**SNAR Remo Paralímpico**

Protocolo de Avaliações 2017

Nome do Atleta:

Data de Nascimento:

Clube:

Categoria e Lesão:

Responsável Técnico:

**RESULTADOS:**

Teste de 3000 metros

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parciais** | **Tempo** | **Voga** | **Watts** | **Média /500** |
| 1000 |  |  |  |  |
| 2000 |  |  |  |  |
| 3000 |  |  |  |  |

Tempo Final:

**RESULTADOS:**

Teste de 1000 metros

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parciais** | **Tempo** | **Voga** | **Watts** | **Média /500** |
| 250 metros |  |  |  |  |
| 500 metros |  |  |  |  |
| 750 metros |  |  |  |  |
| 1000 metros |  |  |  |  |

Tempo Final:

**RESULTADOS:**

Teste de 100 e 250 metros

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Distância** | **Tempo Final** | **Voga** | **Watts** | **Média /500** | **Drag** |
| 100 metros |  |  |  |  |  |
| 250 metros |  |  |  |  |  |

Tempo Final:

**RESULTADOS:**

Teste de Carga Máxima

|  |  |
| --- | --- |
| **Exercícios** | **Carga Total (1RM)** |
| Remada deitada na prancha |  |
| Supino reto com barra fixa |  |
| Agachamento com barra fixa ou Leg Press 45° |  |