



Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tif. 965 245 902
secretaria@fremocv.org

FEDERACIÓN DE REMO DE LA COMUNITAT VALENCIANA

CONVOCATORIA TEST EQUIPO DE TECNIFICACIÓN REMO OLÍMPICO /BEACH SPRINT FEBRERO 2025

Con el objetivo de tener información de todo aquel deportista que tenga interés en formar parte del Equipo de tecnificación de la modalidad de Remo Olímpico / Beach Sprint, se convoca la realización de un test de remoergómetro, que explicamos a continuación cómo debe procederse para ello.

Los test se deberán realizar entre los días 21 y 27 de febrero de 2025, siendo el día 27 de febrero a las 23:59 horas la fecha de finalización del plazo para rellenar el formulario con los datos solicitados:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=Fsr7I-v9ZUaNx1NTN8N8MeY_efiKx9hGi13ziWgzwTZUNzdLNFFJSDIPTU5YQ0c3TjVISjQ1Tk1LQy4u

En dicho formulario, además del resultado del test, se solicitan los siguientes datos: nombre completo del deportista, categoría en 2025, fecha de nacimiento, club al que pertenece, peso y altura.

A tener en cuenta que se solicita que para que se complete la solicitud de formar parte del equipo de tecnificación se deberá enviar fotografía al correo: bs_director_tecnico@fremocv.org

Protocolo para realizar el test de 2x2'30" con 6 min. de recuperación

Esta prueba consiste en realizar en dos minutos y medio el mayor número de metros posible, tras esta primera prueba se realiza una recuperación de 6 minutos y se vuelve a realizar otra vez una prueba de 2'30" buscando recorrer el mayor número de metros posible.

Esta prueba servirá para evaluar a los deportistas en la prueba de 2'30" y también como reaccionan a una segunda prueba tras la recuperación realizada.



Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tif. 965 245 902
secretaria@fremocv.org

Calentamiento para el test

Se recomienda un calentamiento general, incluyendo ejercicios de movilidad y activación. Más un calentamiento específico en remoergómetro.

Drag Factor

Se recomienda siempre utilizar el mismo drag factor para poder evaluar mejor el rendimiento. Para la categoría femenina 110-125 y para la categoría masculina 115-130.

Pantalla (foto para enviar al correo bs_director_tecnico@fremocv.org)

Se debe enviar una foto de la pantalla donde salgan las dos pruebas y la recuperación en el medio, NO SE TENDRÁ en cuenta test en los que se envíen al correo dos fotos de dos pruebas separadas de 2'30".

Andrés Redondas Maseda
Director Técnico modalidad Remo Olímpico / Beach Sprint
Federación Remo Comunitat Valenciana