



Confederação Brasileira de Remo
17/11/2016

Boletim Técnico – 03/2017

Sistema Nacional de Avaliação de Remadores
SNAR 1 e 2 (novembro e dezembro de 2016)

Este boletim visa esclarecer dúvidas adicionando informações ao Boletim Técnico 01/2017, especificamente sobre as avaliações de remoergômetro (SNAR 1 e 2) previstas para novembro e dezembro de 2016.

As avaliações fazem parte do processo seletivo para todos os remadores com pretensão de ingressar na Seleção Brasileira em campeonatos internacionais na temporada 2017.

	OBJETIVO	AVALIAÇÕES	PRAZOS
SNAR #1	Avaliar condição aeróbia básica na pré-temporada	30 minutos voga 20 6km voga 24	Realizar entre 14-27/nov Envio resultados até 28/nov
SNAR #2	Avaliar condição aeróbia e potência em início de preparação de base	30 minutos voga 20 6km máximo 500m máximo	Realizar entre 12 e 18/dez Envio resultados até 19/dez

OBSERVAÇÃO: No caso de atletas envolvidos com campeonatos estaduais ou copa regional no mesmo período da avaliação #1, alternativas para a realização das avaliações poderão ser buscadas em contato entre os treinadores (por e-mail varriale@remobrasil.com).

PESO DE REMADORES PESO-LEVE

SNAR #1	Feminino 62kg	Masculino 75kg
SNAR #2	Feminino 61kg	Masculino 74kg

Os resultados devem ser enviados na planilha modelo, disponível no site da CBR.
Esclarecimentos ou sugestões, entrar em contato por e-mail varriale@remobrasil.com.

Marcello Varriale

Coordenador Técnico
CREF 012400G-RS

