



Confederação Brasileira de Remo  
30/06/2021

## Protocolo Desafio 04

3º Desafio Remo Brasil de Remo Indoor

**DESAFIO:** 04 – Recuperação

**PERÍODO:** 30 de junho a 06 de julho

**DISTÂNCIA:** 1500m + 1500m

Intervalo: 1min

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

**OBSERVAÇÃO:** Caso algum desafio não seja realizado, a pontuação será zero.

**ENVIO DOS RESULTADOS:** <https://forms.gle/Q6ccRCX3iamgUGcM7>

DESAFIO 04 – PROTOCOLO			
<i>Realizar aquecimento livre 20 minutos</i>			
ORDEM	DISTÂNCIA	RESULTADO	INTERVALO
1º	1500m	00:00,0	↓
		+	1 min
2º	1500m	00:00,0	↓
		=	
	<b>TEMPO FINAL (sem intervalos)</b>	<b>00:00,0</b>	O tempo final enviado não deve incluir o tempo dos intervalos.





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

### CORRETO



Rosto e visor legível

### INCORRETO



Apenas visor, sem rosto



Rosto e visor legível



Rosto cortado e visor fora de foco

**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

