



ESCLARECIMENTOS SOBRE A PARTICIPAÇÃO NOS SNAR

2015_1 (Primeiro da temporada 2015)

1. A realização do SNAR 2015_1 acontecerá na semana de **15 a 21 de dezembro de 2014** sendo obrigatório para:

a) Atletas interessados em **COMPETIR** no Campeonato brasileiro de barcos curtos (Seletiva Nacional), e com isso serem avaliados com finalidade de obter vaga na Seleção Brasileira de Remo para a temporada 2015;

b) Atletas interessados em ter seus dados registrados e posicionados no ranking SNAR da Confederação Brasileira de Remo.

2. Testes obrigatórios para o SNAR 2015_1:

a) 1º dia: 6km

b) 2º dia: 100m + Força máx

c) 3º dia: 500m

d) 4º dia: Remo de baixa intensidade

e) 5º dia 30 minutos – Voga 20

Obs: Seguir a ordem apresentada.

2.1. Peso para a categoria peso leve (p-leve):

a. Masculino: No máximo 74,0kg





b. Feminino: No máximo 61,0kg

3. Recomendações para a realização dos testes:

a) Seguir o protocolo SNAR conforme apresentado em anexo no site da Confederação Brasileira de Remo;

b) Enviar todos os registros dos testes obrigatórios na data recomendada (caso algum atleta interrompa o teste, o mesmo deve realizá-lo ainda no mesmo dia).

2015_2 (Segundo da temporada 2015)

1. A realização do SNAR 2015_2 acontecerá na semana de **26 de janeiro a 01 de fevereiro de 2015** sendo obrigatório para:

a) Atletas interessados em **COMPETIR** no Campeonato brasileiro de barcos curtos (Seletiva Nacional), e com isso, ser avaliado com finalidade de obter vaga na Seleção Brasileira de Remo para a temporada 2015;

b) Atletas interessados em ter seus dados registrados e posicionados no ranking SNAR da Confederação Brasileira de Remo.

2. Testes obrigatórios para o SNAR 2015_2:

a) 1º dia: 6km

b) 2º dia: 100m + Força máx

c) 3º dia: 500m





d) 4º dia: 2km

e) 5º dia: Remo de baixa intensidade

f) 6º dia: 30 minutos – Voga 20

Obs: Seguir a ordem apresentada.

2.1. Peso para a categoria peso leve (p-leve):

a. Masculino: No máximo **73,0kg**

b. Feminino: No máximo **60,0kg**

3. Recomendações para a realização dos testes:

a) Seguir o protocolo SNAR conforme apresentado em anexo no site da Confederação Brasileira de Remo;

b) Enviar todos os registros dos testes obrigatórios na data recomendada (caso algum atleta interrompa o teste, o mesmo deve realizá-lo ainda no mesmo dia).

Grato,

A Comissão Técnica

