



CANOÍSTA aquele que rema

Mar e Desporto



LOBITOS

BASE

1. Demonstra que sabes vestir o colete corretamente e que consegues estar com ele dentro de água.
2. Descreve a nomenclatura e palamenta de uma Canoa/Kayak.
3. Entra e sai de uma Canoa/Kayak na borda da água e mantém o equilíbrio dentro dele.

AVANÇADOS

4. Manobra uma Canoa/Kayak à tua escolha, dominando as técnicas de pagaia e ciar.
5. Descreve de forma simples duas modalidades de canoagem.
6. Realiza um percurso com distância entre boias de pelo menos 50 metros, com ponto de partida e de chegada em terra.

EXPLORADORES E MOÇOS

BASE

1. Manobra uma Canoa/Kayak à tua escolha, dominando as técnicas de pagaia e ciar.
2. Descreve de forma simples duas modalidades de canoagem.
3. Realiza um percurso com distância entre boias de pelo menos 50 metros, com ponto de partida e de chegada em terra.

AVANÇADOS

4. Demonstra que dominas a técnica de endireitar, secar e subir para uma Canoa/Kayak, dentro de água (com assistência, com flutuador de pagaia e sozinho).

5. Conhece as noções básicas de manutenção da Canoa/Kayak e aplica-as adequadamente.
6. Faz um percurso de 2 milhas náutica em U num Canoa/Kayak efetuando a volta de 180° ao final da 1 milha com pagaia circular ou curvando com o casco.

PIONEIROS E MARINHEIROS

BASE

1. Demonstra que dominas a técnica de endireitar, secar e subir para uma Canoa/Kayak, dentro de água (com assistência, com flutuador de pagaia e sozinho).
2. Conhece as noções básicas de manutenção da Canoa/Kayak e aplica-as adequadamente.
3. Faz um percurso de 2 milhas náutica em U num Canoa/Kayak efetuando a volta de 180° ao final da 1 milha com pagaia circular ou curvando com o casco.

AVANÇADOS

4. Demonstra que dominas as técnicas de manutenção preventiva e corretiva da Canoa/Kayak e da sua palamenta.
5. Prepara e realiza um bivaque marítimo de Canoa/Kayak para a tua secção, planeando e verificando as condições e o material de segurança necessário em função do percurso a realizar.
6. Conhece e executa corretamente as manobras de apoio e de auto-resgate para equilibrar e manobrar um kayak, impedir o capote e recuperar do mesmo. (Apoios alto e baixo, esquimotagem com pagaia).



CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

BASE

1. Demonstra que dominas as técnicas de manutenção preventiva e corretiva da Canoa/Kayak e da sua palamenta.
2. Prepara e realiza um bivaque marítimo de Canoa/Kayak para a tua secção, planeando e verificando as condições e o material de segurança necessário em função do percurso a realizar.
3. Conhece e executa corretamente as manobras de apoio e de auto-resgate para equilibrar e manobrar um kayak, impedir o capote e recuperar do mesmo. (Apoios alto e baixo, esquimotagem com pagaia).

AVANÇADOS

4. Demonstra domínio numa modalidade á escolha.
5. Demonstra domínio em técnicas de segurança na água (esquimotagem com e sem pagaia, saída e entrada molhada, assistência/reboque a outro kayak com linha de reboque) numa atividade de Canoa/ Kayak.
6. Possui a certificação oficial de instrutor de Canoagem. (Federação Portuguesa de Canoagem)