

CLÍNICA DO ESPORTE SALVAMENTO AQUÁTICO (LIFESAVING) PARA COMISSÃO DE DESPORTO DO EXERCÍCIO

1-PROGRAMAÇÃO:

INSTRUÇÃO	HORÁRIO	MATERIAL (PROVIDENCIAR)
DIA 28 DE NOVEMBRO - DOMINGO		CDE: - Piscina de 25m ou 50m (CDE) - Sala ou espaço próximo a piscina para briefing antes da prova - TV, SOM e CABO HDMI para computador (CDE) - 08 cones (CDE) - Cano para montar obstáculo (CDE) - 05 manequins da Marinha padrão da competição (CDE) - 02 Cordas da Marinha para prova Line Throw (CDE) - Cada atleta levar sua nadadeira (CDE) Equipe de Instrução: - 05 Apitos (CBMERJ) - 10 Rescue Tube (CBMERJ) - 05 nadadeiras (CBMERJ) (cada atleta levar a sua) - 05 sacos de arremesso (CBMERJ) - Manequins da SOBRASA (Não são padrão da competição)
História do Esporte Salvamento Aquático (Lifesaving)	8:00h/8:30h (30min)	
O Esporte Salvamento Aquático como Ferramenta de Prevenção	8:30h/9:00h (30min)	
Natação com obstáculos (Obstacle Swim) 200m	9:30h/10:15h (45min)	
Natação com obstáculos (Obstacle Swim) 4 x 50m	10:15/11:00h (45min)	
Medley Relay 4 x 50m (Mudança T1=10m)	11:00h/11:45 (45min)	
Adaptação ao Manequim e nadadeira	11:45/12:00 (45min)	
DIA 29 DE NOVEMBRO – SEGUNDA		
Reboque de Manequim (Manikin carry) 50m	8:00h/8:45h (45min)	
Rescue Medley 100m	8:45h/9:30h (45min)	
Reboque Manequim (Manikin carry) 4 x 25m (Mudança T2 e T4=5m)	9:30h/10:15h (45min)	
Reboque de Manequim com nadadeiras 100m (Manikin carry with fins)	10:15/11:00h (45min)	
ALMOÇO		
Reboque Manequim nadadeiras e rescue tube (Manikin tow with fins) 100m (Mudança T1=10m)	13:30h/14:30 (60min)	
Super Lifesaver 200m (T2=10m)	14:30h/15:15 (45min)	
Lançamento de cabo (Line Throw)	15:15/16:00 (45min)	
Super Lifesaver Relay 4 x 50m (prova nova)	16:00/16:45 (45min)	

2-PUBLICO ALVO: 20 Professores e atletas de Natação da CDE

3- LOCAL: Colégio Militar

4-EQUIPE DE INSTRUÇÃO: (CDE Elaborar ofício ao CBMERJ)

-CEL BM QOC/00 Fábio Braga Martins Lotado DGPOE (CCEN)

-1º TEN BM QOC/16 Ruann Carlos Mattos de Bessa da Silva RG:53358 2ºGMAr – Barra da Tijuca

-3º SGT BM QBMP10/08 Maurício Soares da Silva RG:43814 Lotado 4º GMAr - Itaipu

-3º SGT BM QBMP10/08 Oseas Cardoso Junior RG:44779 Lotado 18º GBM - Cabo Frio

-CB BM QBMP10/15 Naiana Freire da Purificação RG: 53146 Lotada 2ºGMAr – Barra da Tijuca

5- REFERÊNCIA:

- International Lifesaving Federation (ILS) <https://www.ilsf.org/>

- Competition Rule Book Rules, Standards and Procedures for Lifesaving World Championships, ILS-Sanctioned Competitions, and ILS Federation Competitions 2019 Edition (Revised February 2020, January 2021, March 2021) <https://www.ilsf.org/wp-content/uploads/2021/05/ILS-2019-Competition-Rulebook-Update-Final-March-2021-May-2021-Errata.pdf>
- Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (SOBRASA) <https://www.sobrasa.org/>
- Conselho Internacional do Desporto Militar – CISM (International Military Sports Council) <https://www.milsport.one/>
- NOTA TÉCNICA N° 33/CDMB/DDM/SEPESD/SG/MD/2021.

COMPETITION RULE BOOK:

<https://www.ilsf.org/wp-content/uploads/2021/05/ILS-2019-Competition-Rulebook-Update-Final-March-2021-May-2021-Errata.pdf>

Provas de Piscina:

1º Prova - 200m obstacule

<https://youtu.be/5qMjOp6mhac>

<https://youtu.be/yyASP5jzYOM>

2º Prova -Obstacle Relay 4x50m

<https://youtu.be/RW1No9yaTT8>

https://youtu.be/Fby_gqfF3E4

3º Prova - 4x50 Medley

<https://youtu.be/t4laD1YUZNs>

<https://youtu.be/8fQSKexxmEE>

4º Prova - 50m Manikin Carry

<https://youtu.be/Web9OccicuE>

<https://youtu.be/9olpzU6woMc>

5º Prova - Rescue Medley - 100m

https://youtu.be/apEhpLhun_M

6º Prova - Manikin Carry with Fins - 100m

<https://youtu.be/daT2wRgCHAs>

<https://youtu.be/S2MOPOYE-Ko>

7° Prova - 4x25 Manikin Relay

<https://youtu.be/aen8yfYKPo8>

<https://youtu.be/fXCowd-7kQU>

8° Prova - Manikin Tow with Fins - 100m

<https://youtu.be/-G9UKbhY9Ms>

<https://youtu.be/hrb09bgA9qo>

9ª Prova - Super Lifesaver -200m

<https://youtu.be/63zrz4t8y7c>

<https://youtu.be/MMqqEgrRbn0>

10ª Prova - Lançamento de cabo (Line Throw);

<https://www.youtube.com/watch?v=HvVFWbsrxZY>

<https://www.youtube.com/watch?v=1MUsGDsIG2g>

<https://www.youtube.com/watch?v=mN8g82sHJ4Y>

11ª Prova - Super Lifesaver Relay 4 x 50m.

<https://youtu.be/EwNrci3IFMA>