

Iniciação ao REMO em Meio Escolar

Viana do Castelo – 4 a 7 de julho de 2023

Ana Mendes
Luísa Mesquita

REMO FEDERADO	4
Olímpico	4
Adaptado	4
Indoor	5
Jovem	5
Mar	6
Universitário.....	6
Lazer/Veteranos/Masters.....	6
REMO EM PORTUGAL – FEDERADO	7
REMO EM PORTUGAL – DESPORTO ESCOLAR.....	7
Centros de Formação Desportiva – Náuticos	7
PLANOS DE ÁGUA.....	9
Locais de prática.....	9
Aspetos a ter em conta.....	9
MATERIAL	9
Embarcações antigas.....	9
Embarcações modernas.....	10
Embarcações de competição	10
Barco.....	11
Remos.....	11
Tanque	12
Ergómetro.....	12
Colete.....	12
TÉCNICA DE REMADA	13
Tomada de água / Ataque (<i>Catch</i>)	13
Propulsão (<i>Drive</i>).....	13
Safar (<i>Release</i>).....	14

Ida à frente (<i>Recovery</i>)	14
Pega do punho	14
Cruzamento	14
Ritmo	15
Conjunto	15
SEGURANÇA	15
Condições climatéricas:	15
Regras de circulação	15
Conhecimento do leito de água	15
Barco a motor:	15
Transporte e manutenção do material	15
AFINAÇÕES / AJUSTES	16
Ferramentas de afinação	16
Remos	16
Barco	17
INICIAÇÃO	18
PRIMEIRAS REMADAS	18
Manobras básicas	18
Remada básica	18
Exercícios básicos	18
PROPOSTA DE SESSÕES	19
GLOSSÁRIO	20
LINKS ÚTEIS	24

Remo Federado

Olímpico

- Distância de 2000 metros;
- O objetivo é cumprir o percurso no menor tempo possível;
- Ao mais alto nível, as provas têm uma duração de cerca de 6 minutos (a que corresponde uma velocidade de 20Km/h), dependendo do tipo de barco utilizado e das condições do plano de água.
- O remador de alto rendimento é alguém com capacidade para suportar intensidades extremamente elevadas durante um período relativamente longo de tempo;



LM2x – Pedro Fraga/Nuno Mendes - 5º Classificado Jogos Olímpicos 2012 – 6:44.800

Adaptado

- É praticado por pessoas que apresentam uma deficiência física, motora, mental, visual
- A prática é feita em barcos especialmente concebidos e adaptados a cada incapacidade em particular;
- Desde 2005 que o remo é parte integrante do programa dos Jogos Olímpicos.
- A distância oficial para a competição é de 1000 metros.
- *AS (Arms and shoulders); TA (Trunk and arms); LTA (Legs, trunk and arms)*



ASW1x – 10º Classificada Jogos Paralímpicos 2012 – 6:48.540

Indoor

- O remo ergómetro é um equipamento que simula a prática do gesto da remada com uma resistência muito semelhante à que é sentida na prática convencional;
- O ergómetro é um equipamento utilizado por todos os remadores, seja durante o inverno, quando as condições climáticas não permitem a prática ao ar-livre, seja noutros períodos do ano em que é usado como uma importante ferramenta de apoio ao treino, pela possibilidade que oferece de controlar todas as variáveis envolvidas na prática desportiva;
- As competições de Remo Indoor são disputadas no formato de tempo para os escalões mais jovens e na distância de 2000 metros a partir do escalão Júnior;



Jovem

Programa de Desenvolvimento do Remo Jovem

- Regatas ARN
- Torneio 1^{as} Remadas – organizado pelas várias Associações de Remo



Mar

- É praticado em distâncias muito variadas e em qualquer tipo de condições de água, seja em mar aberto, seja em planos de água interiores;
- As embarcações são mais estáveis e estão preparadas para aguentar condições adversas;
- Muito praticado na vertente de lazer e recreação, mas também em competições junto à praia com espetaculares entradas e saídas de água;
- Circuito Regional de Remo de Mar
- Circuito Nacional de Remo de Mar – Berlengas Ocean Challenge; Portinho da Arrábida
- Open e Travessia de Remo de Mar – Caminha



Universitário

Campeonato Nacional Universitário – organizado pela FADU (Federação Académica do Desporto Universitário)

Lazer/Veteranos/Masters

Portugal Rowing Tour – Organização Ginásio Clube Figueirense

World Rowing Masters Regatta – Categoria A (a partir dos 27 anos) até K (a partir dos 85 anos). Prova de 1000 metros. 1X; 2X e 4X. 2-; 2+; 4-; 4+ e 8+

Remo em Portugal – Federado

Dados de 2023:

Clubes Filiados – 35

Praticantes Desportivos – 1413 (27% mulheres / 63% homens)

Treinadores (grau 1 ao grau 4) – 35

Delegados – 86

Árbitros – 27

Remo em Portugal – Desporto Escolar

Nº de CFD – 13

Competições – Encontros Locais e Encontros Regionais; Federado (Torneio 1ª remadas)

Centros de Formação Desportiva – Náuticos

Os Centros de Formação Desportiva existentes constituem uma das apostas do Desporto Escolar, no sentido de promover o contato dos alunos com as mais diversas modalidades. Os Centros de Formação Desportiva exercem a sua atividade nos Agrupamentos de Escolas (sede), em parceria com as respetivas Câmaras Municipais, que se concretiza em torno de 4 eixos:

1. Atividades de iniciação e aperfeiçoamento desportivo que favoreçam a prática de atividades desportivas, cuja especificidade técnica exija condições especiais, como é o caso das modalidades náuticas, de ar livre e de exploração da natureza, entre outras.
2. Atividades que favoreçam a formação especializada de alunos com interesse, capacidades e aptidões excecionais para a prática de uma modalidade ou disciplina desportiva.
3. Formação e certificação de professores nas vertentes teóricas e práticas de uma modalidade ou disciplina desportiva.
4. Atividades de curta duração que incidam fundamentalmente em estágios de formação desportiva especializada, durante as interrupções letivas.

- AE à Beira Douro
- Escola Básica Frei João – Vila do Conde
- AE Sidónio Pais – Caminha
- AE Ten. Cor. Adão Carrapatoso – V. N. Foz Côa
- AE Montemor-o-Velho

- AE Coimbra Oeste
- AE Mira
- AE Afonso de Albuquerque, Guarda
- AE José Estevão - Aveiro
- AE Sebastião da Gama, Setúbal
- AE Augusto Cabrita
- AE de Avis
- AE de Tábua



Planos de Água

Locais de prática

Rios

Estuário Barragens

Rias

Lagos/Lagoas

Pista de remo

2000m comprimento

6 a 8 pistas

13,5m de largura/pista

3,5m profundidade



CAR Montemor

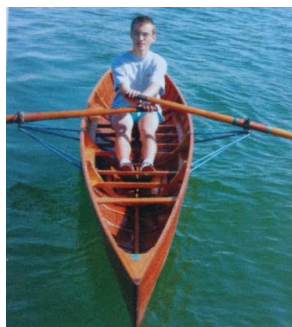
Aspetos a ter em conta

- Influência de marés
- Descargas
- Características do leito
- Circulação de outras embarcações

Material

Embarcações antigas

- Canoas francesas
- Yolles
- Outriggers



Embarcações modernas

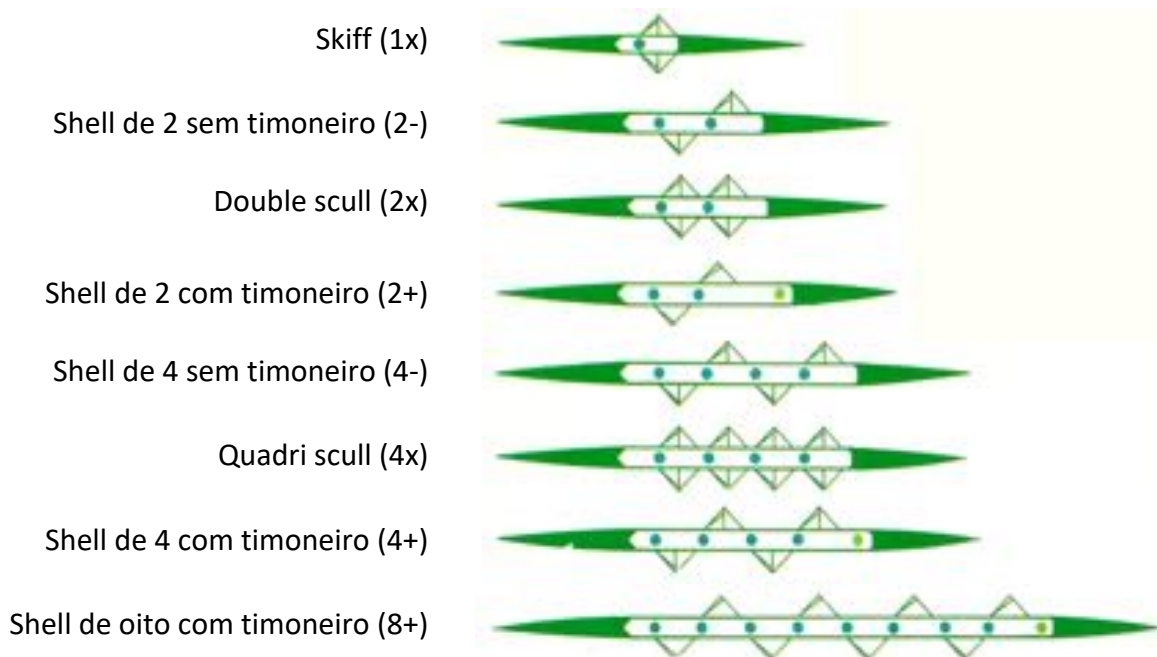
- Barcos de Iniciação* (Virus, Yolletes,...)
- Barcos de Mar*
- Barcos Adaptados



*Estabilidade; Robustez; Fácil de utilizar; Prática acessível

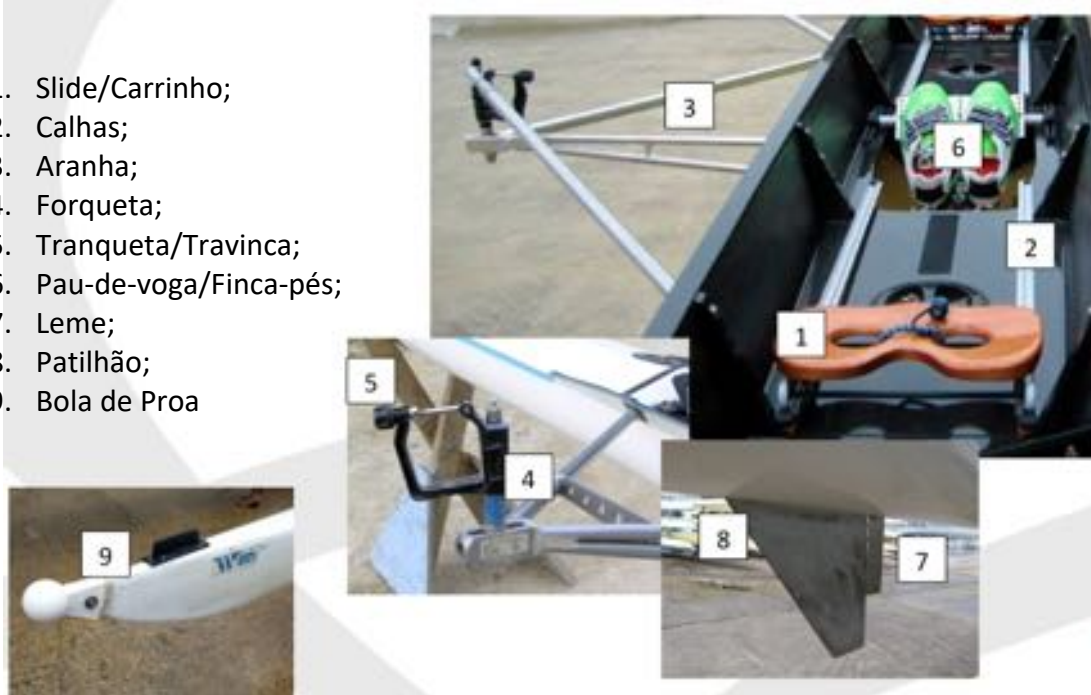
Embarcações de competição

Parelhos	Pontas
Skiff (1x)	Shell de dois sem timoneiro (2-)
Double-scull (2x)	Shell de dois com timoneiro (2+)
Quadri-scull (4x)	Shell de quatro sem timoneiro (4-)
	Shell de quatro com timoneiro (4+)
	Shell de oito com timoneiro (8+)



Barco

1. Slide/Carrinho;
2. Calhas;
3. Aranha;
4. Forqueta;
5. Tranqueta/Travinca;
6. Pau-de-voga/Finca-pés;
7. Leme;
8. Patilhão;
9. Bola de Proa



Remos

1. Pá Macon
2. Pá Big Blade
3. Carbono / Alumínio / Madeira
4. Manga
5. Tacão
6. Punho



Tanque



Pontas



Parelhos

Ergómetro



Colete

Vantagens

Desvantagens



Técnica de remada

É através da técnica de remada que o remador consegue otimizar a energia que permite o avanço da embarcação, deslocando-se o mais rápido possível. A aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica é uma constante em toda a carreira do remador.

Tomada de água / Ataque (*Catch*)

- última fase da ida à frente; o deslize precede a tomada de água;
- pá vertical;
- joelhos fletidos, slide no seu percurso máximo, ângulo coxa/tronco fechado;
- posição equilibrada com apoio sobre as nádegas;
- linha dos ombros à frente da bacia;
- braços esticados, próximos da horizontal sem rigidez;
- palma da mão alinhada com os antebraços;
- cabeça alta, olhar dirigido para um ponto distante da popa do barco;
- tíbias na vertical com os joelhos numa abertura natural (nem juntos e nem muito abertos);

O Ataque deve ser iniciado usando um rápido levantamento das mãos e braços enquanto mantém inalterada a posição das costas e ombros, submergindo a pá. Ao levantar as mãos começa a sentir-se o contacto com a água e damos início à propulsão (drive).

Propulsão (*Drive*)

- a propulsão começa com a tomada de água/ataque;
- mão alinhada com o antebraço; braços esticados, próximos da horizontal sem rigidez;
- pá submersa
- a ação das diferentes partes do corpo não se realiza em simultâneo (1º-Pernas/2º-Tronco/3º-Braços);
- PERNAS: inicia-se com o movimento dos membros inferiores (empurrar o pau de voga/finca pés)
- TRONCO: tronco fixo para transmitir a força dos MI, mantendo a ligação entre as pás e as pernas; assim que as mãos passam sobre os joelhos, ombros aceleram na direção da proa do barco
- BRAÇOS: quando os MI estiverem esticados e o tronco na posição original, flexão dos braços em direção ao corpo, mantendo a aceleração do barco



Safar (Release)

- tirar a pá da água, rapidamente, na vertical, sem prejudicar o equilíbrio e a velocidade do barco
- pernas esticadas com os pés em contacto com o pau de voga/finca pés
- baixar as duas mãos em simultâneo fazendo com que as pás saiam da água;
- colocar as pás na horizontal de modo a iniciar a ida à frente.

Ida à frente (Recovery)

- a seguir ao Safar a pá está sempre em movimento, fora de água, com uma altura uniforme em relação à água e sem lhe tocar;
- extensão dos braços de modo a que a pá se dirija para a proa;
- tronco coloca-se a seguir ao movimento dos braços;
- pernas começam a fletir assim que os braços passem os joelhos;
- a pá volta para a posição vertical; mão alinhada com os antebraços;



Pega do punho

- A pega do remo deve permitir a movimentação do remo na forqueta;
- Tacão encostado à forqueta assegurando o ângulo de ataque;
- Mão alinhada com o antebraço, polegar na ponta do remo e pá vertical na água;
- Dedos posicionados em concha em cima do punho, permitindo a sua movimentação



Cruzamento

- Mão esquerda por cima e à frente da direita;
- A diferença entre punhos deve ser a menor possível;



Ritmo

- Propulsão e ida à frente tem durações diferentes;
- Economia de movimentos.

Conjunto

- Realização de um movimento idêntico ao mesmo tempo, para todos os remadores da mesma equipa;
- Ações em simultâneo.

Segurança

Condições climatéricas:

- condições do plano de água;
- colocação do barco em posição de segurança;
- avaliar condições/influência de vento e marés;

Regras de circulação

Conhecimento do leito de água

Barco a motor:

- regras de circulação;
- distância de segurança;
- abordagem em caso de socorro;

Transporte e manutenção do material

- Transporte Barco e Remos
- Colocação do barco na água
- Limpeza e manutenção básica

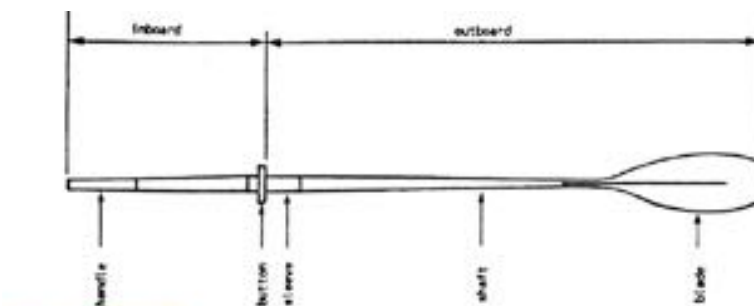
Afinações / Ajustes

Ferramentas de afinação

- Nível
- Pitch meter
- Chaves 10/13
- Chaves 17/19/21
- Fita métrica
- Régua de alturas
- Conjunto de chaves de interiores (sextavadas)
- Chaves de parafusos, de fendas e de estrela
- Fio-de-prumo

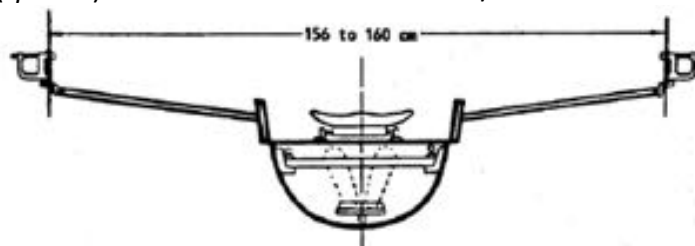
Remos

- Comprimento do remo (*length*)(medido entre a ponta da pá e do punho)
- Alavanca interna (*inboard*)(medido entre a ponta do punho e a parte exterior do tacão)
- Alavanca externa (*outboard*)(medido entre a ponta da pá e a parte interior do tacão)
- Tipo de pá (*macon, big blade*)

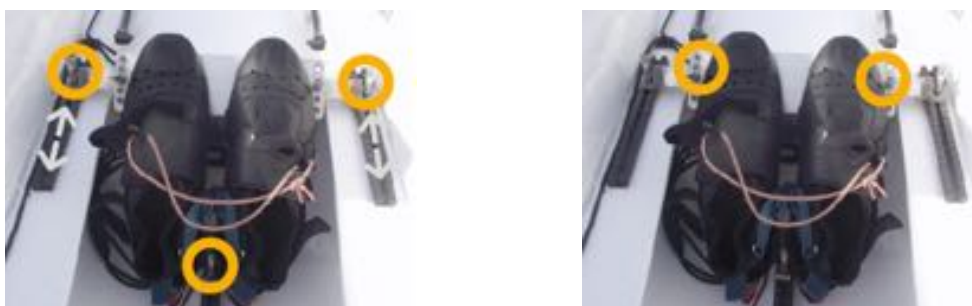


Barco

- Entre-eixo (*spread*) – medida entre os dois fusos/eixos



- Ângulo de inclinação da pá
- Finca pés – **distância, altura** e inclinação



- Avanços das calhas
- Cruzamento / ultrapassagem (*overlap*)

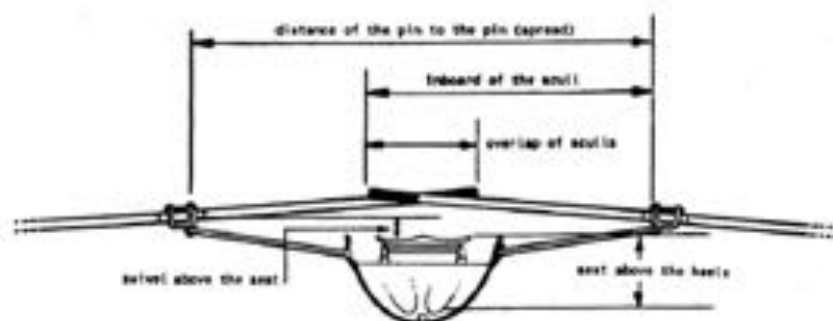


Table of recommended measurements

Club level – Macon blade – all measurements in centimetres (cm)

Sculling	Spread	Outboard	Inboard	Length	Overlap
Men	158-160	212-210	86-88	298	18-22
Women	156-158	211-209	85-87	296	18-22

Club level – "Big Blade" – all measurements in centimetres (cm)

Sculling	Spread	Outboard	Inboard	Length	Overlap
Men	158-160	204-202	86-88	290	18-22
Women	156-158	200-202	86-88	288	18-22

The FISA Coaching Development Programme Handbook – Level II

Iniciação

Pré-requisito: Saber nadar

Nomear partes do barco e do remo

Transportar barco e remos

Entrar e sair do barco (pontão; dentro de água; escadas; rampas)

Subir de novo para o barco

Primeiras remadas

Manobras básicas

- Afastar do pontão
- Voltar ao pontão
- Rodar 360º, ambas direções
- Remar e ciar
- Paragem emergência (aguentar)

Remada básica

- Remar sem parar com carrinho completo
- Remar com diferentes comprimentos de remada
- Remar com bom ritmo (tempo motor: tempo deslize)

Exercícios básicos

- Ataque
- Remada a remada
- Stop 1, 2, 1/4, 1/2 e 3/4 de remada
- Atrasar viragem pá
- Remar sem virar pás

Proposta de sessões

Sessão	Objetivo	Tarefas	Crítérios de sucesso
0	Prova de natação	Realizar o teste de natação	Nadar 100 metros com roupa leve
1	Aprender os conceitos Básicos do remo	Usar corretamente a terminologia básica e distinguir as várias partes do equipamento	Nomear partes principais da embarcação e remos
		Aprender a manusear as embarcações	Mover as embarcações em segurança
		Utilizar o ergómetro	Técnica base no ergómetro
2	Executar as Primeiras remadas	Entrar com segurança no barco	Exercícios básicos de equilíbrio
		Aprender a "posição de segurança"	Confiança no barco na posição de segurança
		Manobrar o barco com um remo de cada vez	Pega do punho e rotação punho (vertical / paralela) Remar com uma mão (com ou sem barco preso na ré) Confiança na embarcação
3	Executar Habilidades básicas	Remar com os 2 braços e o banco fixo	Equilíbrio básico e influência no rumo Afastar-se da margem, rodar e acostar ao pontão
		Parar e mudar o barco de direção	Confiança em parar o barco e mudar de direção
		Controlar barco no caso de viragem	Ser capaz de recuperar o barco em caso de barco "virado" Ser capaz de subir para o barco e remar de volta
4	Executar a remada base	Remar continuamente com $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$ carrinho	Ser capaz de remar com carrinho a vários comprimentos Ser capaz de realizar posições de controlo Ser capaz de sentir o deslocamento do barco na água Mover-se com o barco
		Remar com exercícios (posição de controlo)	Ser capaz de distinguir a maior potência aplicada com as pernas e tronco do que com os braços
5	Mudar de $\frac{1}{4}$ para remada completa	Realizar e compreender os pontos-chave das 4 sessões anteriores	Ser capaz de remar com carrinho a vários comprimentos Ser capaz de realizar posições de controlo (tempo curto)
		Remar continuamente a braços e comprido	Ser capaz de realizar ações anteriores com alguma precisão
		Remar com exercícios a $\frac{3}{4}$ carrinho	Ser capaz de controlar o barco a uma maior velocidade
6	Ritmo e equilíbrio	Realizar e compreender o conceito de ritmo	Identificar bom ritmo em vídeo Mudança de ritmo no ergo e na água
		Alterar o ritmo e a cadência de forma consciente na remada (tempo deslize e motor)	Ser capaz de acompanhar o ritmo de outro remador num barco de equipa Sentir que o bom ritmo aumenta a velocidade barco
7	Controlo da embarcação	Remar 100m sem parar e a direito	Revisão 6 módulos anteriores (nomes das partes do barco, demonstrar posição segurança, parar barco e mudar direção demonstrar remar a $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$, verbalizar rotina na viragem e subida barco
		Remar 1 ou 2 remadas sem tocar na água (deslize)	Introduzir $\frac{3}{4}$ carrinho
		Remar com exercícios (posição de controlo)	Remar completo (tempo deslize lento e pás na água, sequencias gestuais e sem paragem no ataque
8	Executar Exercícios básicos	Introduzir exercícios para corrigir erros ou desenvolver a técnica e ritmo	Ser capaz de executar todos os exercícios propostos Ser capaz de associar alguns exercícios a movimentos incorretos
		realizar exercícios no barco	Compreender que os exercícios fazem parte de todas as sessões de treino de todos os remadores ao longo da sua carreira
9	Tempo motor	Safar e deslize	Safar e deslize
		Ritmo	Mudança de ritmo
		Tempo motor	Tempo motor
10	Compilação	Exercícios de técnica	Associar exercícios a movimentos incorretos
		Exercícios de safar e deslize	Executar exercícios propostos Atrasar a viragem da pá Remar sem virar a pá e equilibrado
		Exercícios complexos	Circuito Passeio Pequena prova

Glossário



Aguenta – Voz de comando para os remadores pararem o barco, mergulhando as pás na água.

Alavanca interna – Parte do remo que fica entre o tacão e o punho.

Aranha – Peças em tubo metálico ou em carbono que sustentam as forquetas.

Ataque – Entrada da pá do remo na água.

Atracar – Encostar o barco ao pontão.



Balizas – Postes ou boias para delimitação da pista e da meta.

Baixa-Mar – Ponto máximo da vazante dum maré.

Bancadas – Tiras de madeira, ou painel de fibra que constitui o suporte das calhas do carrinho ou slide.

Bombordo – Lado esquerdo, olhando para a proa.

Borda – Ver Falca.

Braço – Reforço que vai da bancada à falca, onde se poderão fixar as aranhas.

Bola de proa-



Calhas – Pequenas travessas de madeira, normalmente revestidas por meia cana de metal, sobre as quais desliza o slide.

Cana – Parte do remo que fica entre a garganta da pá e a manga.

Carangueja – Prisão da pá do remo na água por falta cometida pelo remador com o barco em andamento.

Carrinho – Ver Slide.

Casco – Conjunto de madeiramento ou fibra que constitui como que o invólucro do barco e que assenta na água.

Cavernas – Arcos que prendem e dão a forma ao madeiramento do casco.

Ciar – Remar para trás.



Double-Scull – Shell para dois remadores, sem timoneiro e de remos parelhos.



Estibordo – Lado direito, olhando para a proa.

Estofa da maré – Período de tempo em que não há corrente de maré.



Falca – Tábua que termina o casco na borda e se estende a todo o comprimento do poço, e onde se vêm ligar as aranhas.

Finca-pés - Peça de madeira ou fibra onde o remador apoia os pés quando a remar.

Final – Saída do remo da água e ação que a precede imediatamente.

Forqueta – Aparelho metálico ou plástico em forma de argola aberta, ao qual se pode imprimir um movimento de rotação sobre um eixo vertical (fuso) e onde assenta o tacão do remo.

Fuso – Eixo metálico vertical onde encaixa a forqueta.



Guinada – Desvio brusco no rumo do barco.



Impulsão – Tempo de apoio de um remo na água que faz avançar o barco



Juiz-Árbitro – O que fiscaliza os barcos em corrida, submetidos aos regulamentos da regata.

Juiz de Chegada – O que assinala os barcos que chegam à meta.

Juiz de partida – O que dá o sinal e vozes de largada às tripulações que vão correr.

Júri – Grupo de indivíduos nomeados para apreciarem as provas e classificam os competidores, resolvendo todos os assuntos referentes à regata.



Larga – Voz de comando para largar.

Largada – 1. Ato de sair do local de partida. 2. Remada em cadência mais rápida, própria para esse fim.

Largar – 1. Afastar a embarcação da ponte de embarque. 2. Ato de começar a remar. 3. Começo da regata.

Leme – Aparelho destinado a controlar o destino do barco.

Leva ou Leva Remos – Voz de comando para deixar de remar, mantendo a pá do remo horizontal e à superfície da água sem pressão, e o remo perpendicular à linha longitudinal do barco.

Linha de água – linha imaginária que separa as obras vivas das obras mortas



Mão de Dentro ou Interna – A mão do remador que está colocada no punho do remo do lado da forqueta.

Mão de Fora ou Externa – A mão do remador que está colocada no extremo do punho do remo.

Manga – Parte de couro ou plástica que forra o remo, onde se fixa o tacão e se assenta na forqueta.

Marés – Movimentos oscilatórios e verticais da água que se produzem duas vezes por dia.

Meta – Linha demarcada entre duas balizas e perpendicular à pista, que assinala o fim do percurso da regata.



Pau de Voga – O mesmo que Finca-pés

Pás de Chapa – Ato de colocar a pá na horizontal, à superfície da água, tendo em vista a estabilização da embarcação.

Patilhão – Acrescento aplicado na quilha para aumentar a estabilidade e a resistência ao abatimento numa embarcação.

Pista – Local do percurso da regata.

Poço – Local onde se instalam os remadores e a aparelhagem necessária.

Poleia – Prumo que sai horizontalmente de uma parede e se destina a sustentar os barcos, quando armazenados em terra.

Popa – Parte posterior do barco.

Praia-Mar ou Preia-Mar – Ponto máximo da enchente de uma maré.

Prancha – Pequeno cais flutuante que serve de embarque e desembarque. O mesmo que pontão.

Proa – **1.** Parte anterior do barco. **2.** Remador que fica mais perto da proa do barco.

Punho – Parte do remo onde o remador apoia as mãos.

Punhos à Falca – Ato de colocar o punho apoiado na borda do barco tendo em vista verificar a distribuição do peso dos atletas no barco.



Quebra-Mar – Conjunto formado por duas peças em madeira ou fibra disposta em V que impedem a entrada de água para o poço.

Quilha – Peça de madeira ou fibra a todo o comprimento do barco, ao centro e no exterior do casco.



Ré – Lado da popa.

Regata – Competição entre dois ou mais barcos que têm como objectivo chegar primeiro à meta.

Regeira – Boia ancorada à qual se agarra o timoneiro de uma embarcação que vai partir, para mantê-la parada até ao sinal de largada.

Remar – Ação de fazer andar o barco para vante com os remos.

Remo de Ponta – Remo que o remador empunha com ambas as mãos (um por remador).

Remo Parelho – Remo que o remador empunha com uma só mão (dois por remador).

Rumo – Caminho, rota.



Shell – Termo inglês utilizado internacionalmente para designar um barco de remo construído em tabuado liso ou fibra, muito frágil, leve e comprido fechado à proa e à popa. Os remadores sentam-se atrás uns dos outros no mesmo enfiamento, e cada remo está apoiado numa forqueta, montada numa aranha fora da borda do casco. É o barco de competição por excelência.

Skiff – Shell para um só remador e com remos parelhos.

Slide – Termo inglês que se aplica modernamente ao banco móvel.

Sobrequilha – Peça de madeira que percorre o fundo do barco da popa à proa pelo lado interno. Juntamente com as cavernas, forma como que o esqueleto do barco.

Sota – **1.** Lado oposto à voga. **2.** Lado Estibordo.

Sota-Voga – Remador que fica atrás do voga.



Tacão – Peça de plástico que envolve a cana do remo na zona onde este se apoia na forqueta.

Tela – Plástico que serve para fechar o casco na sua parte superior.

Timoneiro – Homem ou mulher que está encarregado de governar o leme.

Trancar – Fixar, durante algum tempo o leme numa posição que faça um ângulo bem marcado com o eixo do barco.

Travar – Travar o movimento do barco, colocando as pás na água



Vinda à Frente – Recuperação da posição de ataque.

Voga – **1.** Cadência de remada. **2.** Remador que fica de costas para todos os outros e marca o ritmo; Lado Bombordo.

Vozes de Largada – Palavras regulamentares proferidas pelo juiz de partida.



Yole – Barco de casco construído em tabuado ou fibra trincado. Os remadores encontram-se uns atrás dos outros, alternadamente para a esquerda e para a direita. As forquetas são apoiadas na borda do barco.

Yoleta – Barco de casco liso mas mais largo que o Shell adequado para águas mais mexidas, pode ter remos de pontas ou parelhos.



Links úteis

www.fpremo.pt

www.worldrowing.com

www.britishrowing.org

www.concept2.com