



CANOAGEM

1. Explicar quais os tipos de canoas e suas origens.
2. Preparar uma canoa para esporte e passeio.
3. Explicar as regras e equipamentos de segurança para o esporte.
4. Efetuar manobras, embarque e desembarque.
5. Planejar uma excursão com outros canoístas, em mar ou rio.
6. Participar de uma competição ou demonstrar ao examinador habilidade e resistência para um trajeto de 5 km.