CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO

SISTEMA NACIONAL de AVALIAÇÃO do REMADOR 2013

Protocolo da semana de avaliação
Testes de remo ergômetro e de Força Máxima

OLIMPICO E PARALIMPICO

ESCLARECIMENTOS SOBRE A PARTICIPAÇÃO O SNAR:

1 – A participação no SNAR é obrigatória para os atletas postulante a integrar a seleção brasileira no ano de 2013;

2 – Sobre a data do Teste de 2000m, conflitante com o CABRARI, informamos que:

a) O SNAR poderá ser feito na semana do dia 19 a 26/01/2013;
b) Para o SNAR iniciado no dia 26/01, poderá ser invertido a ordem do Teste de 6000m pelo de 2000m.

Obs: Esses esclarecimentos visam os atletas que desejam participar do SNAR e também do CABRARI

Atenciosamente,

Edson Altino Pereira Junior
Presidente

1. Protocolo das avaliações no remo ergômetro

As avaliações no remo ergômetro são testes de varias distâncias, permitindo avaliar a potência do remador nos demais tipos de fornecimento da energia: anaeróbia aláctica, anaeróbia láctica, e aeróbia, e claro, em 2000m prova especifica do remo olímpico.

1.1. Considerações gerais:

Aquecimento: o aquecimento deverá ser completo. Como na competição, é uma fase importante do processo, e deverá ser realizado com seriedade, sobretudo para os testes de 100m, 500m, e 2000m. O SNAR não pede um protocolo rígido e obrigatório para essa fase de aquecimento, mas podemos aconselhar um padrão:

a. Remar 10 a 15 min. a voga e intensidade baixa;
b. Subir voga e intensidade pouco a pouco, em series de 5 a 10 remadas, até chegar na voga máxima do teste em alternância com remadas de voga baixa;
c. Pausa passiva de 5 min. antes de iniciar o teste.

Para cada tipo de teste (100m, 500m, 2000 e 6000) o aquecimento deverá ser o mesmo em todos os dias de teste.

Peso dos pesos leve:

- Feminino: máximo 61kg – recomendado máximo 2kg acima do peso de competição
- Masculino: máximo 75kg – recomendado máximo 2,5kg acima do peso de competição

Drag Factor (factor de resistência): aconselhamos para cada categoria, um valor do Drag Factor conforme indicado no quadro abaixo:

CATEGORIA	DRAG FACTOR
JÚNIOR FEMININO	110
PESO LEVE FEMININO	110
SÊNIOR FEMININO	120
JÚNIOR MASCULINO	120
PESO LEVE MASCULINO	120
SÊNIOR MASCULINO	130

Programação do computador do remo ergômetro: o técnico responsável deverá programar o computador com a distância certa, assim como com os intervalos (500m, por exemplo, num teste de 2000m). No fim do teste, deverá reportar os resultados nas planilhas fornecidas, e cadastrado no site da CBR pelo responsável do clube.

Largada: a roda do remo ergômetro deverá estar totalmente parada a fim de se evitar a saída lançada. O atleta ficará posicionado com os braços estendidos e o tronco ligeiramente inclinado à frente, joelhos em um ângulo de aproximadamente 90º; utiliza-se a voz de comando: Atenção - Sai.

1.2. Testes no remo ergômetro:

1.2.1 Teste de 6000m

Dia da semana na avaliação do SNAR: sábado (primeiro dia)

O remador deverá cobrir os 6000m o mais rápido possível a voga livre.
O resultado deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (19:18,4), potência (375W), parcial (1:43,9), voga (28) e Frequência cardíaca.
Os tempos de parciais a cada 2000m poderão ser analisados pelo técnico se ele quiser, mas não serão pedidos nos formulários de resultado.

1.2.2 Teste de 100m:

Dia da semana na avaliação SNAR: quarta-feira (quinto dia)

Cada remador terá 3 tentativas com 3min. de pausa passiva entre cada uma.
O resultado **da melhor tentativa** deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (00:17,4), potência (697W), parcial (1:20,3/500m), e voga (45).

1.2.3 Teste de 500m

Dia da semana na avaliação SNAR: quarta-feira (Sétimo dia)

O resultado deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (01:27,4), potência (447W), voga (38) e Frequência cardíaca.

1.2.4 Teste de 2000m

Dia da semana na avaliação SNAR: sábado (último dia)

O resultado deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (06:18,4), potência (415W),

parcial (1:33,9), voga (33) e Frequência cardíaca. Será também incluída a medida de lactato sanguíneo, se for disponível (facultativo).
Os tempos parciais, a cada 500m poderão ser analisados pelo técnico se ele quiser, mas não serão pedidos nos formulários de resultado. Na parte observação, o técnico poderá indicar se o teste foi realizado com uma boa regularidade ou se apresentou algum problema.

2. Protocolo da Avaliação de Força Máxima

Nossa modalidade mecânica, a Força Máxima é reconhecida como um fator básico da performance.

Importante: Só os atletas iniciados nos movimentos de agachamento e levantamento de terra, e a partir dos 16 anos, devem fazer essas avaliações. Se a execução desses 2 movimentos não for segura, não fazer.

As medidas de segurança devem ser tomadas:

1. **Sapatilhas adequadas**
2. **Os companheiros ou técnicos deveram ajudar a levantar a carga, no caso o atleta avaliado não conseguir. (agachamento e supino reto)**

Para a realização dos exercícios com utilização de pesos livres os atletas devem selecionar uma carga que lhes permita realizar **três repetições máximas (3RM)** sem cometer falhas técnicas na execução do movimento. “Falha técnica” é definida como o momento onde movimentos compensatórios ocorrem, ou é necessário auxílio na execução do exercício.

Para cada exercício são permitidas até quatro tentativas de 3RM (o ideal são três para que se evite a fadiga). Entre cada série de um mesmo exercício realiza-se um intervalo de cinco minutos de descanso passivo e entre diferentes exercícios, um intervalo de oito a dez minutos.

<u>Aquecimento</u>:

Por razão de segurança, é importante começar as avaliações de força máxima com um aquecimento completo.

Aquecimento padrão :

Mínimo 15min. de remo-ergômetro (ou barco, ou outra forma de aquecimento geral)

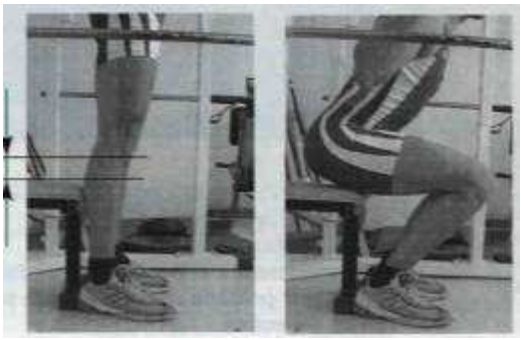
Repetições	Intensidade (% de 1RM)	Pausa
10	40-60%	2
5	60-80%	2
3	90%	5
Inicio do teste		

Movimentos avaliados

Agachamento (AG) :

Barra com halteres sobre os ombros. A amplitude de flexão das pernas é calculada tomando a distância do solo até a parte inferior anterior da articulação do joelho menos 10 cm. Esta altura deve ser estipulada por um cordão estendido entre dois suportes laterais. Através dele verifica-se a boa execução quanto a amplitude do movimento.

Os pés devem ser mantidos com uma abertura equivalente à largura dos ombros, apontando para frente. É recomendável utilizar um calço de 3 cm a 3,5 cm sob os calcanhares (incluindo a sola do calçado). Jamais utilizar chinelos ou sandálias durante a execução do agachamento, para evitar lesões.



Fonte: Video FFSA

Para validar o teste o remador deve, antes de levantar a carga, tocar o cordão com os glúteos, mantendo as costas armadas.

Remada deitada (RD)

O atleta posiciona-se em decúbito ventral na prancha de madeira (250 cm x 30 cm x 8 cm) segurando a barra com um afastamento entre as mãos, aproximadamente igual à largura

dos seus ombros. A altura da prancha, em relação ao solo, é regulada para permitir que o atleta estenda completamente a articulação do cotovelo. Os pés do atleta são fixados à prancha por um companheiro. Como critério para a validação do exercício o atleta deve realizar a remada até que a barra toque a prancha. Além disso, o atleta é orientado a não "descolar o peito". O avaliador fica posicionado de frente para a vista frontal do atleta a uma distância aproximada de dois metros.

Levantamento de Terra (LT)

O atleta posiciona-se de pé com os joelhos e o quadril flexionados, com um afastamento entre os pés de aproximadamente 35 cm. A barra é empunhada com um afastamento entre as mãos, aproximadamente igual à largura dos ombros, estando ambas as mãos em pronação. O posicionamento das mãos dessa maneira é semelhante a empunhadura do remo no barco. O atleta é orientado a realizar o exercício até que os joelhos e o tronco fiquem estendidos completamente. Caso não se respeite esse padrão a tentativa é invalidada.

FIGURA 5

FIGURA 6

Fonte: Gustavo Maia

Teste de Supino Reto (SR)

O atleta posiciona-se deitado no banco de supino com os pés apoiados no banco. A barra é empunhada com um afastamento entre as mãos, aproximadamente igual à largura dos ombros, estando ambas as mãos em pronação. O atleta é orientado a aproximar a barra do peito e em seguida estender os cotovelos completamente. Caso não se respeite esse padrão a tentativa é invalidada.

3. Cronograma da semana de avaliação SNAR

A semana de avaliação deve ser realizada da forma seguinte.

DIAS	Manha	Tarde
Sábado	**Teste 6000m**	Repouso
Domingo	Treinamento de baixa intensidade	Repouso
Segunda-feira	**Teste Força Máxima** + treinamento de baixa intensidade	Treinamento de baixa intensidade
Terça-feira	treinamento de baixa intensidade	Repouso
Quarta-feira	**Teste 100m (3tentativas)** + treinamento de baixa intensidade	Treinamento de baixa intensidade
Quinta-feira	Treinamento baixa intensidade	Repouso
Sexta-feira	**Teste 500m** + treinamento de baixa intensidade	Treinamento de baixa intensidade
Sábado	**Teste 2000m**	

4. Cadastramento dos resultados no internet

Para ter acesso aos dados dos atletas, cada Clube deverá estar com o seu cadastro atualizado no Banco de Dados da CBR.

Passo a passo para atualização do Clube na CBR:

1 – Enviar os dados básicos de contato solicitado

(http://www.cbr-remo.com.br/Admin/entidade/adm_clubes/adm_clube_temp.asp);

2 – Receber uma senha de acesso ao cadastro. (Aqui poderá cadastrar todas as pessoas que estão autorizadas a acessar os dados em nome do Clube);

3 – Atualizar os atletas que estão vinculados ao Clube;

Após essas etapas, o Clube estará apto a cadastrar os resultados do SNAR.

Imprima a ficha de Avaliação do SNAR. (abaixo)

PARALIMPICO

As avaliações no remo ergômetro para todas as categorias no remo paralímpico serão realizadas nas seguintes distâncias:

3000 METROS
100 METROS
250 METROS
1000 METROS

Obs: Aconselhamos conforme dados do Remo Olímpico aos seguintes Drags (Fator Dragagem). Podendo ser alterado conforme especificidade de cada atleta.

As Fem: 100
As Mas: 110
TA Fem: 110
TA Mas: 120
LTA FEM: 110
LTA MAS: 120

Os testes de força serão realizados 3 Repetições Máximas (RM) dos seguintes exercícios para cada categoria:

Categorias As e TA

Exercícios: Supino Reto e Remada Baixa

Categorias LTA

Exercícios: Supino Reto, Remada Baixa e Agachamento ou Leg Press

O padrão de aquecimento e execução dos movimentos seguem o mesmo modelo do Remo Olímpico.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO
DEPARTAMENTO TÉCNICO
CADASTRO DE AVALIAÇÃO DO SNAR
REMO OLIMPICO

NOME

SEXO DATA NASCIMENTO

TECNICO RESPONSAVEL

EMAIL:

BIOMETRIA

Estatura	Envergadura	Categoria	Peso
cm	cm		Kg

6000M

Tempo	Potencia(W)	Pace (Tempo/500m)	Voga	FC

100M

Tempo	Potencia(W)	Pace (Tempo/500m)	Voga	FC

500M

Tempo	Potencia(W)	Voga	FC

2000M

Tempo	Potencia(W)	Pace (Tempo/500m)	Voga	FC

PESO - REPETIÇÃO MÁXIMA

Agachamento 3RM	Levantamento 3RM	Remada Deitada 3RM	Supino Reto 3RM
Kg	Kg	Kg	Kg

OBSERVAÇÃO

JDG

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO
DEPARTAMENTO TÉCNICO
CADASTRO DE AVALIAÇÃO DO SNAR
REMO PARALIMPICO

NOME

SEXO DATA NASCIMENTO

TECNICO RESPONSAVEL

EMAIL:

BIOMETRIA

Estatura	Envergadura	Categoria	Peso
cm	cm		Kg

3000M

Tempo	Potencia(W)	Pace (Tempo/500m)	Voga	FC

100M

Tempo	Potencia(W)	Pace (Tempo/500m)	Voga	FC

250M

Tempo	Potencia(W)	Voga	FC

1000M

Tempo	Potencia(W)	Pace (Tempo/500m)	Voga	FC

PESO - REPETIÇÃO MÁXIMA

Agachamento 3RM	Levantamento 3RM	Remada Deitada 3RM	Supino Reto 3RM
Kg	Kg	Kg	Kg

OBSERVAÇÃO

JDG