



## CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO

### SISTEMA NACIONAL DE AVALIAÇÃO DO REMADOR 2015 BOLETIM TECNICO 20/2014

A coordenação técnica de ParaRemo informa os critérios seletivos para os atletas que pretendem disputar vagas na seleção brasileira nas competições no ano de 2015.

Aos atletas interessados, entre os dias 15 e 21 de Dezembro deverão realizar a semana SNAR (Sistema Nacional de Avaliação de Remadores) em testes remoergométricos nas distâncias:

- 100 metros
- 250 metros
- 1000 metros
- 3000 metros

Além das avaliações no remoergometro, os atletas deverão realizar um teste de carga máxima na musculação (1RM) nos seguintes exercícios:

#### **Categoria As e TA**

- Remada deitada na prancha
- Supino reto com barra fixa

#### **Categoria LTA**

- Remada deitada na prancha
- Supino reto com barra fixa
- Agachamento com barra fixa ou Leg Press 45





Os testes deverão ser enviados para o e-mail [guilhermesoares@cbr-remo.com.br](mailto:guilhermesoares@cbr-remo.com.br) até o dia 23 de dezembro pelo responsável técnico que acompanhar a realização das avaliações. Como sugestão aconselhamos manter a seguinte sequência de testes:

Dia 15 = Avaliação de 3000 metros

Dia 17 = Teste de Carga Máxima

Dia 19 = Avaliações de 100 e 250 metros

Dia 21 = Avaliação de 1000 metros

OBS1: Nos intervalos entre os dias de teste recomendamos que o atleta realize um treino steady-state na água ou remoergometro

OBS2: Aos atletas que ocasionalmente não puderem realizar a avaliação por qualquer motivo deverá até a data prevista encaminhar uma justificativa pela não realização.

Abaixo segue link onde o responsável técnico irá tabular os resultados das avaliações

<https://docs.google.com/document/d/15zO-2N9M833s38ruaK1TBIG-jxntDMbPsyfMNG1s4gE/edit>

Rio de Janeiro 25 de Novembro de 2014

Edson Altino Pereira Junior  
Presidente

