



EXAME FAIXA AMARELA

Aluno: _____

Modalidade: _____

Categoria: _____

Nascimento: _____

Data: 19/07/2022

1)- Marque com um "X" as manobras de propulsão na canoagem?

() remada frente () remada ré () remada lateral

() apoio alto () apoio baixo () remada reversa

2)- Marque com um "X" as manobras de equilíbrio na canoagem?

() rolamento () remada ré () remada lateral

() apoio alto () apoio baixo () remada reversa

3)- Marque com um "X" as manobras de condução na canoagem?

() circular de proa () remada ré () circular de popa

() leme de proa () leme de popa () remada reversa

4)- Quais são as fases e subfases da remada?

5)- Quais são as formas de remada lateral e no que diferem?

6)- Quais são os apoios que você conhece e de que forma são executados?

7)- Quais são as formas de rolamento que você conhece e qual você prefere? Por quê?

8)- Quais as diferenças entre as circulares de proa e popa?



9)- Para você é mais difícil a execução do leme de proa ou de popa. Por quê?

10)- Qual a diferença entre a circular de popa e remada reversa?

11)- Descreva o que é um “off-set” na Canoagem Slalom?

12)- Qual é o ombro que se deve fazer a esquiwa nas balizas?

() só o direito () só o esquerdo () ombro que iniciará a próxima tração

13)- Quais são as formas de remonta que você conhece?

14)- Como se chama a remada executada no lado desfavorável do atleta da canoa?

15)- No Caiaque Polo qual a importância de afundar a proa? Descreva como fazer isso.

16)- Quais são as formas de arremesso que você conhece no Caiaque Polo?

17)- Quais são as posições definidas no ensino metodológico do IMEL como sendo de ataque e defesa no Caiaque Polo?

Ataque: _____

Defesa: _____

18)- A condução da bola com o remo no lado direito se faz da mesma forma que do lado esquerdo? Se houver diferença, qual seria o motivo?



19)- Quais são os sistemas de defesa que você conhece no Caiaque Polo?

20)- Como é realizada a marcação individual sob pressão no sistema 1-4 no Caiaque Polo?

21)- Qual jogador pode fazer o papel do goleiro e como definir quem está nessa função?

22)- Qual a diferença entre o sistema de defesa 1-2-2 estático e dinâmico?

23)- Qual a diferença entre o sistema de defesa 1-3-1 normal e em linha?

24)- Como funciona o ataque no sistema 1-2-2 com pivô?

25)- Como funciona o ataque no sistema 1-2-2 com ponteiros?

26)- Como se faz a entrada cruzada no ataque?

28)- Como furar o bloqueio no sistema 1-3-1?

29)- Anote com um "X" qual disciplina você prefere dentro da metodologia:

() Caiaque Slalom () Canoa Slalom () Caiaque Polo

30)- Qual disciplina você menos gosta dentro da metodologia e por quê?
