



**CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE REMO**
WWW.REMOBRASIL.COM

Boletim Técnico – 03/2026

Avaliação Nacional de Ergômetro

Assunto: Avaliações de controle no ergômetro de remo – Temporada 2026

Visando a análise e o monitoramento contínuo do desempenho físico dos nossos atletas, apresentamos o cronograma das Avaliações Nacionais de 2026. A escolha dos testes listados neste boletim priorizou a simplicidade e a objetividade, garantindo que todos os atletas tenham condições de realizá-los.

O engajamento de todos neste processo é fundamental: os dados coletados não servem apenas para controle institucional, mas são ferramentas essenciais para que treinadores e atletas possam ajustar cargas de treino, identificar pontos de melhoria e garantir a evolução necessária para o alto rendimento.

Ressaltamos ainda que a realização de avaliações adicionais, seja a inclusão de mais datas ao longo da temporada ou a aplicação de outros tipos de testes, é livre e bem-vinda, devendo seguir os planejamentos individuais de cada equipe.

1. CRONOGRAMA DE AVALIAÇÕES

Estão programadas três janelas de avaliação ao longo da temporada. Atentem-se aos prazos para realização e envio dos resultados:

- 1^a Avaliação: 19 a 25 de janeiro
 - Prazo limite para envio: 28 de janeiro
- 2^a Avaliação: 04 a 10 de maio
 - Prazo limite para envio: 13 de maio
- 3^a Avaliação: 29 de junho a 05 de julho
 - Prazo limite para envio: 08 de julho

2. PROTOCOLO DE TESTES

Em cada uma das janelas acima, o atleta deverá realizar os seguintes testes, obrigatoriamente nesta ordem:



**CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE REMO**
WWW.REMOBRASIL.COM

1. Teste de 30 min (voga 20)
2. Teste de 500 metros (máximo)
3. Teste de 2000 metros (máximo)

Regras de Execução:

- Os três testes devem ser realizados dentro da semana estipulada.
- É obrigatório respeitar um intervalo mínimo de 24 horas entre cada teste.
- A organização dos dias e horários dentro da semana é livre, desde que respeitada a ordem dos testes e o intervalo mínimo de descanso.
- Os testes devem ser realizados nos ergômetros de remo da marca Concept 2 Modelo D. Não é permitido o uso do acessório slide.

4. ENVIO DE RESULTADOS

Os dados com os resultados deverão ser inseridos no sistema SGE da CBR, por meio do link:
<https://remobrasil.bigmidia.com> até a data limite de cada etapa.

Um manual informativo detalhando o funcionamento e o passo a passo para utilização do sistema SGE será divulgado no início do ano.

5. OBRIGATORIEDADE E SELEÇÃO

Ressaltamos que a realização destas avaliações é obrigatória para todos os remadores que pleiteiam participar do processo seletivo para a Seleção Brasileira. A ausência dos dados de monitoramento poderá impactar a elegibilidade do atleta.

Estamos à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas.



Ney Wilson Pereira
Diretor Geral



Fernando de Campos Mello
Coordenador Técnico