



Confederação Brasileira de Remo
20/12/2017

Boletim Técnico – 03/2018 – Nº 01

Sistema Nacional de Avaliação de Remadores
Anexo do Boletim Técnico 16/2015

O SNAR do para-remo tem como finalidade avaliar fisicamente os atletas que tem por objetivo ingressar na Seleção Brasileira de Remo Paralímpico. As avaliações devem ser realizadas em seus clubes tendo o responsável técnico que acompanha o atleta como avaliador e responsável pelo encaminhamento dos resultados. Este ano o SNAR será dividido em duas etapas. A primeira deverá ser enviada até o dia 21 de janeiro e a segunda etapa até o dia 18 de março, no e-mail: guilhermesoares@remobrasil.com.

AVALIAÇÕES:

- **Teste de 30 segundos** = Registro (distância, média de voga, watts e passagem)
- **Teste de 500 metros** = Registro (tempo, média de voga e watts)
- **Teste de 2 km** = Registro (tempo, média de voga, watts e passagem)
- **Teste de 20 minutos** = registro (distância média de voga, watts e passagem)
- **Carga Máxima** = (supino e remada deitada) para as categorias PR1 e (supino, remada deitada e agachamento ou leg press) para categoria PR3

Todo atleta que pretende ingressar na Seleção Brasileira de Remo Paralímpico deve estar cadastrado no SIR, ter a Declaração Médica de Aptidão atualizada e realizar os processos seletivos adotados pela coordenação técnica da modalidade, enviando os resultados no prazo determinado na planilha de resultados do Excel.

