



## PROGRAMMA CORSO

In base all'orario d'inizio previsto per ogni regione, il Coordinatore Regionale della Federazione Italiana Canottaggio, d'intesa con il Referente Regionale per l'attività scolastica FIC, definirà la scaletta del programma, sulla base del programma generale di seguito indicato:

### VIDEO PRESENTAZIONE

#### IL CANOTTAGGIO

- Specialità e imbarcazioni
- Categorie del canottaggio olimpico
- Categorie del canottaggio scolastico
- Distanza di gara (olimpica e scolastica)
- Differenze coppia punta
- Componenti imbarcazioni

#### LA TECNICA DI VOGA

- Propedeutica del gesto tecnico
- Analisi del movimento: dal globale al particolare
- Analisi del movimento: dal particolare al globale
- Errori tipici dei principianti: esercizi per la correzione degli errori
- Studio del ritmo della vogata

#### L'UTILIZZO DEL REMOERGOMETRO

- Funzioni del monitor (PM) Concept2
- Tecnica della staffetta