



Confederação Brasileira de Remo
09/06/2021

Protocolo Desafio 01

3º Desafio Remo Brasil de Remo Indoor

DESAFIO: 01 – Aquecimento

PERÍODO: 09 de junho a 15 de junho

DISTÂNCIA: 500m + 1000m + 500m + 1000m

Intervalos: 30seg / 1min / 30seg

Os participantes devem seguir os intervalos previstos, o tempo não pode ser maior e cada distância não pode ser realizada individualmente.

OBSERVAÇÃO: Caso algum desafio não seja realizado, a pontuação será zero.

ENVIO DOS RESULTADOS: <https://forms.gle/f8HXVTBz5e2R6HZr6>

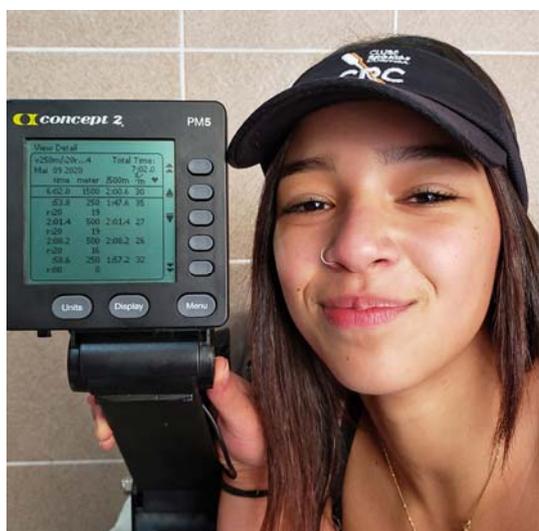
DESAFIO 01 – PROTOCOLO			
<i>Realizar aquecimento livre 20 minutos</i>			
ORDEM	DISTÂNCIA	RESULTADO	INTERVALO
1º	500m	00:00,0	↓
		+	30 seg
2º	1000m	00:00,0	↓
		+	1 min
3º	500m	00:00,0	↓
		+	30 seg
4º	1000m	00:00,0	↓
		=	O tempo final enviado não deve incluir o tempo dos intervalos.
	TEMPO FINAL (sem intervalos)	00:00,0	





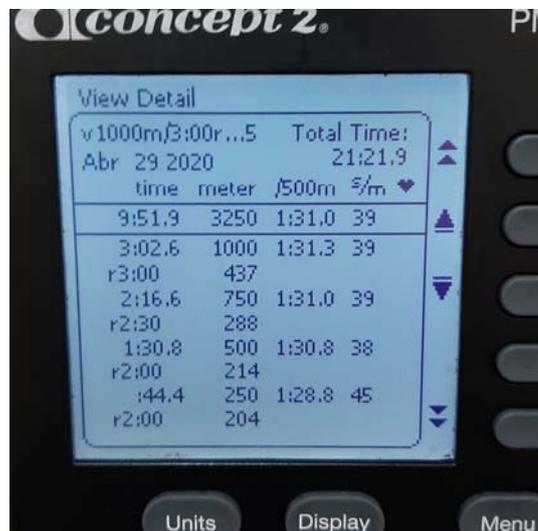
FORMA DE ENVIO: O participante deverá anexar ao formulário uma foto de rosto nítida, em boa qualidade, que apareça também o visor com o resultado do desafio, mostrando todos os números finais: tempo, distância, cadência. Exemplos:

CORRETO



Rosto e visor legível

INCORRETO



Apenas visor, sem rosto



Rosto e visor legível



Rosto cortado e visor fora de foco

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

