

REGRAS GERAIS

1. O sócio que desejar participar deverá fazer sua inscrição na recepção da academia e preencher o formulário com letra legível.
2. Qualquer sócio poderá participar, exceto aqueles que competem profissionalmente na categoria Powerlifting e/ou Supino. Estes poderão participar somente a título de demonstração, sem direito a premiação ou pontuação.

As medalhas de melhor levantador serão atribuídas da seguinte forma nas Categorias (Teen/Junior/Open/Master/Feminino), três prêmios a serem dados por para melhor levantador: 1º maior levantador, 2º maior levantador e 3º maior levantador, de cada categoria de peso e idade.

Um prêmio "Vencedor dos Vencedores" para Homens e Mulheres será concedido e determinado pelos pontos Reshel (não incluindo pontos Foster para a idade) entre todos os vencedores do evento.

Se dois levantadores registrarem o mesmo peso corporal na pesagem, e eventualmente atingirem o mesmo total no final da competição, a pessoa mais leve terá precedência sobre a pessoa mais pesada.

Categorias de idade

A categoria Idade de um levantador é determinada por sua idade no dia que ele/ela está competindo.

Adolescente(Teen):

De 13 anos até 15 anos de idade

De 16 anos até 17 anos de idade

De 18 anos até 19 anos de idade

Junior:

De 20 anos até 23 anos de idade.

Open:

De 24 anos até 39 anos de idade

Master:

De 40 anos a 80 e mais

M1 - De 40 anos até 44 anos de idade

M2 - De 45 anos até 49 anos de idade

M3 - De 50 anos até 54 anos de idade

M4 - De 55 anos até 59 anos de idade

M5 - De 60 anos até 64 anos de idade

M6 - De 65 anos até 69 anos de idade

M7 - De 70 anos até 74 anos de idade

M8 - De 75 anos até 79 anos de idade

M9 - De 80 anos para cima

Categorias de peso corporal

Homens:

56.0 kg Classe de 52.01 a 56.0 kg
60.0 kg Classe de 56.01 a 60.0 kg
67.5 kg Classe de 60.01 a 67.5 kg
75.0 kg Classe de 67.51 a 75.0 kg
82.5 kg Classe de 75.01 a 82.5 kg
90.0 kg Classe de 82.51 a 90.0 kg
100.0 kg Classe de 90.01 a 100.0 kg
110.0 kg Classe de 100.01 a 110.0 kg
125.0 kg Classe de 110.01 a 125.0 kg
140.0 kg Classe de 125.01 a 140.0 kg
140.0+ kg Classe de 140.01 ilimitado kg

Mulheres:

44.0 kg Classe de 44.0kg
48.0 kg Classe de 44.01 a 48.0 kg
52.0 kg Classe de 48.01 a 52.0 kg
56.0 kg Classe de 52.01 a 56.0 kg
60.0 kg Classe de 56.01 a 60.0 kg
67.5 kg Classe de 60.01 a 67.5 kg
75.0 kg Classe de 67.51 a 75.0 kg
82.5 kg Classe de 75.01 a 82.5 kg
90.0 kg Classe de 82.51 a 90.0 kg
100.0 kg Classe de 90.01 a 100.0 kg
110.0kg+kg Classe de 110.01 ilimitado kg

Categoria Paralímpica

Os levantadores com deficiência podem competir em cada categoria idade/peso em uma categoria paralímpica. Aqueles que não puderem realizar o levantamento de acordo com as regras, devido a doença física devem competir como paraolímpicos (comprovados apenas com Laudo médico PCD).

TÉCNICOS DO CONCURSO

- Toda a Comissão Técnica, bem como supervisor, árbitros e anilheiros serão de responsabilidade da GPC.
- A plataforma e os equipamentos serão fornecidos igualmente pela GPC, cumprindo todos os aspectos e regras dos Campeonatos de Supino. Haverá três árbitros, o árbitro principal e dois árbitros laterais. O árbitro principal é responsável por dar os sinais necessários para todos os três elevadores para indicar ao orador e cronometrista quando a barra está pronta, para comunicar ao orador a verificação dos recordes mundiais e quaisquer decisões especiais sobre o desempenho decidido pelo árbitro. A segurança dos levantadores deve ter prioridade sobre qualquer outra coisa.

Um árbitro observa uma falha que é suficiente para um motivo de anular o levantamento, o procedimento é o seguinte: os árbitros podem parar o levantamento por segurança discricionária. O árbitro principal deve sinalizar ao levantador com um movimento para baixo do braço e deve instruir os observadores a tomar a barra no Supino/Power-Biceps, somente se for seguro e apropriado para fazê-lo.

REGRAS TÉCNICAS DE COMPETIÇÃO

Para levantamentos de força e regras de desempenho SUPINO

COMANDOS

Partida: Um comando audível de "START" (COMEÇA) é dado assim que o levantador recebe a barra com os braços estendidos no início do levantamento.

Um comando audível de "PRESS" (SOBE) dado assim que a barra estiver imóvel no peito do levantador.

Finalizar: Um comando audível de "Rack" (Guarda) quando a barra foi pressionada no comprimento do braço reto com os cotovelos travados.

O glúteo do levantador deve tocar o banco durante toda a tentativa. Os sapatos ou dedos dos levantadores devem estar em contato sólido com a plataforma ou superfície. A Cabeça não pode mover-se para os Lados durante o movimento, podendo apenas levantar em direção ao peito e baixar.

- Para obter uma base firme um levantador de qualquer altura pode usar blocos na superfície da plataforma. Independentemente do seu estilo ou técnica, os sapatos devem estar em contato sólido com a superfície. Os blocos não devem exceder 45cm x 45cm.
- Um levantador recebendo a barra à distância do braço, o levantador deve esperar pelo sinal de "start"(começa) e, em seguida, baixar a barra para o peito (não abaixo do esterno) e aguardar o sinal de press (sobe) do árbitro principal. Depois que o comando "Rack"(guarda) é dado, os spotters podem guiar a barra de volta para o rack, (uma vez que o comando "Rack") foi dado, o levantamento está oficialmente acabado).

- Depois de cada chamada, o atleta deve se dirigir à mesa passando o próximo peso a ser levantado. O aumento mínimo entre todas as tentativas será de 2,5kg.
- Ao levantador é permitida uma mudança de peso, na primeira tentativa de cada levantamento. Essa mudança pode ocorrer a qualquer momento, até cinco minutos antes do início da primeira rodada desse levantamento, somente na primeira pedida. Levantadores em baterias seguintes têm o mesmo privilégio até cinco minutos a partir do final de cada bateria.
- Levantadores devem enviar suas segunda ou terceira tentativas dentro de um minuto após completar a tentativa anterior. Se nenhum peso for submetido dentro do subsídio de um minuto, o levantador perderá a próxima tentativa.

Para levantamentos de força e regras de desempenho POWER-BICEPS

COMANDOS

Partida: Um comando visual e audível de "START" (COMEÇA) é dado para que o levantador retire a barra do suporte e inicie o movimento ascendente do braço.

Finalizar: Um comando visual e audível de "DOWN" (DESCE), quando a barra tiver atingido a altura necessária para que o levantador faça o movimento descendente do braço.

Guardando a barra: Um comando audível de "RACK" (GUARDA), para que o levantador guarde a barra no suporte.

A posição inicial deve ser tomada pelo levantador sem ajuda externa, as nádegas e costas do levantador devem estar em contato com o suporte durante toda a execução da tentativa. A cabeça não precisa estar em contato com o suporte. A cabeça não pode mover-se para os lados durante o movimento, podendo apenas levantar em direção ao peito e baixar.

A barra deve ser segurada na frente do corpo com os braços estendidos, e verticalmente para baixo.

Os sapatos ou dedos dos levantadores devem estar em contato sólido com a plataforma ou superfície.

As pernas podem estar um pouco flexionadas ou totalmente eretas, mas da sua posição inicial, não pode ser alterada entre o início até o final do movimento.

- Depois de cada chamada, o atleta deve se dirigir à mesa passando o próximo peso a ser levantado. O aumento mínimo entre todas as tentativas será de 2,5kg.
- Ao levantador é permitida uma mudança de peso, na primeira tentativa de cada levantamento. Essa mudança pode ocorrer a qualquer momento, até cinco minutos antes do início da primeira rodada desse levantamento, somente na primeira pedida. Levantadores em baterias seguintes têm o mesmo privilégio até cinco minutos a partir do final de cada bateria.

- Levantadores devem enviar suas segunda ou terceira tentativas dentro de um minuto após completar a tentativa anterior. Se nenhum peso for submetido dentro do subsídio de um minuto, o levantador perderá a próxima tentativa.

PESAGEM

- As sessões de pesagem e sua duração devem ser postadas e comunicadas a todos os levantadores e treinadores.
- As pesagens devem estar em uma área privada onde apenas o competidor, o treinador do competidor, podem entrar juntos.

Cinto

- Todos os concorrentes podem usar um cinto. Se usado, ele deve estar na parte externa devendo a largura do cinto deve ser, no máximo, de 10 cm. Espessura da correia um máximo de 13 milímetros, ao longo do comprimento principal.