorosamente o Plano de Comunicação devidamente aprovado.

3. Da Programação das Atividades

Em síntese, na apostila 2 – Nível Amarelo todos os fundamentos que foram realizados sem a utilização de portas (balizas sobrepostas ao rio) agora serão traduzidos para ensinar o atleta a passar pelas balizas utilizando a melhor técnica.

LARANJA: CAIAQUE SLALOM				
VERMELHO: ESPECÍFICO CANOA SLALOM				
CINZA: ESPECÍFICO CAIAQUE POLO				
Semanas 1 e 2		Semanas 3 e 4		Semanas 5 e 6
1	Natação sem colete	1	offset - com leme e sem leme	1 Remonta forçada
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate	2	Esquiva com os ombros	2 Remonta na reversa
3	Técnica de remada no seco	3	Remada ré paralela às balizas	3 Remonta clássica em "S"
4	Remada com pausa em caiaque	4	Giro com reversa e leme na porta	4 Remonta forçada em "S"
5	Remada inclinada em caiaque	5	Remonta Clássica	5 Remonta ré
6	Remada lateral em caiaque	6	Remonta com uma remada	6 Remonta merano
Semanas 7 e 8		Semanas 9 e 10		Semanas 11 e 12
1	Repetições de remada no mesmo lado	1	Equilíbrio	1 ROLAMENTO COM REMO K1
2	Leme na cruzada	2	Remonta Clássica	2 ROLAMENTO COM REMO K1
3	Leme de proa na porta	3	Remonta na Cruzada	3 ROLAMENTO COM REMO C1
4	Leme de proa antes da porta	4	Remonta Clássica em "s"	4 ROLAMENTO COM REMO C1
5	Giro com leme de proa na passagem da porta	5	Remonta na Cruzada em "s"	5 ROLAMENTO SEM REMO
6	Giro com leme na cruzada ao passar pela porta	6	Remonta na reversa	6 ROLAMENTO SEM REMO
Semanas 13 e 14		Semanas 15 e 16		Semanas 17 e 18
1	Afundar proa e popa	1	Condução da bola com as mãos	1 Defesa 1-2-2: estática e dinâmica
2	Abordagem com caiaque e defesa da abordagem	2	Condução da bola com o remo	2 Defesa 1-3-1: normal e em linha
3	Proteção de bola	3	Posicionamentos corretos na defesa e ataque	3 Defesa: Ataques pelo centro/lado/trás
4	Arremesso básico e arremesso lateral	4	Antecipação e momento certo do passe	4 Defesa: marcação individual sobre pressão e 1-4
5	Arremesso com as duas mãos e lob	5	Triangulação	5 Defesa nos escanteios
6	Simulação ou ameaças e recepção	6	Abordagem com as mãos	6 Goleiro - recuperação - passe de saída
Semanas 19 e 20		Semanas 21 e 22		Semanas 23 e 24
1	Contra-ataque - todos fora - troca de passes	1	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 6)	1 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
2	Ataque - bloqueio legal	2	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 7 a 10)	2 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
3	Ataque no sistema 1-2-2(a)com pivô (b) com ponteiros	3	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 11 e 12)	3 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
4	Ataque no sistema 1-2-2(a)com entrada cruzada(b)dupla	4	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 a 16)	4 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
5	Ataque no sistema 1-2-3	5	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 e 18)	5 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
6	Ataque no sistema 1-3-1	6	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 19 e 20)	6 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO

3.1. Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela

Seguindo os ensinamentos da Apostila 2- Nível Amarelo, onde o autor segue a escola espanhola, existem alguns objetivos que se buscam na fase de iniciação que devem ser valorizados pelo treinador, sempre com desenvolvimento mediante ações completamente seguras:

- **Objetivos socioafetivos** - É necessário conseguir fazer com o atleta comece a arregar-se nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança.

Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.

- **Objetivos cognitivos** - Obter conhecimento que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Imaginar sempre que cada movimento realizado provoca um efeito, às vezes benéficos, às vezes trágicos. Conhecer dos direitos e obrigações de um atleta de canoagem.
- **Objetivos psicomotores** – Aprender a utilizar o tronco, membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas. Ampliar as possibilidades de absorver informações sobre o meio (visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, etc..).

A primeira preocupação no Nível 2 – Cor Amarela, continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Não é porque mudou de Nível que os princípios básicos de segurança não serão cobrados nas ações diárias. Os fundamentos aprendidos com relação ao tema segurança nas primeiras 24 semanas são permanentes e inegociáveis, todos terão que acatar sem nenhuma possibilidade de questionamentos ou negociações.

É de se ter em mente sempre que o atleta ainda estará na condição de iniciante e, por este motivo, os professores devem continuar absolutamente atentos com a segurança de todos, principalmente na execução de alguns fundamentos que envolvam riscos. E será neste nível de aprendizagem que os atletas terão que aprender pelo menos uma das diversas formas do famoso e amedrontado “rolamento”.

4. Semanas 27 e 28 – Canoa

- Repetições de remada no mesmo lado
- Leme na cruzada
- Offsets com leme de proa nas portas
- Offsets com passagem remando
- Giro na favorável
- Giro na cruzada

Chegou o momento do atleta experimentar um novo modelo de embarcação que é a canoa. Enquanto no caiaque ele rema sentado e o remo possui duas pás, na canoa ele deverá se posicionar de forma ajoelhada e o remo com apenas uma pá. A origem das canoas se deu com os índios canadenses há centenas de anos e passou a ser utilizado no esporte desde o início das competições de Canoagem Slalom no século XIX.

No Brasil, se um Clube tiver a pretensão de estar entre os três primeiros do ranking nacional, com absoluta certeza terá que investir também nesta embarcação a qual, infelizmente, possui muito pouco atleta masculino e feminino. Serão quatro semanas decisivas para aflorar ou não verdadeiras paixões. É evidente que o despertar desta paixão poderá ocorrer em qualquer fase da vida do atleta, assim como a contemplação de embarcações novas deve ser rotina em sua vida desportiva. Quanto mais embarcações experimentar, de qualquer disciplina, maior a possibilidade de identificar seu verdadeiro amor. Já houve um primeiro contato com esta embarcação no Nível 1 – Cor Branca. Agora será o momento do menino ou da menina realmente demonstrar interesse em aprender essa categoria que é uma das mais belas de todas as modalidades de canoagem, além de ser uma disciplina olímpica importantíssima para o País.

Antigamente o atleta definia o seu interesse e dedicação por apenas uma embarcação. Entretanto isso está mudando completamente, principalmente nas categorias femininas após a autorização dessa disciplina para as mulheres. Hoje as TOP 20 do mundo são exímias remadoras de caiaque e canoa.

Em Tomazina não existem canoas disponíveis para todos os atletas, de forma que foi necessário um revezamento entre os atletas. Aqueles que reclamaram de muitas dores, principalmente no joelho, foi optado por não insistir deixando o atleta continuar praticando o esporte no caiaque.

4.1. Repetições de remada no mesmo lado

Por possuir apenas uma pá a embarcação proporciona algumas alternativas de remada no lado favorável e no lado oposto que no Brasil é definida como remada cruzada. Mais uma vez as mulheres estão revolucionando a forma de remar ao se dedicarem à troca de lado do braço de tração. Cada vez mais os novos atletas estão se dedicando a este aprendizado, sem, contudo, deixar de lado o treinamento das remadas cruzadas as quais, definitivamente, continuam sendo essenciais.

“Normalmente” o atleta canhoto usa o braço de tração esquerdo enquanto o destro faz ao contrário. Claro que isso não é uma constante, porém parece ser a tônica mais usual. Entretanto parece não se tratar de uma análise importante, até porque a intenção é fazer com que todos os atletas saibam remar no lado direito e no lado esquerdo com a mesma performance, evitando neste primeiro momento as remadas cruzadas.

De maneira geral no início os atletas conseguiram remar duas vezes na direita e uma na esquerda para correção da direção do barco. Com o passar do tempo o número de remada na direita foi aumentando, passando para 3, 4 e 5 vezes contra uma remada no lado oposto para correção. Dois atletas mais velhos conseguiram não utilizar a remada cruzada para concluir todo o trajeto de 100 metros. Depois de habituados com a remada na direita, inverteram para a esquerda repetindo a mesma metodologia acima.

O importante na técnica é que o corpo esteja inclinado para a frente mantendo a coluna reta, cotovelo na altura do ombro ou mão na linha do cotovelo (o que vários técnicos não costumam concordar, porém trata-se de recomendação médica fisioterápica) e, por último, o remo deverá estar sempre na posição “vertical”, não podendo ficar angulado à embarcação.

Poucos atletas de Tomazina se entusiasmaram na prática da Canoa com o argumento de que é muito desconfortável. Cinco atletas (dez por cento) disseram preferir a canoa do que caiaque.



4.2. Leme na Cruzada

Após treinar a remada nos dois lados chegou a vez de ensinar a remada cruzada repetindo os mesmos exercícios acima, porém não trocando mais o braço da tração. Muitos acreditam que essa forma, quando executada com perfeição, é mais rápida que a troca de mãos. Parece ser uma discussão um pouco ambígua ao objetivo do projeto que é desenvolver habilidades, de forma que todas as formas devem ser treinadas.

Não menos verdade é de que em alguns momentos até mesmo a melhor atleta de todos os tempos Jéssica Fox, utiliza a remada cruzada como melhor opção. Dessa forma, há que se treinar de forma também contante esse fundamento. Nessa manobra existe um momento em que o cotovelo não fica alinhado com o ombro e tampouco com as mãos se transformando em ação temerária para a saúde do atleta. Acontece na fase final da tração e retomada ao ataque.



Aos poucos os canoístas de Tomazina vão pegando afeição à canoa não sendo complicado para a maioria a execução desse fundamento. Apenas os atletas mais baixos é que enfrentam grande dificuldade até mesmo pelo fato de o equipamento não ser o ideal para eles.

4.3. Offsets com leme de proa nas portas

A passagem das portas realizando o leme com a canoa é razoavelmente fácil de se executar desde o início das atividades graças ao grande poder de manobrabilidade desta embarcação. Claro que há que se considerar o grau de iniciação ao se fazer a análise técnica, principalmente para aqueles que estão experimentando remar na canoa pela primeira vez.

Os mesmos exercícios realizados com o caiaque foram repetidos com a canoa. Fundamento que deve ser treinado sempre pois a passagem pelas portas é a essência da Canoagem Slalom. Nesta fase essa tarefa não foi simples de ser realizado pelos jovens atletas, porém é necessário o incentivo da prática passando pelo **“MEIO”** das portas em **off set**. Não se permitiu ou estimulou-se passar rente às balizas nessa fase de aprendizado. O objetivo foi de conscientizar para não haver toques nas balizas através de uma passagem segura, lembrando sempre que o treino se deu com a troca de mãos e também utilizando a remada cruzada.

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** o objetivo é que na ENTRADA, PASSAGEM e SAÍDA da porta o atleta esteja realizando o leme de proa. Além disso a embarcação deverá passar pelo no meio da porta.



Pouco mais de 60% dos alunos desenvolveram este fundamento com boa desenvoltura, o restante com grandes dificuldades em virtude dos equipamentos ou das fortes dores no joelho e pés.

4.4. Offsets com passagem remando

Praticamente o mesmo exercício que o anterior, porém agora as correções das linhas devem ser realizadas fora das portas, no momento da APROXIMAÇÃO. Ao passar pelo meio das portas o atleta deverá estar remando normalmente.

Esses trabalhos em zigue-zagues, como já dito anteriormente, definirão a compreensão do atleta de alto rendimento na Canoagem Slalom com relação à melhor linha a ser tomada durante uma competição. Além disso, a execução do leme de proa com perfeição, tanto na favorável quanto na cruzada, modificará completamente o nível dos atletas iniciantes em todo o Continente Americano, onde essa metodologia for empregada.

- **AValiação NO SCOUT TÉCNICO:** passagem efetuada no meio das portas e sem que o remo esteja inerte, em posição de leme. Terá que passar remando, no meio da porta e sem toque, para uma boa avaliação.



Mesmos índices da execução do fundamento acima onde mais de 60% dos alunos desenvolveram com boa desenvoltura, o restante com grandes dificuldades em virtude dos equipamentos ou das fortes dores no joelho e pés.

4.5. Giro na favorável

Girar a embarcação para passar pelas portas é ação constante na Canoagem Slalom, de forma que também deve ser treinado desde o início das atividades. Esse giro acontecerá nos dois lados: lado favorável como no lado oposto onde a remada cruzada será necessária. O primeiro exercício consiste em fazer um giro no lado favorável do atleta antes de entrar na porta através de reversa, circular de popa ou até mesmo leme de popa. Não pode ser utilizada remada cruzada em nenhuma fase.

Condições técnicas:

- APROXIMAÇÃO: Leme de proa com objetivo de iniciar o giro antes da entrada da porta;
- ENTRADA: Realizar um pivô com leme de proa acima da linha da porta com objetivo de colocar o barco no centro da porta;
- PASSAGEM: O leme de proa encerra na linha da porta e inicia forte tração para um novo ciclo de remada na favorável;
- SAÍDA: remada favorável.

AValiação no Scout Técnico: Aproximação com velocidade e giro iniciando próximo à primeira baliza para que possibilite a passagem no meio da porta, sem toques.



4.6. Giro na cruzada

Neste fundamento, os atletas devem treinar para que os ciclos de remadas na APROXIMAÇÃO, PASSAGEM e SAÍDA sejam todos realizados na cruzada. Além disso o giro deverá iniciar fora da baliza, porém terminar já na fase da SAÍDA. Como nesta fase, o treinamento em Tomazina se deu em água parada sem o movimento natural da corrente, a melhor opção foi exigir a complementação do giro um pouco antes da baliza com rendimento de aprendizado satisfatório de 40% dos alunos.

Condições técnicas:

- APROXIMAÇÃO: Forte remada cruzada para iniciar o giro antes da porta
- ENTRADA: A remada cruzada termina antes da linha da porta, transformando em leme na cruzada para colocar a proa no centro da baliza
- PASSAGEM: final do leme na cruzada
- SAÍDA: forte remada cruzada para a frente



5. Semanas 29 e 30 – Canoa

- Equilíbrio
- Remonta Clássica
- Remonta na cruzada
- Remonta clássica em “S”
- Remonta na cruzada em “S”
- Remonta reversa

5.1. Equilíbrio

É muito importante que o atleta de C1 descubra que o trabalho de joelhos e quadril influencia de forma determinante para a realização das curvas. Por esse motivo alguns exercícios neste sentido permitem que a execução de todos os demais fundamentos fique bem mais simples.

Foram realizados com os jovens atletas de Tomazina os exercícios previstos na Apostila 2 e, de fato, todos perceberam que movimentos simples de joelhos e/ou quadril mudam completamente a direção da embarcação.

5.2. Remonta clássica

Na canoa não se deve inventar muita coisa para realizar as portas de remontas. Em síntese poderão ser executadas de seis formas diferentes: a- clássica no lado favorável; b- clássica na cruzada; c- reversa na favorável; d- reversa com troca de mãos; e-remonta clássica em “S”; f- remonta na cruzada em “S”. Para a fase de iniciação, o objetivo é priorizar o ensino nestas formas, nada além disso. Para a Remonta Clássica é importante que:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da porta;
- **ENTRADA** – início do leme de popa;
- **PASSAGEM** – final do leme de popa;
- **SAÍDA** – leme de proa + tração sem tirar a pá da água em nenhuma fase.



5.3. Remonta na cruzada

Outro fundamento que poucos atletas de Tomazina executaram de forma exímia. Apenas os mais velhos conseguiram fazer a Remonta na Cruzada com perfeição. Isso é bastante normal e, com o tempo, deixa de ser movimento difícil e passa a ser até mesmo prazeroso para os atletas de C1.

Importante saber que:

- APROXIMAÇÃO – proa por trás da porta;
- ENTRADA – início do leme na cruzada;
- PASSAGEM – final do leme na cruzada;
- SAÍDA – remada cruzada sem tirar a pá da água em nenhuma fase.



5.4. Remonta clássica em “S”

Quando a remada é no lado favorável a execução do fundamento fica bem mais simples de ser compreendido pelos jovens atletas, o problema é quando há necessidade da remada cruzada onde muitos não tem a coordenação necessária. Como na Remonta Clássica em “S” não há a necessidade da execução mais difícil, todos os atletas de Tomazina conseguiram desenvolver o fundamento com certo grau de satisfatoriedade.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da porta;
- **ENTRADA** – início do leme de proa;
- **PASSAGEM** – final do leme e início da circular de proa;
- **SAÍDA** – remada cruzada.

5.5. Remonta na cruzada em “S”

Aqui já complicou um pouco o desempenho técnico dos jovens atletas. Aos poucos a remada cruzada vai sendo executada de forma cada vez mais técnica, porém apenas 30% dos alunos, principalmente os mais velhos, conseguem desenvolver o fundamento com nota 3 de uma escala entre 1 a 5.



5.6. Remonta reversa

Esta é a forma mais rápida e mais divertida de se realizar a remonta no lado favorável. Os atletas normalmente adoram treinar essa manobra pelo fato da canoa pivotar levantando a proa o que acaba transformando o movimento em algo plasticamente bonito de se ver. Entretanto não é muito fácil de ser executado neste Nível 2 – Cor Amarela, visto que necessita de um equilíbrio e domínio muito grande da embarcação. Não são todos os atletas de Tomazina que conseguiram, porém mais de 50% realizaram de forma satisfatória quando executado o movimento da seguinte forma:

- **APROXIMAÇÃO** – proa pela frente da porta. Início da remada reversa;
- **ENTRADA** – final da remada reversa, sendo que a pá fica “cravada” para iniciar a tração de um novo ciclo enquanto serve de apoio para o atleta.
- **PASSAGEM** – apenas o tronco e cabeça passam por baixo da baliza.
- **SAÍDA** – tração para novo ciclo.



6. CONCLUSÃO

Abril foi o mês dedicado às canoas C1. Via de regra são poucos os atletas que preferem essa embarcação ao invés do caiaque K1. Em Tomazina, apenas um atleta de 14 anos relata tal preferência, porém não quer deixar de treinar também no caiaque.

É claro que a ATOCA vai sempre incentivar a prática das duas embarcações e para aqueles que preferirem treinar apenas na canoa, assim será.... Por enquanto esse dia não chegou, muito embora haja torcida dos treinadores para que isso venha a acontecer um dia, pois, além de se tratar de uma embarcação com movimentos plásticos interessantes, existem poucos atletas no Brasil.

7. Informações da ATOCA

Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

Parque das Corredeiras, s/n, Centro, Tomazina - PR

Tel/Whats 43 98804-3069



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Emerson Cezar Gomides - Presidente