

Qué es el Paracanoaje?



Qué necesitamos

- El campo de juego
- Las embarcaciones
- La pala
- Las adaptaciones
- Chalecos Salvavidas
- Familiarización
- Cómo comenzar



Familiarización

<https://www.facebook.com/monica.hernandezcarreno/videos/10219523771822190>

https://www.instagram.com/p/BzYrRK7lYKz5Q5jkyI_M56W3cn8OsAyc53FEeE0/?igshid=1jtourl6smwt8

international
canoe
federation



Cómo comenzar?

international
canoe
federation



Campo de juego 1

- Cualquier lugar con agua tranquila, río, lago o laguna
- Pista de Competencia :

200 metros rectos.

Una línea de partida y una de llegada marcada con 4 boyas, es suficiente para comenzar.



Campo de juego 2

- 8 o 9 carriles marcados con 9 o 10 metros de ancho
- Partidores automáticos, esperando la partida y las voces de mando:
.... Set Go
- 200 m para llegar a la meta



Las embarcaciones : kayak = K1



La Canoa : Va'a= V1



Especificaciones

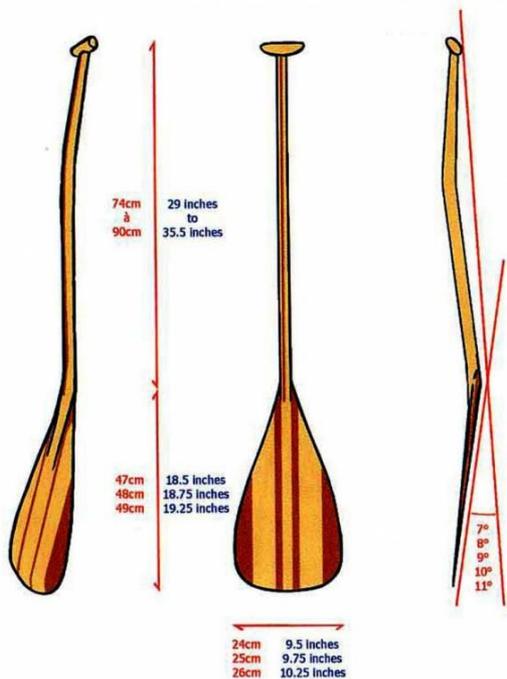
Embarcación	Kayak	Va'a
Largo Máximo (cm)	520	730
Ancho mínimo (cm)	50*	
Peso Mínimo	12 kg	13kg**
Nota: *Medido a 10 cms a partir de la parte inferior del casco		
** Incluído el lako y el ama		



La pala del Kayak : Doble hoja unida de una pértiga



Pala de Va'a : Pala de una sola hoja



Adaptaciones para ajustarse al bote y poder transferir la potencia.



Técnica del Paracanoaje

- El Paracanoaje sigue las mismas reglas biomecánicas.
- El punto clave es saber cómo ajustarse al bote, sentir el equilibrio y como transferir la fuerza con habilidad.
- No dude en usar botes estables, botes de equipo, tómese el tiempo para aprender una buena técnica, antes de usar el « Standar Paralímpico »

Hagamos que el Paracanotaje y la inclusión sean una realidad!

