

CLASSES DE REMO EM QUE SE PODE INSCREVER:

Nota prévia- todas as Classes, com exceção da Iniciação e do Turismo, obrigam ao pagamento inicial de 20€/época, para seguro desportivo, cartão atleta e inscrição na FPR É necessário saber nadar razoavelmente

1-INICIAÇÃO (C.inic) → consultar ficha própria do VRL sobre a inscrição e datas de realização

A iniciação ao Remo é feita através de “cursos” de curta duração que serão dirigidos a diversos tipos de público-alvo como seja o remo adaptado, remo escolar, férias desportivas e serão ministrados por um técnico do VRL.

O conteúdo consiste na introdução técnica à modalidade em indoor e água (skiff-yollette-adaptado) com um programa tecnicamente sequencial e progressivo que incluirá principalmente exercícios de equilíbrio e gestos tendentes a aperfeiçoar o uso dos equipamentos corretamente.

O objetivo passa por fazer a iniciação de atletas para as classes subsequentes da Formação.

Código	Tipo inscrição	Nº sessões	Dias da semana	Horas	Preço do curso /pessoa	Meses
C.inic.1	Iniciação	6	sab e dom	11h30/12h45	16€	out/dez/mar/abr
C.inic.2	Adaptado	6	a definir	a definir	a definir	todos
C.inic.3	Escolar	6	a definir	a definir	a definir	out/mai
C.inic.4	Férias desportivas	5	seg a sex	a definir pela maré	20€(manha ou tarde) 35€(todo o dia)	14 jul/29 ago

2-FORMAÇÃO (C.form)

A Formação corresponde à continuação da aquisição dos conhecimentos sobre a modalidade em geral e, em particular, de aperfeiçoamento das capacidades técnicas e físicas dos atletas.

Os participantes nesta Classe (9/16 anos) têm como objectivo, não apenas a formação enquanto atletas e pessoas, mas igualmente a participação em competições do calendário nacional e regional da modalidade em representação do Viana Remadores do Lima, sendo por isso orientados por um treinador que cumpre um plano metodológico de orientação do treino regular.

Além da autorização paternal, para frequentar as Classes correspondentes a esta etapa, o atleta ou o seu familiar deverá tornar-se sócio do Clube.

Código	Tipo inscrição	Idade/anos	Nº sessões Semana	Dias da semana	Horas *	Preço pessoa/ Mês	Meses
C.form.1	Benjamim	9-10	2	sab-dom	10h30/12h30	16€	set/jul
C.form.2	Infantil	11-12	2/3	sab-dom	10h30/12h30	16€	set/jul
C.form.3	Iniciado	13-14	3/4	4 ^a -6 ^a sab-dom	18h15/20h00 9h00/11h30	16€	set/jul
C.form.4	Juvenil	15-16	4/5	3 ^a -4 ^o -5 ^a sab-dom	17h15/20h00 9h00/12h00	16€	set/jul
C.form.5	Adaptado	12-16	1/3	a definir	a definir	16€	set/jul

*A definir pelos treinadores

3-COMPETIÇÃO (C.comp)

A Competição envolve jovens e adultos das categorias de Juniores, Seniores, Veteranos e Adaptado que, em princípio, deverão ter origem nas classes de Formação devendo o **atleta, ou o seu familiar, tornar-se sócio do Clube.**

Esta Classe corresponde a um período de aplicação e maximização dos conhecimentos sobre a modalidade e de aperfeiçoamento e especialização das capacidades técnicas e físicas dos atletas e tem a supervisão de um treinador do VRL. Tem como objetivo a participação em competições do calendário nacional e regional da modalidade em representação do Viana Remadores do Lima.

A decisão sobre a permanência dos atletas nesta Classe ou a passagem para o Lazer/ Manutenção cabe ao Conselho Técnico sob proposta da equipa Técnica.

Código	Tipo inscrição	Idade/ anos	Nº sessões Semana	Dias da semana	Horas *	Preço pessoa/ Mês	Meses
C.comp.1	Juniores	17-18	6	2ª a 6ª sab-dom	18h00/20h30 09h00/13h00	16€	set/jun
C.comp.2	Seniores	19 ou +	7	2ª a 6ª sab-dom	18h00/20h30 09h00/13h00	16€	set/jun
C.comp.3	Veteranos	27 ou +	3	3ª-5ª sab	18h30/20h30 15h00/18h00	16€	out/jul
C.comp.4	Adaptado	> 16	2	a definir	a definir	a definir	a definir

*A definir pelos treinadores

4-LAZER/MANUTENÇÃO (C.lama)

Esta Classe visa proporcionar uma prática menos intensa e exigente mas de forma regular ao longo do mês/ano e será acompanhada e orientada por monitor do VRL.

Para frequentar as Classes correspondentes a esta etapa, O atleta deverá tornar-se sócio do Clube.

Código	Tipo inscrição	Idade/anos	Nº sessões Semana	Dias da semana	Horas	Preço p/pessoa Mês	Meses
C.lama.1	Novos e antigos remadores(*)	> 16	5	2ª e 3ª (1) fim de semana	10h00/12h00 e 18h30/20h00(2) marcação	20€	todos
C.lama.2	Adaptado (1x)	> 16	3	3ª e 5ª fim de semana	15h30/17h00 a definir	a definir	todos
C.lama.3	Apenas Indoor (bicicleta/ergómetro/tanque/ginásio)	> 16	5	2ª a 5ª fim-de-semana	10h00/12h00 e 15h00/16h30(2) marcação	20€	todos
C.lama.4	Apenas Yolletes 2xY ou 4xY+	>12	3	todos	marcação	20€	todos

(*) indoor + água(barcos Shell ou yollete) (1) outro dia por marcação (2) outra hora por marcação

5-TURISMO (C.turi)

Nesta vertente incluem-se os praticantes sem atividade regular no clube, individualmente ou em grupo, mediante marcação prévia ou em pacote/programa já organizado pelo clube.

Inclui passeios, descidas no rio e pacotes turísticos programados em yolletes de 4 e ou de 2. Para praticantes com autonomia técnica poderá envolver embarcações de 1 ou 2 remadores do tipo Shell (1x/2x).

Esta prática exige uma abordagem inicial à técnica do remo e é acompanhada e supervisionada por monitor de remo do VRL. Para frequentar as Classes correspondentes a esta etapa, o(s) participante(s) não precisam ser sócios do Clube.

Código	Tipo inscrição	Idade/anos	Nº sessões Semana	Dias da semana	Horas	Preço p/ pessoa	Preço p/ sócio	Meses
C.turi.1 2h	Saídas individuais	todos	marcação	todos	marcação	1x(10€)	1x(5€)	todos
C.turi.2 2h	Saídas grupo	todos	marcação	todos	marcação	2x e 2xy(10€) 4xy(8€)	2x e 2xy(5€) 4xy(4€)	todos
C.turi.3 2 a 2,5h	Circuito Turístico	todos	Marcação (conforme maré)	Marcação (conforme maré)	Marcação (conforme maré)	1x/2x(20€) 2xY(16€) 4xY(10€)	1x/2x(10€) 2xY(8€) 4xY(5€)	jun-jul- ago-set