

BOLETIM OFICIAL Nº 20/2020
NATAÇÃO



FEDERAÇÃO AQUÁTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, associação privada, inscrita no CNPJ/MF sob o nº 33.977.695/0001-15, com sede na Rua Santa Luzia, nº 799, grupo nº 201, Bairro Centro, na Cidade e Estado do Rio de Janeiro, CEP: 20.030-041, neste ato, representada na forma estabelecida em seu Estatuto Social, por intermédio do seu Presidente, através do presente, vem **COMUNICAR** ao público em geral que foi aprovado o que segue:

CONFIRMAR O I TORNEIO DE NADO ONLINE MASTER, nos dias **30 e 31/05/2020**, que será realizado no estado do Rio de Janeiro conforme regras a seguir descritas, **com encerramento das inscrições dia 29/05/2020, inclusive com o pagamento e a seguinte programação:**

30/05 (sábado) Aquecimento: a vontade durante o dia Prova: 1ª tentativa			31/05 (domingo) Aquecimento: a vontade durante o dia Prova: 2ª tentativa		
1 min DE CRAWL	NO SEU EXTENSOR ALTERNANDO OS 2 BRAÇOS SIMULANDO A FASE SUBMERSA DO NADO	M A S T E R	1 min DE CRAWL	NO SEU EXTENSOR ALTERNANDO OS 2 BRAÇOS SIMULANDO A FASE SUBMERSA DO NADO	M A S T E R

1) O evento inédito no Brasil tem as seguintes premissas:

Como? Esse evento inédito no Brasil, idealizado pelo medalhista olímpico Djan Madruga, seguirá os padrões normais de inscrição de uma competição da FARJ, sendo realizado em dois dias, sábado e domingo, nas respectivas casas dos inscritos, que simularão o nado estacionário usando extensores encontrados normalmente no mercado. Os atletas serão responsáveis pela anotação do seu resultado, numa prova de 1 minuto contra o extensor, alternando os braços e simulando o nado de crawl na fase subaquática. Para aferição, o melhor resultado deverá ser enviado para o e-mail da FARJ: tesouraria@aquatica.org.br (com aviso de recebimento), mais prova da performance na forma de um vídeo filmado pelo Smartphone do atleta e baixado no **WhatsApp (21) 996134459**. Os resultados serão apurados e publicados no site: www.aquatica.org.br, na semana seguinte ao evento. As medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugares por faixa etária, serão retiradas pelos vencedores ou seus treinadores na FARJ, durante o ano de 2020.

REGULAMENTO:

Cada atleta deverá providenciar seu próprio extensor duplo, que será amarrado em um móvel na altura aproximada dos seus joelhos. Depois pegar no manete do extensor e esticá-lo com um mínimo de resistência, posicionando seus pés paralelamente, flexionar os joelhos e jogar o quadril para trás e os ombros pra frente tentando manter - los paralelos ao chão. Tentar olhar para o chão na maioria do esforço de 1 minuto que deverá ser feito com o maior número possível de repetições.

. 2) As inscrições terão o mesmo valor (R\$ 28,00) de uma competição regular da FARJ.

3)INFORMAR as Entidades Filiadas e Vinculadas, que na atual Temporada de 2020, todas e quaisquer comunicações Técnicas e Administrativas serão realizadas através da nossa home page: www.aquatica.org.br, como resultados, boletins, comunicados, regulamentos, entre outros.

OBS: A FEDERAÇÃO SE RESERVA AO DIREITO DE ALTERAR OS DIAS E HORÁRIOS DE ACORDO COM O Nº DE ATLETAS INSCRITOS.

Rio de Janeiro, 4 de Maio de 2020.

Celso Oliveira
Presidente da FARJ

Rua Santa Luzia, nº 799, sala nº 203, Bairro Centro, Rio de Janeiro/RJ, CEP 20030-040

Telefones: 2262-5688

<http://www.aquatica.org.br>

E-mail: assessoria@aquatica.org.br