



Confederação Brasileira de Remo  
09/09/2020

## Boletim Informativo – 07/2020 – Nº 07

Desafio Remo Brasil de Remo Indoor  
Protocolo Desafio 05

**DESAFIO:** Tóquio

**PERÍODO:** 09 de setembro a 15 de setembro

**DISTÂNCIA:** 4.000m (sem intervalos)

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

Conforme o regulamento, em caso de empate no ranking geral, o critério de desempate será o resultado do Desafio 05.

**ENVIO DOS RESULTADOS:** <https://forms.gle/XxcuUC7kkF1KHinJ9>

Veja alguns exemplos na próximas página.

DESAFIO 05 – PROTOCOLO		
<i>Realizar aquecimento livre 20 minutos</i>		
DISTÂNCIA	TEMPO FINAL	INTERVALO
4.000m	00:00,0	Sem Intervalos





**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:

