

## REMO

1. Identificar cinco tipos de embarcação a remo, sendo uma delas uma embarcação olímpica.
2. Remar sozinho um bote ou embarcação miúda utilizando dois remos, ou um único pela popa, quando em atividades de apoio ao embarque, desembarque e transporte de material.
3. Compor uma guarnição a remo em atividade embarcada somando no mínimo 7 horas embarcadas.
4. Relacionar como são chamados os remadores nas bancadas e quais as posições de comando e referencial para a cadência da remada.
5. Explicar a Palamenta utilizada em uma embarcação a remo e os cuidados específicos.
6. Guarnecer e Patroar utilizando as vozes de comando na embarcação a remo.
7. Demonstrar a movimentação adequada do corpo para a remada no tipo de embarcação que comumente utiliza.
8. Em uma situação de vento forte e maré contra, explicar o que se deve fazer quando em uma embarcação a remo.
9. Participar de uma guarnição onde no mínimo realize três atividades embarcadas a remo, sendo elas regatas, procissão marítima, jogo naval ou hafting.