

**LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:**

- CLUBES ASSOCIADOS
- ASSOCIAÇÕES REGIONAIS
- ANT REMO

Lisboa, 2016-09-27

Circular Nº 043/16

**Assunto: Informações sobre o 1º Teste de Aferição da Equipa Nacional.**

Caros Associados,

Com o intuito de dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos últimos anos, a FPR está em vias de desenvolver um estágio com um conceituado treinador internacional nos dias 24 a 29 de Outubro. Neste sentido, vimos por este meio convocar todos os atletas para o primeiro teste de aferição, no próximo dia 12 de Outubro pelas 18h00, que se realizará em simultâneo nas cidades de Lisboa, Coimbra, Porto e Viana do Castelo.

Este teste de aferição apenas é obrigatório para todos aqueles que queiram participar no estágio de Outubro, mas a Equipa Técnica Nacional incentiva a participação de todos os atletas.

Os clubes deverão usar a plataforma das Provas para efectuarem as inscrições dos atletas, e os mesmos já deverão ter o processo de filiação devidamente regularizado para a época de 2016/2017.

Mais detalhes sobre os trabalhos da Equipa Nacional e calendário competitivo da próxima época serão devidamente apresentados e descritos após o processo eleitoral.

**1º Teste de Aferição – Selecções Nacionais**

#	Data	Local	Tipo	Juniores	Seniores	Peso Máximo
1	12-10-2015	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 76Kg Mulheres LW: 63Kg

**Observações:**

- a) As pesagens serão feitas 30 minutos antes do início do teste.

## Standards Mínimos

### Equipa Nacional Sénior

Distância	Data	SM				SW			
		A	Sub23	A LM	Sub23 LM	A	Sub23	A LW	Sub23 LW
10K	12/10/2015	00:01:42	00:01:45	00:01:47	00:01:50	00:01:57	00:01:59	00:02:02	00:02:05

### Equipa Nacional Júnior

Distância	Data	JM		JW
5K	12/10/2015	00:01:50		00:02:06

Gratos pela atenção dispensada, com os melhores cumprimentos

O Presidente



Luís Ahrens Teixeira