

# Introdução à Paracanoagem

international  
**canoe**  
federation



A Canoagem é para Todos!

## A deficiência no mundo...

De acordo com os valores apurados pela ONU, OMS e do Banco Mundial, estima-se que 12% da população mundial apresenta um deficiência ou condições equivalentes.



## O Desporto como fator de integração...

*O desporto deve ser encarado como um promotor social e ferramenta de inclusão/integração do indivíduo (exploração do “jogo”, do teambuilding, das dinâmicas sociais, da exploração do espaço envolvente – natureza, meio aquático...)*





## Convenção Direitos das Pessoas com Deficiência:

Aprovada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em dezembro de 2006, assumindo-se como uma resposta da comunidade internacional, às questões de discriminação e exclusão dos cidadãos com deficiência, assegurando que estes possam usufruir dos mesmos direitos e oportunidades que os demais cidadãos.

No dia **3 de dezembro**, é comemorado o dia internacional da pessoa com deficiência.

## Tópicos de desenvolvimento:

- O local de prática
- As Embarcações
- O meio de propulsão
- Adaptações
- Como começar?



## O local para iniciação à prática:

- Qualquer plano de água, seja ele uma lagoa, rio, mar ou barragem...



- Campo de Regatas:

*Pistas de 200 metros, uma linha de partida e uma linha de chegada transversais, marcada por 4 boias, é suficiente para as primeiras regatas*



## Pista oficial de regatas:

- 8/9 pistas marcadas com boias a cada 10 metros
- 9 metros de largura em cada pista
- Sistema Automático de partida, à voz de comando:  
Ready.... Set .... Go!
- 200 metros de competição até à linha de meta

# Embarcações: o kayak (K1)



## Embarcações: a va'a (V1)



## Especificações das Embarcações:

- Largura mínima para o kayak: 50 cm

| Boats            | Kayak | Va'a |
|------------------|-------|------|
| Max. length (cm) | 520   | 730  |
| Min. width (cm)  | 50*   |      |
| Min. weight (kg) | 12    | 13** |

### Note:

\* measured 10 cm from the bottom of the hull

\*\*Including hull, ama & iato

# Pagaia de kayak: dupla pá

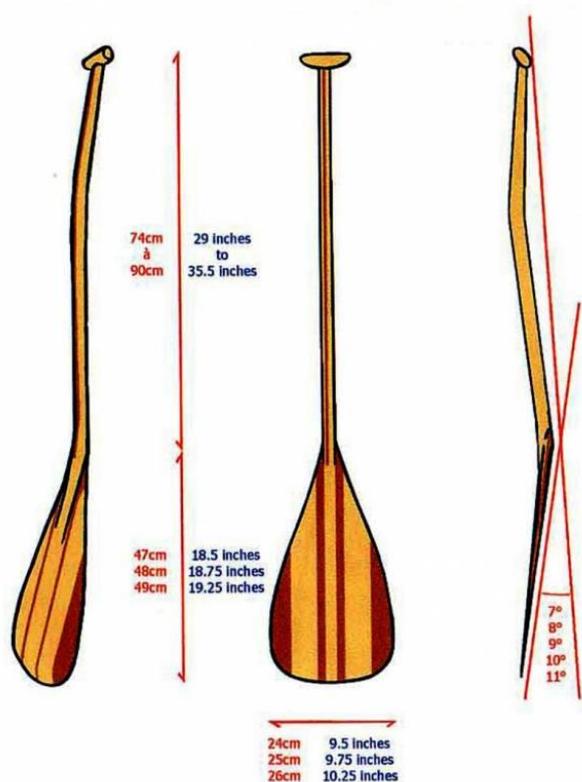


Pagaia Wing



Simétrica ou Assimétrica

# Pagaia de Va'a: pá singular



# Adaptações para embarcações e transfer de potência:



## Como começar?

*Através da experimentação de tarefas diversas e populares na comunidade...*





## Aspetos técnicos chave no processo:

- A Paracanoagem segue as mesmas regras biomecânicas da “canoagem”
- O ponto principal é o encaixe no barco, o equilíbrio, e a forma de transmissão da potência através das minhas com competências/capacidades
- Preferência na utilização de embarcações estáveis, tripulações, e procura de adotar o estilo pessoal e possível, próximo da “técnica padrão”



Estimulo  
motor

natureza

canoagem

Meio  
aquático

inclusão



“A inclusão é o privilégio de  
conviver com as diferenças”

*Mantoan*