



Confederação Brasileira de Remo  
Seleção Brasileira – Coordenação Técnica

## Boletim Técnico – 06/2017

Sistema Nacional de Avaliação de Remadores  
SNAR 3 e 4 (janeiro e fevereiro de 2016)

Este boletim visa reforçar informações referentes às avaliações ergométricas previstas para os meses de janeiro e fevereiro, dando continuidade ao controle de progressão de rendimento ergométrico iniciado em novembro.

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 #3	Avaliar progressão da capacidade aeróbia e potência em distância de competição em período de base.	- 30 minutos voga 20 - 6km máximo - 2km máximo - 500m máximo	Realizar entre 14 - 22/Jan Envio resultados até 23/Jan
SNAR #4	Avaliar progressão da capacidade aeróbia e progressão da potência em distância de competição.	- 30 minutos voga 20 - 2km máximo - 500m máximo	Realizar entre 18 - 26/Fev Envio resultados até 27/Fev

### PESO DE REMADORES PESO-LEVE:

SNAR #3/4

Feminino: 61kg

Masculino: 74kg

Os resultados devem ser enviados na planilha modelo, disponível no site da Confederação.

Esclarecimentos ou sugestões, entrar em contato por e-mail [varriale@remobrasil.com](mailto:varriale@remobrasil.com).

### MARCELLO VARRIALE

*Coordenador Técnico*

*CREF 012400G-RS*

