



Confederação Brasileira de Remo
28/07/2020

Boletim Informativo – 07/2020 – Nº 01

2º Desafio Remo Brasil de Remo Indoor Regulamento Geral

Devido à grande participação e ao ótimo feedback recebido, a Confederação Brasileira de Remo (CBR) realizará entre os meses de agosto e setembro o **2º DESAFIO REMO BRASIL DE REMO INDOOR**. Desta vez, o evento virtual será disputado por equipes, de forma a incentivar ainda mais a integração entre os atletas. Serão cinco desafios semanais inspirados nas principais raias de remo do mundo.

1. LOCAL DE REALIZAÇÃO

- Cada participante realiza os desafios em sua própria casa ou local de treino;
- É permitido a presença de um treinador durante a realização do desafio;
- No caso de realização do desafio em um clube de remo, academia ou box de crossfit, o participante deve seguir as regras do Protocolo de Retomada de Atividades da CBR (disponível em www.remobrasil.com/covid19) e respeitar as normas de segurança dos órgãos de saúde do seu estado e município.

2. QUEM PODE PARTICIPAR

A inscrição é gratuita e aberta a todos os atletas de remo e praticantes de remo indoor do Brasil e do exterior. Não é necessário ser filiado a CBR.

3. FORMA DE INSCRIÇÃO

- A disputa será em equipes formadas por 4 atletas (2 homens e 2 mulheres);
- A formação das equipes é livre, sendo permitida a inscrição de participantes de clubes e estados diferentes em uma mesma equipe;
- No formulário de inscrição deverá ser indicado um nome para equipe. Este nome será utilizado nos rankings e no material de divulgação do evento. É proibido utilizar qualquer palavra ou expressão que infrinja o Código de Ética e Conduta da CBR;

CONFED. BRASILEIRA DE REMO
Brazilian Rowing Federation
Filiada à FISA – World Rowing
E-mail: cbr@remobrasil.com
www.remobrasil.com

ESCRITÓRIO RIO DE JANEIRO
Av. Graça Aranha, 145, Sala 709
Centro – Rio de Janeiro, RJ
CEP 20030-003, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (21) 2294-3342

ESCRITÓRIO FLORIANÓPOLIS
Rua Patrício Farias, 55, Sala 610
Itacorubi – Florianópolis, SC
CEP 88034-132, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (48) 3206-9128





- As equipes tem até o dia **05/08, às 17h**, para preencher o Formulário de Inscrição de Equipes. Cada atleta, individualmente, deve também preencher e enviar o Termo de Isenção de Responsabilidade. Os links estarão disponíveis a partir de **29/07**;
- O Termo de Isenção de Responsabilidade indica que o participante está em bom estado de saúde e apto para participar dos desafios, requisitos obrigatórios de participação. O termo também libera o uso da imagem dos participantes pela Confederação Brasileira de Remo e pelos apoiadores do evento.

4. PROGRAMAÇÃO

- Os desafios iniciam às quartas-feiras, sempre com um período de 7 dias para sua realização. O participante terá até às 20h do último dia de cada desafio para enviar o resultado através do formulário online específico de cada desafio;
- Os detalhes de cada desafio serão divulgados pela CBR no início do período;
- Os desafios 1, 2, 3 e 4 devem ser realizados por apenas um dos membros da equipe, conforme a indicação de masculino ou feminino. Cada membro da equipe deve completar apenas um desafio, sem repetir, de modo que todos participem;
- O desafio 5 deve ser realizado separadamente por todos os membros da equipe. O resultado deste desafio será a soma dos tempos dos quatro participantes.

| PERÍODO | PROGRAMAÇÃO | |
|---------------|---------------------------------|--|
| 29/07 a 05/08 | Período de inscrições | |
| 07/08 | Confirmação das equipes no site | |
| 12/08 a 18/08 | FEM | DESAFIO 01: RIO DE JANEIRO 250M+ 500m + 750m + 1000m (intervalos de 30s) |
| 19/08 a 25/08 | MASC | DESAFIO 02: THE BOAT RACE 6.779m (sem intervalos) |
| 26/08 a 01/09 | FEM | DESAFIO 03: HENLEY ROYAL REGATTA 2.112m (sem intervalos) |
| 02/09 a 08/09 | MASC | DESAFIO 04: LUCERNA 250M+ 500m + 750m + 1000m (intervalos de 30s) |
| 09/09 a 15/09 | TODOS | DESAFIO 05: TÓQUIO 4.000m (sem intervalos) |





5. EQUIPAMENTO

Para participação nos desafios serão considerados os resultado em remoergômetro Concept2. Participantes que tenham RP3 ou outros aparelhos poderão enviar os resultados e aparecerão na lista, porém o resultado não contará para pontuação pois o coeficiente de medida é diferente entre os fabricantes.

5. CATEGORIAS

As equipes serão divididas conforme as categorias de idade abaixo.

Não há categorias por peso.

- Júnior (nascidos em 2002 e 2005)
- Sub 23 (nascidos de 1998 a 2001)
- Absoluto (sem limite de idade)
- Máster A-B-C-D (nascidos de 1966 a 1993)
- Máster E-F-G-H (nascidos de 1946 a 1965)
- Máster I-J-K-L-M (nascidos até 1945)
- Para-Remo

6. PONTUAÇÃO

- O resultado de cada desafio será divulgado até 24h após a data final de envio. O ranking de cada desafio será por equipes, dividido em cada uma das onze categorias;
- Após o término dos cinco desafios, será divulgado o ranking final com a soma de pontos de cada equipe nas onze categorias;
- Em caso de empate na pontuação, o critério de desempate será o resultado do Desafio 5 (soma do tempo de todos os participantes da equipe).

| 1° | 2° | 3° | 4°-5° | 6°-7° | 8°-9° | 10°-11° | 12°-13° | 14°-15° | 16°-... |
|----|----|----|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|
| 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |

8. ENVIO DOS RESULTADOS

- Os resultados devem ser enviado através do formulário próprio de cada desafio. Não serão considerados os resultados enviados por e-mail ou WhatsApp;
- O aquecimento antes do desafio é livre, conforme orientação técnica ou preferência do atleta. Recomenda-se no mínimo de 20 minutos de aquecimento;





- O participante deverá anexar ao formulário uma foto de rosto nítida, em boa qualidade, em que apareça também o visor com o resultado do desafio, mostrando todos os números finais: tempo total, média (pace), cadência;
- A data do monitor do remoergômetro deverá estar correta;
- Será necessário utilizar uma conta do Google para envio dos resultados, esta é uma exigência de segurança da plataforma. É permitido enviar utilizando a conta de outra pessoa, será considerado o nome que consta no formulário.

6. PREMIAÇÃO

- Serão premiados com uma medalha, um certificado impresso, uma camiseta e uma toalha de rosto, os quatro membros da equipe vencedora em cada uma das sete categorias, conforme o ranking com a soma de pontuação dos desafios;
- Serão premiados com uma medalha, um certificado impresso, uma camiseta, uma toalha de rosto, uma balaclava, uma rash guard, uma viseira e uma maleta, os quatro membros da equipe com a maior pontuação geral, independente de categoria, conforme o ranking com a soma de pontuação dos desafios;
- O ranking geral por categorias será divulgado no site da CBR até o dia **18/09**;
- A premiação será enviado pelos Correios. No caso de participantes internacionais, o custo de envio da premiação será pago pelos próprios participantes;
- As camisetas serão produzidas antes do término do evento, conforme a média de tamanhos solicitados na inscrição. O envio será feito no tamanho indicado pelo participante, ou, em caso de falta do tamanho no estoque, no tamanho maior ou menor mais próximo disponível em estoque;
- Todos os participantes, independentemente de sua colocação do ranking, receberão um certificado digital de participação com seu resultado. O certificado será disponibilizado em até 2 semanas após o término do evento.

7. DÚVIDAS

Para tirar dúvidas ou solicitar esclarecimentos em relação ao regulamento, envie um e-mail para inscricoes@remobrasil.com.

