



Boletim Técnico 04/2014

Entre os dias 18 a 22 de março todos os atletas paralímpicos que não realizaram as avaliações do SNAR no mês de dezembro por qualquer motivo justificável e tiverem interesse em disputar vagas na seleção brasileira de Para-Remo, deverão realizar as seguintes avaliações remoergométricas nas distâncias: 100, 250, 1000 e 3000 metros.

Avaliação de carga máxima nos exercícios específicos: Remada baixa, Supino Reto para as categorias AS e TA e Agachamento ou Leg Press e os outros dois exercícios anteriores para a categoria LTA.

Os atletas que realizaram as avaliações em dezembro do ano passado, deverão realizar apenas o teste de 3000 metros. Com o intuito de reconhecer novos adeptos da modalidade e formar uma equipe para disputar as competições o ano de 2014, o teste tem como principal objetivo a avaliação e qualificação de atletas que possivelmente serão convocados para formar a equipe que disputará a Regata Internacional de Gavirate, em maio.

Lembrando que a primeira avaliação de possíveis futuros convocados para o ano de 2014 foi em meados do mês de dezembro, neste período alguns atletas encaminharam justificativas por meio de atestados. Todo e qualquer atleta que tiver interesse em participar dos processos seletivos no ano de 2014 deverá realizar estas avaliações.

Qualquer atleta que não puder realizar as avaliações deverá comunicar a Coordenação da Modalidade através do email adaptavel@cbr-remo.com.br. A entrega dos resultados deverá ser feita impreterivelmente até o dia 23 de Março.

CRONOGRAMA DA SEMANA DE AVALIAÇÃO

Dia 18: Teste de 3000 metros
Dia 19: Teste de Carga Máxima
Dia 20: Repouso
Dia 21: Teste de 100 e 250 metros
Dia 22: Teste de 1000 metros

