



Confederação Brasileira de Remo
02/05/2024

Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

PLANEJAMENTO 2024 – 2028

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO

ALTO RENDIMENTO – TRANSPARÊNCIA - JUNTOS

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 611
Itacorubi – Florianópolis, SC
CEP 88034-132, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (48) 3206-9128





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

Sumário

I.	Introdução:	4
a)	Missão, Visão e Valores:	4
b)	Formação das Seleções Nacionais (SN):.....	5
II.	Normativas para a formação da Seleção Nacional (SN):.....	5
a)	Deteção:	6
b)	Seleção:.....	6
c)	Formação de guarnições:.....	6
d)	Competição:	6
III.	Processos para ingressar na seleção nacional (SN):.....	7
a)	Avaliação física geral no remoergômetro;.....	7
b)	Avaliação na água;	7
c)	Tempos de Referência – Mulheres - CBR Ciclo 2024 – 2026;	8
d)	Tempos de Referência – Homens - CBR Ciclo 2024 – 2026;	8
e)	Valores Físicos de referência – Mulheres – CBR – 2024 2026;	8
f)	Valores Físicos de referência – Homens - – CBR – 2024 2026;.....	9
IV.	Seleção Júnior:	9
a)	Programa NEBAR:.....	10
b)	Valores físicos de Referência NEBAR SUB-19 – CBR 2024 – 2026;	10
V.	Comunicação;.....	11
a)	Oficial por e-mail:.....	11
b)	CBR - Informativo Técnico. (whatsapp) Link para se juntar:.....	11
c)	Redes sociais e Site oficial:.....	11
VI.	Seleção Nacional - Fase de Transição - maio a setembro de 2024:.....	11
a)	Jogos Olímpicos:.....	11
b)	Jogos Paralímpicos:	12
c)	Regata de classificação Olímpica Lucerna.....	12





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

d) Mundial Júnior:	12
e) Mundial Costal:	13
f) Mundial Sub-23.....	13
g) Regime de Treinamento para os atletas selecionados:	13
VII. Calendário Ciclo 2024 – 2028:.....	14





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

I. Introdução:

A chave para o sucesso do desenvolvimento e sustentação do desafio que temos pela frente é o material humano que temos disponível. No âmbito estritamente esportivo, a miscigenação da população brasileira, somado à história do esporte, gera o potencial exato para alcançar nossa visão de liderar o remo na América do Sul.

A tarefa não é fácil, cada um dos protagonistas, Remadores, Clubes, Federações e a Confederação Brasileira de Remo deverão concordar em seguir um planejamento para que nossos resultados sejam uma consequência disso e não uma mera regra de destino ou o esforço aliado de alguns poucos. Errar no planejamento é planejar para errar.

Nesta proposta, busca-se o **federalismo**: como um projeto nacional que abrange todo o território brasileiro; **realismo**: para formular metas e objetivos alcançáveis; **adaptação** às circunstâncias: que modificam a nossa realidade e retroalimentam a própria implementação do programa; e por último espera-se a **continuidade**: já que é um plano com etapas distintas que exigem o cumprimento das metas para ver a concretização dos resultados.

a) Missão, Visão e Valores:

Visão

Tornar a Confederação Brasileira de Remo líder no esporte olímpico sul-americano em todas as suas categorias.

Missão

Desenvolvimento: Aumentar a qualidade, o número e a diversidade de origem dos remadores que levaram às separações nacionais.

Seleção Nacional: Elevar o nível de rendimento dos atletas compõem as diferentes seleções formadas;





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

Organização: Apoiar o desenvolvimento das federações, clubes e treinadores para a otimização dos recursos.

Valores

Os valores serão as ferramentas para a tomada de decisões e o próprio controle do programa.

Alto Rendimento: Objetivo principal das equipes nacionais no desenvolvimento do esporte.

Segurança: Valor indispensável e primordial. Garantia de jogo limpo dentro e fora da água, equidade e respeito.

Vontade: Único caminho para obter resultados.

Espírito Nacional: Cumprir o papel de representar o Brasil no âmbito das competições internacionais modelando a cada membro para a visão comum.

Comunicação: para garantir a equidade de oportunidades para todos.

b) Formação das Seleções Nacionais (SN):

A formação das equipes de representação internacional se dividirá em dois formatos:

- a- Para equipes sub 19;
- b- Para o restante dos atletas selecionados;

II. Normativas para a formação da Seleção Nacional (SN):

Todos os processos desportivos serão regulados pelas diretrizes de planejamento expressas anteriormente (Visão, Missão e Valores). A seleção nacional (SN) selecionará atletas individuais. O remo deve ser encarado como um desporto individual de atuação coletiva. O percurso dos atletas terá várias fases definidas:





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

a) **Detecção:**

Será uma busca através do contato com todos os clubes e uma via de comunicação aberta e bidirecional, onde a SN receberá permanentemente dados das avaliações realizadas pelos clubes, sobretudo dentro do programa NEBAR, aberto para atletas até os 22 anos.

b) **Seleção:**

É uma instância individual e aberta a todos os que desejarem participar dentro das datas estipuladas. Nestas datas, será sempre determinado um número maior de vagas do que formará as guarnições que competirão em competições internacionais.

c) **Formação de guarnições:**

É uma etapa fechada, onde a SN formará as guarnições de acordo com seu próprio critério técnico, fundamentado nos princípios básicos deste documento e nas variáveis específicas de desempenho desportivo, aspectos técnicos, físicos, de coesão social e de tarefa.

d) **Competição:**

É uma etapa fechada, onde a SN fornecerá previamente uma previsão de desempenho e em seguida, realizará uma avaliação e relatório de análise de desempenho e resultado. A guarnição final em cada competição poderá ser alterada até uma hora antes de cada competição pela SN, de acordo com as circunstâncias físicas, técnicas e estratégicas da equipe nacional naquele momento.

A estratégia utilizada para as competições internacionais do período (anual) será determinada uma vez finalizada a fase seletiva, e isso determinará quantas vagas, quais guarnições e qual ranking prioritário das mesmas. Para 2024, será no seletivo de setembro e para as demais fases em outubro de cada ano.

Cada atleta e clube se comprometerão, no momento do envio da inscrição através do formulário de recolha de dados, a participar do regime de treinamento estabelecido pela SN.





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

III. Processos para ingressar na seleção nacional (SN):

Os processos para ingressar na seleção nacional sub-23, sênior e costal consistem sempre nas seguintes fases:

a) Avaliação física geral no remoergômetro;

Objetivos:

- Iniciar um perfil físico do atleta.
- Detectar um possível talento físico (se os valores estiverem acima da média e não se correlacionarem com os resultados obtidos posteriormente na água).
- Estabelecer uma ordem de partida inicial.

Quando:

- Nas datas estabelecidas.
- Os atletas deverão ser avaliados entre 10 e 6 dias antes do fechamento da inscrição na seletiva, com seus dados.
 - Em fevereiro de cada ano, é estabelecida uma data apenas para controle interno da pré-seleção nacional e para a detecção de candidatos. Esta data permite apenas a possibilidade de uma avaliação interna. Quais:

- 10": A avaliação da potência no remo é um fator determinante e que naturalmente se expressa sobre o ergômetro, mesmo com pouca experiência na sua coordenação técnica.

- 1' a 20 rpm: Coordenação técnica e força específica aplicada.
- Avaliações específicas de 2k, 6k, 1k, dependendo da categoria.

b) Avaliação na água;

- Até a avaliação prevista para 18 a 26 de outubro de 2026, inclusive, serão realizadas apenas no skiff.





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

- Será estabelecida uma primeira eliminatória sobre um sistema de contrarrelógio, partindo a cada 30 segundos em raias separadas.
- Em seguida, as fases seguintes serão determinadas pelo número de vagas no momento da convocação para o seletivo pela primeira vez em 15 de agosto de 2025, um mês antes da data prevista para o evento, bem como localização e horários do evento.

c) Tempos de Referência – Mulheres - CBR Ciclo 2024 – 2026;

MULHERES							
	M	LW	B W	BLW	JW	W (S16)	W (S14)
1x	07:07:00	07:24:00	07:15:00	07:33:00	07:24:00	07:34:00	07:44:00
2-	06:47:00	07:18:00	06:55:00	07:26:00	07:04:00	07:13:00	
2x	06:37:00	06:41:00	06:45:00	06:49:00	06:53:00	07:02:00	07:11:00
4-	06:14:00	06:36:00	06:21:00	06:44:00	06:29:00	06:37:00	
4x	06:05:00	06:15:00	06:12:00	06:22:00	06:20:00	06:28:00	06:36:00
8+	05:52:00		05:59:00		06:06:00	06:14:00	

d) Tempos de Referência – Homens - CBR Ciclo 2024 – 2026;

HOMENS							
	M	LM	BM	BLM	JM	M(S16)	M(S14)
IX	06:30:00	06:41:00	06:37:00	06:49:00	06:46:00	06:54:00	07:03:00
2-	06:08:00	06:22:00	06:15:00	06:29:00	06:23:00	06:31:00	
2x	05:59:00	06:05:00	06:06:00	06:12:00	06:13:00	06:21:00	06:30:00
4-	05:37:00	05:43:00	05:43:00	05:50:00	05:51:00	05:58:00	
4x	05:32:00	05:42:00	05:38:00	05:48:00	05:45:00	05:53:00	06:00:00
8+	05:18:00	05:30:00	05:24:00	05:36:00	05:31:00	05:38:00	05:45:00

e) Valores Físicos de referência – Mulheres – CBR – 2024 2026;

	Valencia		Dorsal		Sentadilla		Potencia		B2		B2	
	Peso	Nac	Int	Nac	Int	Nac	Int	Nac	Watts	/500	Int	/500
M u l h e r e s	50	55	65	71	80	495	505	165	02:08.1	180	02:04.3	
	55	60,5	71,5	77	88	545	555,5	181,5	02:04.5	198	02:00.9	
	60 sub 19	66	78	84	96	594	606	198	02:00.9	216	01:57.5	
	65	71,5	84,5	91	104	644	656,5	214,5	01:57.8	234	01:54.4	
	70	77	91	98	112	693	707	231	01:54.9	252	01:51.6	
	75	82,5	97,5	105	120	743	757,5	247,5	01:52.3	270	01:49.0	
	80	88	104	112	128	792	808	264	01:49.9	288	01:46.7	
	85	93,5	111	119	136	842	858,5	280,5	01:47.7	306	01:44.6	
	90	99	117	126	144	891	909	297	01:45.6	324	01:42.0	
	95	105	124	133	152	941	959,5	313,5	01:43.8	342	01:40.8	





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

f) Valores Físicos de referência – Homens – CBR – 2024 2026;

	Valencia		Remada		Agachamento		P/watts		Z2		Z2	
	Peso	Nac	Int	Nac	Int	Nac	Int	Nac	Watts	/500	Int	/500
H o m e n s	55	66	77	93,5	104,5	605	687,5	203,5	01:59.8	226	01:55.8	
	60	72	84	102	114	660	750	222	01:56.4	246	01:52.5	
	65	78	91	111	123,5	715	812,5	240,5	01:53.3	267	01:49.6	
	70 Sub 19	84	98	119	133	770	875	259	01:50.6	287	01:46.8	
	75	90	105	128	142,5	825	937,5	277,5	01:48.0	308	01:44.4	
	80	96	112	136	152	880	1000	296	01:45.7	328	01:42.2	
	85	102	119	145	161,5	935	1063	314,5	01:43.6	349	01:40.1	
	90	108	126	153	171	990	1125	333	01:41.7	369	01:38.3	
95	114	133	162	180,5	1045	1188	351,5	01:39.9	390	01:36.5		

IV. Seleção Júnior:

A formação das equipes sub-19 estará diretamente ligada ao programa **NEBAR**. Este programa terá três fases especiais e apenas na última, onde são formadas as guarnições

Para a representação em regatas do calendário internacional, serão incluídas no regime de seleção final para as outras categorias. A partir da data aberta de setembro de 2024, todos os atletas inscritos devem estar censados no programa até um mês antes da data do seletivo.





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

a) Programa NEBAR:

O programa **NEBAR** é a ferramenta de nossa base de atletas.
Este possui as seguintes etapas e objetivos.

FASES NEBAR 2024 -2026 CBR

Etapa	Idade	Tarefa	Foco	Controle	P Física	Tecnica
Fase 1	11 a 14	Educar Medir Estrutura	Treinador	Cantidad Indice H/A 10"	Movilidade e Estabilidade	Posição Coordenação Segurança de traslação
Fase 2	15 a 16	Formação da estrutura	Atleta	10" W < 470 M < 800 1' a 20 rpm	Mobilidade e Força	Posição Coordenação Segurança de traslação gestão da pa
Fase 3	17 a 18	Intervenção Direta	Rendimento	2k W < 7:20 M < 6:20	Movilidade y Força + treinamento extenso	Mesmas configurações Ajustes de regulagem especiais

b) Valores físicos de Referência NEBAR SUB-19 – CBR 2024 – 2026;

M u i h e r	Valencia	Pot	Z2	Ind	Edade	Ind	Pot	Z2	H o m e n s	
	Peso	Pico	Watts	/500		E/A%	E/A%	Pico		Watts
	40	404	144	02:14.1	104	13	106	625	205	01:59.0
	45	454,5	162	02:08.5	104	14	106	687,5	225,5	01:55.8
	50	505	180	02:04.3	104	15	106	750	246	01:52.5
	55	555,5	198	02:00.9	104	16	106	812,5	266,5	01:49.6
	60	606	216	01:57.5	104	17/18	106	875	287	01:46.8





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

V. Comunicação;

A seleção nacional terá várias vias de comunicação:

a) Oficial por e-mail:

1. selecaonacional@remobrasil.com
2. cbr@remobrasil.com

Para informações gerais e de difusão através do grupo de difusão:

b) CBR - Informativo Técnico. (whatsapp) Link para se juntar:

<https://chat.whatsapp.com/HR2go35BCQu7BuxryyHBwS>

c) Redes sociais e Site oficial:

1. Site oficial: <https://www.remobrasil.com/>
2. Instagram: <https://www.instagram.com/remobrasil>
3. Facebook: <https://www.facebook.com/cbrremo>

VI. Seleção Nacional - Fase de Transição - maio a setembro de 2024:

Houve um processo de seleção para a SN a partir de janeiro de 2024 com objetivo de participação em três eventos. É necessário encerrar essa etapa juntamente com a participação já programada pela CBR nos próximos eventos internacionais.

a) Jogos Olímpicos:

Qualificados:

- 1x** Lucas Werthein
- 1x** Beatriz Cunha Tavares

Classificados no Pré-Olímpico Rio 2024.





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

b) Jogos Paralímpicos:

1x PR1MF Claudia Santos
Classificada no Mundial de 2023

c) Regata de classificação Olímpica Lucerna

19 a 21 de maio – Lucerna, SUÍÇA

2xPR2 mix

Michel Gomes Pessanha
Gessyca Guerra de Oliveira

4+ PR3 mix

Alina Dumas
Erik Matheus de Lima,
Priscila Barreto de Souza
Gabriel Mendes de Souza
Juscelino da Silva

2x PR3 Mix

Jairo Natanael Frohlich Klug
Diana Cristina B, De Oliveira

1XPR1M

Renê Campos

2xLM

Piedro Tuchtennhagen
Evaldo Mathias Becker

d) Mundial Júnior:

18 a 25 de agosto - St. Catharines, CANADÁ

Designados:

2x

Brenda Madruga
Jennifer da Silva

1x

Bernardo Barreto de Oliveira





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

e) **Mundial Costal:**

06 a 08 de setembro – Genoa, ITALIA

Designados:

David Faria de Souza

Fernanda Leal Ferreira

Kissya Cataldo

Pedro Henrique Souza Ferreira.

Seletiva Costal:

Na semana de 9 a 12 de junho de 2024, no Rio de Janeiro, será aberta a possibilidade de adicionar mais atletas realizando um seletivo aberto. Inicialmente na distância de 1000 metros no remoergômetro e 500 metros na água para se juntarem à equipe já selecionada.

f) **Mundial Sub-23**

18 a 25 de agosto - St. Catharines, CAN

Seletiva Sub-23:

Na semana de 6 a 9 de junho de 2024, no Rio de Janeiro, será aberta a possibilidade em um seletivo aberto para todos os atletas sub-23 que tenham participado do processo seletivo do sul-americano de março de 2024. Será utilizado o mesmo critério para os anos seguintes.

Será projetada uma embarcação de 2 tripulantes. Serão selecionados 3 remadores de cada gênero para a pré-seleção. A confirmação do regime de treinamento e a formação final da guarnição dependerão do momento de conclusão da avaliação.

g) **Regime de Treinamento para os atletas selecionados:**

Este ponto será informado e regulamentado após alcançar uma primeira etapa de organização das diferentes infraestruturas da CBR. Esse comunicado e regime padronizado para todos os selecionados no período de 2024 a 2028 serão comunicados uma vez finalizado esse primeiro processo seletivo.





Boletim Técnico – 09/2024

Normativas para a Formação da Seleção Nacional Ciclo 2024 - 2028

VII. Calendário Ciclo 2024 – 2028:

Ano	Tipo	Mes	Dia	Regime	Ergômetro	Água	Categorias	Objetivo
2024	Seleção	Setembro	19 al 22	Aberta	Ergo 10" 1' 2k (club)	2k max	Sub 23 sub 19	Sudamericano 2025
2025	Controle e Detecção	Fevereiro	12 al 16	Aberta	Ergo 10" 1' 6k 2k		Sub 23 Senior	Controle y segunda oportunidade, fecha equipo sul - americano
	Controle e Detecção	Fevereiro	20 al 22	Aberta	10" 1000	500 + 6k	Costal	Formação Pre Equipo
	Avaliação	Abril	6 al 12	Fechada	Ergo 10" 1' 2k (club)	2k max	Todas	Controle e Estrategia equipos mundiales, Formación del pre preequipo Senior
	Seleção	Outubro	12 al 18	Aberta	Ergo 10" 1' 2k (club)	2k max	Todas	Controle Pre equipo Odesur Dakar 2026
2026	Controle e Detecção	Fevereiro	1 al 7	Aberta	Ergo 10" 1' 6k 2k		Sub 23 Senior	Controle e Detecção
	Controle e Detecção	Fevereiro	8 al 10	Aberta	10" 1000	500 + 6k	Costal	Conformacion Pre Equipo
	Avaliação	Abril	12 al 19	Fechada	Ergo 10" 1' 2k (club)	2k max	Todas	Control Estrategia anual y odesur y pre panamericano Definicion Dakar
	Seleção	Outubro	11 al 18	Aberta	Ergo 10" 1' 2k (club)	2k max	Todas	Formação pre equipo panamericano Junior sudamericano
2027	Controle e Detecção	Fevereiro	14 al 20	Aberta	Ergo 10" 1' 6k 2k		Sub 23 Senior	Controle e Detecção
	Controle e Detecção	Fevereiro	21 al 23	Aberta	10" 1000		Costal	Controle e Detecção
	Avaliação	Abril	11 al 18	Fechada	Ergo 10" 1' 2k (club)	2k max	Todas	Controle Ranking Tripulações Pre olimpicas Junior Mundial
	Seleção	Outubro	10 al 17	Aberta	Ergo 10" 1' 2k (club)	2k max	Todas	Controle Estrategia Olimpica Equipe Sub 23 e Junior sudamericano
2028	Controle e Detecção	Fevereiro	1 al 6	Aberta	Ergo 10" 1' 6k 2k		Sub 23 Senior	Controle y Detecção
			11 al 13	Aberta	10" 1000		Costal	
	Avaliação	Abril	09 al 16	Fechada	Ergo 10" 1' 2k (club)	Água 2k max	Todas	Controle
	Encerramento de ciclo	Julho	14 al 30	Jogos Olímpicos Los Angeles 2028			Todas	Fim de Ciclo

Pancho Pfaab

Head Coach da Confederação Brasileira de Remo
selecaonacional@remobrasil.com

