



Confederação Brasileira de Remo
28/04/2020

Boletim Informativo – 06/2020 – Nº 01

Desafio Remo Brasil de Remo Indoor Regulamento Geral

Para engajar remadores de todo o país durante o período de isolamento social, a Confederação Brasileira de Remo (CBR) realizará durante o mês de maio o **DESAFIO REMO BRASIL DE REMO INDOOR**. O evento virtual será disputado em quatro etapas, através de desafios semanais envolvendo atletas filiados a clubes e também não filiados (academias, crossfit e praticantes ocasionais de remo indoor).

1. LOCAL DE REALIZAÇÃO

Cada participante realiza os desafios em sua própria casa ou local de treino.

2. QUEM PODE PARTICIPAR

O evento é aberto a todos os atletas de remo e praticantes de remo indoor do Brasil. Não é necessário ser filiado a CBR.

3. PROGRAMAÇÃO

Os desafios acontecerão no mês de maio, sempre com um período de 7 dias para a realização de cada um dos desafios. Os detalhes de cada desafio serão divulgados pela CBR no início do período e o participante terá até às 20h do último dia de cada desafio para enviar o resultado. O resultado de cada desafio será divulgado semanalmente.

PERÍODO	DESAFIOS
28/abril a 05/maio	DESAFIO 01: Rugby Test 1.000m + 750m + 500m + 250m + 750m Intervalos: 3min / 2min30seg / 2min / 2min
06/maio a 12/maio	DESAFIO 02: 250m / 500m / 500m / 250m Intervalos: 20 seg
13/maio a 19/maio	DESAFIO 03: 1km Máximo
20/maio a 26/maio	DESAFIO 04: 2km Máximo

CONFED. BRASILEIRA DE REMO
Brazilian Rowing Federation
Filiada à FISA – World Rowing
E-mail: cbr@remobrasil.com
www.remobrasil.com

ESCRITÓRIO RIO DE JANEIRO
Av. Graça Aranha, 145, Sala 709
Centro – Rio de Janeiro, RJ
CEP 20030-003, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (21) 2294-3342

ESCRITÓRIO FLORIANÓPOLIS
Rua Patrício Farias, 55, Sala 610
Itacorubi – Florianópolis, SC
CEP 88034-132, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (48) 3206-9128





4. EQUIPAMENTO

Para participação nos desafios serão considerados os resultado em remoergômetro Concept2. Participantes que tenham RP3 ou outros aparelhos poderão enviar os resultados e aparecerão na lista, porém o resultado não contará para pontuação pois o coeficiente de medida é diferente entre os fabricantes.

5. CATEGORIAS

Todas as categorias são divididas em masculino e feminino.

Não há categorias por peso.

- Júnior B (nascidos em 2004 e 2005)
- Júnior A (nascidos em 2002 e 2003)
- Sub 23 (nascidos de 1998 a 2001)
- Absoluto (sem limite de idade)
- Máster A-B (nascidos de 1978 a 1993)
- Máster C-D (nascidos de 1966 a 1977)
- Máster E-F (nascidos de 1956 a 1965)
- Máster G-H (nascidos de 1946 a 1955)
- Máster I-J (nascidos de 1938 a 1945)
- Máster K-L (nascidos de 1933 a 1937)
- Máster M (nascidos até 1931)
- Para-remo PR1
- Para-remo PR2
- Para-remo PR3

6. PONTUAÇÃO

O resultado do ranking de cada desafio será divulgado até o final do dia seguinte ao desafio. O ranking será individual, dividido por masculino e feminino, em cada uma das onze categorias. Após o término dos quatro desafios, será divulgado o ranking geral com a soma de pontos de cada categoria e seus respectivos vencedores.

1°-2°	3°-4°	5°-6°	7°-8°	9°-10°	11°-12°	13°-14°	15°-16°	17°-...
10	08	07	06	05	04	03	02	01





7. INSCRIÇÃO

A inscrição no evento é gratuita. Os participantes tem até o dia 04/05, às 17h, para preencher o formulário online de inscrição e enviar o Termo de Isenção de Responsabilidade assinado. O link do formulário de inscrição estará disponível na página deste Boletim Informativo a partir do dia 29/04.

O Termo de Isenção de Responsabilidade indica que o participante está em bom estado de saúde e apto para participar dos desafios. O termo deve ser impresso, assinado e enviado junto do formulário de inscrição. O documento modelo encontra-se disponível como anexo neste Boletim Informativo.

8. ENVIO DOS RESULTADOS

Os resultados devem ser enviado através do formulário próprio de cada desafio, eles serão divulgados no site da CBR semanalmente.

- Não serão considerados os resultados enviados por e-mail ou WhatsApp;
- O aquecimento antes do desafio é livre, conforme orientação técnica e preferência do atleta. Recomenda-se no mínimo de 20 minutos de aquecimento;
- Os participantes deverão enviar o resultado até as 20h do último dia do período do de cada desafio;
- A data do monitor do remoergômetro deverá estar correta;
- O participante deverá anexar ao formulário uma selfie nítida, em que apareça também o visor com o resultado do desafio, mostrando os números finais: tempo total, média (pace), cadência.
- Os atletas receberão pontuação conforme seu posicionamento no ranking e será cumulativo até o final do Desafio Remo Brasil de Remo Indoor.
- Será necessário utilizar uma conta do Google para envio dos resultados, esta é uma exigência de segurança da plataforma. É permitido enviar utilizando a conta de outra pessoa, será considerado o nome que consta no formulário.

6. PREMIAÇÃO

Serão premiados com uma medalha de ouro os vencedores, masculino e feminino, de cada uma das onze categorias conforme o ranking geral com a soma de pontuação dos quatro desafios. A premiação será enviado pelos Correios. O ranking geral será divulgado no site da CBR até o dia 01/06.

