



Confederação Brasileira de Remo  
02/09/2020

## Boletim Informativo – 07/2020 – Nº 06

Desafio Remo Brasil de Remo Indoor  
Protocolo Desafio 04

**DESAFIO:** Lucerna

**PERÍODO:** 02 de setembro a 08 de setembro

**DISTÂNCIA:** 250m + 500m + 750m + 1000m

Intervalos: 30seg / 30seg / 30seg

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

**OBSERVAÇÃO:** Os participantes das categorias individuais devem completar todos os cinco desafios. Caso algum desafio não seja realizado, a pontuação será zero.

**ENVIO DOS RESULTADOS:** <https://forms.gle/PQYKMW3hmi2PRAzKA>

DESAFIO 04 – PROTOCOLO		
<i>Realizar aquecimento livre 20 minutos</i>		
DISTÂNCIA	RESULTADO	INTERVALO
1º ::: 250m	00:00,0	↓
	+	30 seg
2º ::: 500m	00:00,0	↓
	+	30 seg
3º ::: 750m	00:00,0	↓
	+	30 seg
4º ::: 1000m	00:00,0	↓
	=	O tempo final enviado não deve incluir o tempo dos intervalos.
<b>TEMPO FINAL</b> (sem intervalos)	<b>00:00,0</b>	

CONFED. BRASILEIRA DE REMO  
Brazilian Rowing Federation  
Filiada à FISA – World Rowing  
E-mail: [cbr@remobrasil.com](mailto:cbr@remobrasil.com)  
[www.remobrasil.com](http://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





**FORMA DE ENVIO:** O participante deverá anexar ao formulário uma foto de rosto nítida, em boa qualidade, em que apareça também o visor com o resultado do desafio, mostrando todos os números finais: tempo total, média (pace), cadência. Exemplos:

