



## Boletim Técnico 01/2013 – Para-Remo

Tendo em vista os primeiros eventos de Para-Remo do ano de 2014, a CBR comunica os critérios técnicos para seleção dos atletas que concorrerão a vagas custeadas pela CBR.

Esta avaliação tem o objetivo de selecionar atletas para participar do Mundial de Remo Indoor "CRASH-B" e ou Open de Remo Indoor na França, ambos em fevereiro além de outros evento de 2014.

Critérios de Avaliação:

O responsável técnico de cada atleta, deverá realizar a semana de avaliações do SNAR e enviar o resultado dos testes impreterivelmente até o dia 15 de dezembro.

Os testes do SNAR no equipamento de remoergometro deverá ser realizado nas seguintes distâncias para todas as categorias: 100, 250, 1000 e 3000 metros.

As avaliações de carga máxima "1RM" do SNAR deverá ser executada nos seguintes exercícios específicos:

supino reto e remada baixa para as categorias AS e TA

agachamento ou leg press 45, supino reto e remada baixa para categoria

LTA

O teste de 1000 metros em que o atleta será avaliado para pleitear uma vaga na delegação em fevereiro deverá necessariamente ser filmado e comprovado mediante encaminhamento do vídeo da execução do atleta desde a largada até a chegada. Para não haver dúvidas quanto a data de execução e principalmente o resultado obtido, o responsável deverá necessariamente seguir os procedimentos para confiabilidade da avaliação. Para tanto, o responsável deverá após o término do teste filmar a memória do tempo, sem cortes, com o tempo final, apresentando a média a cada 250 metros juntamente com a data da execução no painel da memória do remoergometro.

Todo e qualquer atleta que não puder realizar a semana SNAR por qualquer motivo deverá necessariamente comunicar a coordenação da modalidade através do email [adaptavel@cbr-remo.com.br](mailto:adaptavel@cbr-remo.com.br). Serão selecionados um ou dois atletas masculinos e uma ou duas atletas femininas que mais se aproximarem do índice de referência que se encontra no link do site da concept2.com: <http://www.concept2.com/indoor-rowers/racing/records/adaptive-world>.

Os atletas selecionados que não tiverem passaporte ou visto para os EUA deverão iniciar o processo de retirada do visto e passaporte. A CBR fornecerá uma carta de recomendação para acelerar este processo junto aos órgãos competentes e ainda arcar com os custos de passagem de ida/volta, alimentação e transporte interno na competição para os atletas que mais se aproximarem dos índices de referência.

