

## FEDERACIÓN DE REMO DE LA COMUNITAT VALENCIANA

### **CONVOCATORIA TEST EQUIPO DE TECNIFICACIÓN REMO OLÍMPICO /BEACH SPRINT FEBRERO 2026**

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 30 de enero y 6 de febrero de 2026, siendo el día 6 de febrero a las 23:59 horas la fecha de finalización del plazo para rellenar el formulario con los datos solicitados:

[Resultados test Febrero 2026 Equipo Tecnificación Remo Olímpico / Beach Sprint-: Rellenar formulario](#)

En dicho formulario, además del resultado del test, se solicitan los siguientes datos: nombre completo del deportista, categoría en 2026, fecha de nacimiento, club al que pertenece, peso y altura, mejor resultado en beach sprint temporada 2024 y 2025.

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](mailto:bs_director_tecnico@fremocv.org).

Todo aquel deportista que mande sus resultados al equipo nacional no tendrá que mandar resultados de los test a la federación autonómica, se considerará convocable por la Federación de Remo de la Comunitat Valenciana. De no ser así tendrá que mandar un correo pidiendo expresamente el no ser contabilizado dentro de la federación autonómica.

### **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



Federación de Remo  
de la Comunitat Valenciana  
C/Foguerer Gilabert Davo s/n  
03005 Alicante  
Tlf. 965 245 902  
[secretaria@fremocv.org](mailto:secretaria@fremocv.org)

deportistas en la prueba de 2'30 y también como reaccionan a una segunda prueba tras la recuperación realizada.

#### **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](mailto: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".

Dirección Técnica modalidad Remo Olímpico / Beach Sprint  
Federación Remo Comunitat Valenciana