

## Canottaggio

È uno sport praticato in bacini naturali o artificiali, delimitati da corsie (campi di regata), con delle imbarcazioni lunghe ed affusolate, costruite in kevlar, fibra di carbonio e materiali compositi, che gli conferiscono leggerezza e rigidità.

Le imbarcazioni si distinguono per il numero di vogatori (da 1 a 8), che possono impugnare un solo remo (vogata di punta) oppure due remi (vogata di coppia), e dalla presenza o meno di un timoniere ("con" o "senza").

Tutte le imbarcazioni con remi di punta sono dotate di un timone; se non c'è il timoniere è il capovoga a manovrarlo con il piede.

Le imbarcazioni con remi di coppia, invece, non dispongono di meccanismi di guida; la direzione giusta viene mantenuta dai vogatori con il movimento dei remi. Per fare un esempio abbiamo il 2 con (timoniere) e il quattro senza (timoniere).

I vogatori siedono su un carrello scorrevole, che permette loro di utilizzare anche le gambe per imprimere la spinta sui remi.

Le competizioni si svolgono di norma sulla distanza di 2.000 metri in linea retta, anche se alcune regate possono disputarsi su 500 e 1.000 metri.

Si tratta di una delle discipline più complete in quanto vengono sollecitati tutti i distretti muscolari e conferisce un'ottima efficienza cardiovascolare e respiratoria.

Già nell'antica Grecia si svolgevano delle regate competitive, anche se il canottaggio era escluso dalle olimpiadi perché l'esercizio del remo era considerato un'attività servile. Avrà il suo riscatto con l'inserimento tra gli sport olimpici già dalla seconda edizione dei giochi moderni, a Parigi nel 1900.

Si disputano gare per i seguenti equipaggi (maschili e femminili): singolo, doppio, due senza, due con (solo maschile), quattro di coppia, quattro senza, quattro con (solo maschile), otto con. Di ogni equipaggio (escluso il due e quattro con) esiste la categoria "pesi leggeri", per gli uomini al di sotto dei 72,5 kg (media equipaggio 70 kg) e per le donne sotto i 57,5 kg.

08/11/2013