

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

1. INSCRIÇÃO:

Evento público com idade mínima de participação a partir dos 14 anos. Menores de 18 anos devem apresentar autorização de um responsável legal.

As inscrições deverão ser realizadas através de formulário online no portal do município <https://www.cardoso.sp.gov.br/site/pre-inscricao-campeonato> e confirmadas no dia da competição com a pesagem do competidor e o pagamento da taxa no valor de R\$ 30,00 (trinta reais).

O VALOR ARRECADADO PELAS INSCRIÇÕES SERÁ REVERTIDO EM AÇÕES SOCIAIS NO MUNICÍPIO.

2. COMPETIÇÃO

A competição acontecerá no dia 18 de maio de 2024 (sábado), a partir das 7h00 com a pesagem dos competidores, a competição terá início às 7h30, no Centro de Eventos, anexo a Prainha Municipal de Cardoso.

3. MODALIDADES

SUPINO RETO, LEVANTAMENTO TERRA E AGACHAMENTO LIVRE.



SUPINO RETO

Regras:

- 1) O movimento deve ser realizado em um banco plano.
- 2) Poderá ser utilizado acessório além de cinturão reto.
- 3) A partir do momento em que o competidor assume a posição deitada no banco, não poderá mover os pés do chão até o final do movimento.
- 4) O movimento inicia quando o competidor recebe a barra das mãos do auxiliar.
- 5) O movimento finaliza quando o competidor estiver com os braços estendidos, segurando a barra diretamente acima do peito, com os cotovelos totalmente estendidos.
- 6) O árbitro central estará com o braço levantado, indicando o início do movimento. Quando o árbitro baixar o braço, significa que o competidor pode iniciar o movimento. A barra deve ser controladamente abaixada até tocar o peito e, em seguida, elevada até os braços estarem totalmente estendidos.

- 7) A barra não pode ser largada ou solta após o término do movimento; deve ser devolvida com cuidado ao suporte. Largar a barra de forma brusca resultará na invalidação do movimento.
- 8) O movimento se torna inválido se o competidor não permanecer na postura descrita na regra de número 5, mover os pés do chão, soltar as mãos da barra antes da ordem do árbitro ou se o competidor não conseguir levantar o peso (neste caso árbitro poderá então ordenar que os staffs recolorem a barra no suporte),
- 9) A barra não pode bater ou cair no peito.
- 10) O movimento tem que ser retilíneo e uniforme, sendo realizado de uma única vez, sem pausas ou impulsos corporais.
- 11) Qualquer movimento que seja diferente do padrão exigido será considerado inválido.

ATENÇÃO: A barra deverá ser colocada no suporte e não largada, isso poderá acarretar na invalidação do movimento.



LEVANTAMENTO TERRA

Regras:

- 1) O movimento pode ser realizado em base tradicional ou sumô.
- 2) Poderá ser utilizado outro tipo de acessório além de cinturão reto.
- 3) O movimento tem que ser retilíneo e uniforme, sendo realizado de uma única vez, sem pausas ou impulsos corporais.
- 4) A partir do momento em que o competidor colocar as mãos na barra o mesmo não poderá tirá-las sem a permissão do árbitro.
- 5) O movimento inicia quando o competidor coloca as mãos na barra.
- 6) O movimento finaliza quando o competidor estiver segurando a barra com seus braços e pernas totalmente esticados, coluna reta e ombros encaixados.
- 7) O árbitro central estará com o braço levantado, quando o competidor colocar as mãos na barra o árbitro central passa a avaliar o competidor, quando o árbitro baixar o braço significa que a barra pode retornar ao chão.
- 8) O movimento se torna inválido quando o competidor não consegue levantar o peso, não permanece na postura descrita na regra de número 5, tire as mãos da barra ou largue a barra no chão após ordem.

ATENÇÃO: A barra deverá ser colocada no chão e não largada, isso poderá acarretar na invalidação do movimento.



AGACHAMENTO LIVRE

Regras:

- 1) O movimento deve ser realizado utilizando a gaiola como suporte, em uma área designada para o agachamento.
- 2) Será permitido o uso de acessórios além de cinturão reto.
- 3) O competidor deverá iniciar o movimento em pé, com a barra posicionada sobre os ombros e costas, em posição ereta.
- 4) O movimento inicia quando o competidor inicia a descida controlada, flexionando os joelhos e quadris
- 5) O movimento finaliza quando o competidor retorna à posição inicial, estendendo completamente os joelhos e quadris.
- 6) Os árbitros estarão com os braços levantados para indicar o início do movimento. Quando abaixarem os braços, o competidor deve flexionar os joelhos e quadris, descendo o corpo até que as coxas fiquem paralelas ao chão ou abaixo, a subida deve ser executada sem pausas bruscas.
- 7) A barra não pode ser largada ou solta durante o movimento; deve ser mantida sob controle durante toda a execução.
- 8) Largar a barra de forma brusca resultará na invalidação do movimento.
- 9) O movimento se torna inválido se o competidor não conseguir completar a descida e subida de forma controlada, não permanecer na postura descrita na regra de número 5, ou soltar a barra antes da ordem do árbitro.
- 10) Em seguida, o competidor deve retornar à posição inicial, estendendo completamente os joelhos e quadris.

ATENÇÃO: a barra deverá ser colocada no suporte e não largada, isso poderá acarretar na invalidação do movimento.



3º CAMPEONATO DALL'AQUA FIT Powerlifting

4. CATEGORIAS

Categorias Masculinas:

Júnior de 14 a 18 anos

De 60kg a 69kg

De 70kg a 79kg

De 80kg a 89kg

De 90kg a 99kg

Acima de 100kg

Categoria Feminina:

Até 63kg

Acima de 64kg

DETALHE IMPORTANTE!

A divisão de peso e categoria foi meticulosamente planejada, refletindo a experiência do dia-a-dia e de competições anteriores.

5. PESAGEM

A pesagem será realizada no dia do evento no tempo máximo de 30 minutos antes do início.

6. CRITÉRIOS DA COMPETIÇÃO

O objetivo deste campeonato é determinar os competidores com a maior força e habilidade no supino reto, agachamento livre e no levantamento terra. Os atletas devem realizar ambas as modalidades para validar sua participação na competição.

O vencedor da competição será o competidor(a) que tiver o maior peso somado em cada modalidades (levantamento terra, supino reto e agachamento livre) e assim sucessivamente, o segundo, e o terceiro maior peso serão premiados.

7. PREMIAÇÃO

O primeiro lugar será premiado com troféu e medalha, o segundo e o terceiro lugar de cada categoria serão premiados com medalhas.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O **3º Campeonato Dall'Aqua Fit Powerlifting** é uma competição sem fins lucrativos, promovida pela Prefeitura Municipal de Cardoso, através da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, e organizada pelo Centro de Treinamento Dall'Aqua Fit. Além de fomentar a prática esportiva, o evento tem uma forte missão social, beneficiando competidores e apoiando comunidades em situação de vulnerabilidade. A renda obtida é direcionada para a Assistência Social do Município, buscando criar um impacto positivo e proporcionar oportunidades de superação.



Secretaria
ESPORTE E LAZER

