



Confederação Brasileira de Remo
28/04/2020

Boletim Informativo – 06/2020 – Nº 02

Desafio Remo Brasil de Remo Indoor
Protocolo Desafio 01

DESAFIO: Rugby Test

PERÍODO: 28 de abril a 05 de maio

DISTÂNCIAS: 1.000m + 750m + 500m + 250m + 750m

Intervalos: 3min / 2min30seg / 2min / 2min

Os participante devem seguir os intervalos previstos, o tempo não pode ser maior e cada distância não pode ser realizada individualmente.

ENVIO DOS RESULTADOS: <https://forms.gle/VEqQGcj2eiiXguNJ7>

DESAFIO 01 – RUGBY TEST – PROTOCOLO		
<i>Realizar aquecimento livre 20 minutos</i>		
DISTÂNCIA	RESULTADO	INTERVALO
1º ::: 1.000m		↓
	+	3 min
2º ::: 750m		↓
	+	2 min 30 seg
3º ::: 500m		↓
	+	2 min
4º ::: 250m		↓
	+	2min
5º ::: 750m		X
	=	
TEMPO TOTAL		





REFERÊNCIA – RESULTADOS CONCEPT2				
CATEGORIA		EXCELENTE	CLUBE NACIONAL	DESENVOLVIMENTO
		<i>Menor que</i>	<i>Menor que</i>	<i>Maior que</i>
Sênior Masculino	LIVRE	09:34,0	10:10,6	10:10,6
	< 75kg	10:09,7	10:48,6	10:48,6
Sênior Feminino	LIVRE	10:54,4	11:36,0	11:36,0
	< 61kg	11:47,4	12:32,4	12:32,4
Junior Masculino	LIVRE	09:50,6	10:28,2	10:28,2
	< 75kg	10:26,5	11:06,4	11:06,4
Junior Feminino	LIVRE	11:03,6	11:45,8	11:45,8
	< 61kg	11:25,0	12:08,6	12:08,6
Júnior B Masculino	LIVRE	10:03,8	10:42,2	10:42,2
Júnior B Feminino	LIVRE	11:34,2	12:18,4	12:18,4
Juvenil Masculino	LIVRE		11:24,9	11:24,9
Juvenil Feminino	LIVRE		12:54,7	12:54,7

