



Desenvolvendo habilidades e segurança em canoagem – Nível 1

PROGRAMAÇÃO

23 a 25/08/2025

Porto Camargo-Icaraíma

Sábado

1	Apresentação da canoagem e natação sem colete
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate
3	Sinais audiovisuais
4	Altura e posicionamento correto do remo de caiaque
5	Técnica de remada no seco
6	Entrada, saída, equilíbrio e retirada de água do barco

1	Circular de proa em caiaque
2	Circular de popa em caiaque
3	Leme de proa em caiaque
4	Leme de popa em caiaque
5	Remada reversa em caiaque
6	Remada em linha reta em caiaque

Domingo

1	Remada lateral em caiaque
2	Remada frente em caiaque
3	Remada com pausa em caiaque
4	Remada ré com aceleração frente em caiaque
5	Remada inclinada em caiaque
6	Zig zag com leme de proa em caiaque

1	Giro com circular de proa e circular de popa Caiaque
2	Giro com reversa e leme de popa em caiaque
3	Giro com leme de popa em caiaque
4	Inclinação corporal em caiaque
5	Apoio baixo em caiaque
6	Apoio alto em caiaque

Segunda-feira

1	Rolamento com o remo
2	Rolamento sem remo de popa
3	Rolamento sem remo de proa
4	Rolamento sem remo central

- Scout técnico – Avaliação/certificação

27 a 30/08/2025

Porto São José - São Pedro do Paraná

Quarta-feira

1	Apresentação da canoagem e natação sem colete
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate
3	Sinais audiovisuais
4	Altura e posicionamento correto do remo de caiaque
5	Técnica de remada no seco
6	Entrada, saída, equilíbrio e retirada de água do barco

1	Circular de proa em caiaque
2	Circular de popa em caiaque
3	Leme de proa em caiaque
4	Leme de popa em caiaque
5	Remada reversa em caiaque
6	Remada em linha reta em caiaque

Quinta-feira

1	Remada lateral em caiaque
2	Remada frente em caiaque
3	Remada com pausa em caiaque
4	Remada ré com aceleração frente em caiaque
5	Remada inclinada em caiaque
6	Zig zag com leme de proa em caiaque

1	Giro com circular de proa e circular de popa Caiaque
2	Giro com reversa e leme de popa em caiaque
3	Giro com leme de popa em caiaque
4	Inclinação corporal em caiaque
5	Apoio baixo em caiaque
6	Apoio alto em caiaque

Sexta-feira

1	Rolamento com o remo
2	Rolamento sem remo de popa
3	Rolamento sem remo de proa
4	Rolamento sem remo central

1	Arremesso lateral
2	Arremesso com as duas mãos
3	Lob
4	Arremesso quebra punho
5	Condução de bola com as mãos
6	Condução de bola com o remo

Sábado

1	Ataque frontal
2	Ataque lateral
3	Ataque proa a proa
4	Defesa lateral
5	Proteção de bola
6	Apoio com uma mão

Federação Paranaense de Canoagem (FEPACAN) – Parque das Corredeiras, s/nº, Centro, Tomazina, PR, CEP 84.935-000
Fone/whats: (43) 98804-3069
fepacan.canoagem@gmail.com
www.fepacan.org.br