**CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**

**CADASTRO DE AVALIAÇÃO DO SNAR**

**REMO OLÍMPICO**

|  |  |
| --- | --- |
| Nome do Atleta | Data de Nascimento |
| Email do Atleta | Categoria |
| Clube Filiado |
| Técnico Responsável |
| Email do Técnico |
| **BIOMETRIA** |
| Estatura (cm) | Envergadura (cm) | Peso (kg) |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **6000m** |
| Tempo |   | Potência (w) | Pace (Tempo/500m | Voga |   | FC |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **2000m** |
| Tempo |   | Potência (w) | Pace (Tempo/500m | Voga |   | FC |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **500m** |
| Tempo |   | Potência (w) | Pace (Tempo/500m | Voga |   | FC |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **100m** |
| Tempo |   | Potência (w) | Pace (Tempo/500m | Voga |   | FC |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **30 Minutos - Voga 20** |
| Distância |   | Potência (w) | Pace (Tempo/500m | Voga |   | FC |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |
| --- |
| **PESO - 3 REPETIÇOES MÁXIMAS** |
| Agachamento |   | R. Deitada |   | Levantamento Terra |   | Supino |
| 3RM - kg |   | 3RM - kg |   | 3RM - kg |   | 3RM - kg |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **OBSERVAÇÕES** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |