

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

1-PROGRAMAÇÃO:

INSTRUÇÃO	HORÁRIO	MATERIAL (PROVIDENCIAR)
DIA 19 DE FEVEREIRO – SABADO		CDE: - Praia de dentro e praia de fora (CDE) - 08 cones (CDE) - 01 Corda de 20m (CDE) - Cada atleta levar sua nadadeira (CDE) - 02 duas boias com sinalização no mar (CDE)
História do Esporte Salvamento Aquático (Lifesaving)	8:00h/8:30h (30min)	
Run-Swim-Run	8:30h/9:15h (45min)	
Rescue Tube Rescue	9:15h/10:15h (60min)	
Board Race	10:15/11:15h (60min)	
Surfski	11:15h/12:15 (60min)	
DIA 20 DE FEVEREIRO – DOMINGO		Equipe de Instrução: - 05 Apitos (CBMERJ) - 04 Rescue Tube (CBMERJ) - 05 nadadeiras (CBMERJ) (cada atleta levar a sua) - 02 Pranchão (CBMERJ) - 02 Board (Felisberto) - 02 Surf Ski (Fabio Rogerio) - 08 Flags
O Esporte Salvamento Aquático como Ferramenta de Prevenção	8:00h/8:30h (30min)	
Beach flag	8:30h/9:30h (60min)	
Board Rescue	9:30h/10:30h (60min)	
Oceanman/Oceanwoman	10:30h/11:30h(60min)	
Oceanman Relay/Oceanwoman Relay	11:30h/12:00h(30min)	
Ocean Lifesaver Relay (Mixed)	12:00h/13:00h(60min)	

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

3- LOCAL: Esefex – Praia de Dentro e Praia de fora

4-EQUIPE DE INSTRUÇÃO:

-CEL BM QOC/00 Fábio Braga Martins Lotado

- MAJ BM QOS/xx Fabio Rogério

-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

- 3º SGT BM QBMP 10/08 Roberto Miranda RG:XXX Lotado 3º GMAr – Copacabana

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

- SD BM QBMP10/19 Marcelo Almeida Lotado 10º GBM – Angra dos Reis

- GM Alessandro Simões

- Felisberto

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.milспорт.one/>
- 11th CISM World Military Lifesaving Championship

COMPETITION RULE BOOK:

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

Vídeos:

Rescue 2012

<https://www.youtube.com/watch?v=S-ktEG8nAA4>

SOBRASA RESCUE

<https://www.youtube.com/watch?v=J-OSwg595QU>

Seletiva CDMB

https://www.youtube.com/watch?v=SzqV6OFb4_A

Esporte como Educação - Praia

<https://www.youtube.com/watch?v=pF5YNuSrGHY>

Esporte como Educação - Piscina

<https://www.youtube.com/watch?v=XFs1LqL5aG4>

Provas de Praia:

1ª Prova RUN SWIM RUN

<https://www.youtube.com/watch?v=hvPIFj1tJ28>

<https://www.youtube.com/watch?v=lepZTp5gifQ>

2ª Prova RESCUE TUBE RESCUE

<https://www.youtube.com/watch?v=FA-5lun9IQI>

3ª Prova BOARD RACE

https://www.youtube.com/watch?v=r_BlhJhc9wI

4ª Prova BOARD RESCUE

<https://www.youtube.com/watch?v=PP3rkSUu2FE>

5ª Prova BEACH FLAGS

<https://www.youtube.com/watch?v=RUA7zb8Xmp4>

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

6ª Prova SURFSKI RACE

<https://www.youtube.com/watch?v=Ktl91r5anxl>

7ª Prova OCEANWOMAN/OCEANMAN

<https://www.youtube.com/watch?v=R1iUyher9ow>

8ª Prova OCEANWOMAN RELAY/ OCEANMAN RELAY

<https://www.youtube.com/watch?v=eMk-du3uuzc>

9ª Prova OCEAN LIFESAVER RELAY (MIXED)

<https://www.youtube.com/watch?v=l190yfp0zgo>