

CAMPEONATO PARANAENSE DE **POWERLIFTING**

REGRAS E INFORMAÇÕES

DIVISÃO DE CATEGORIAS

As categorias de idade para competições serão:

- a) Teen I: de 08 a 16 anos,
- b) Teen II: de 17 a 19 anos,
- c) Júnior: de 20 a 23 anos,
- d) Open: de 24 a 34 anos,
- e) Sub-Master: de 35 a 39 anos,
- f) Master I: de 40 a 49 anos,
- g) Master II: de 50 a 59 anos,
- h) Master III: acima de 60 anos,

O competidor fica na categoria por idade durante todo o ano indiferente da data do aniversário.

Os atletas competem divididos por sexo, idade e categorias de peso:

Nove categorias femininas:

(até 48 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 67,5 kg, 75 kg, 82,5 kg, 90 kg e acima de 90 kg;

Dez categorias masculinas:

(até 56 kg, 60 kg, 67,5 kg, 75 kg, 82,5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 125 kg e acima de 125 kg).

Uso obrigatório de macaco olímpico:

- Power Bíceps (Power Curl)

Execução do movimento

- a) O competidor retira a barra em forma de W do suporte e deverá se colocar na posição ereta.
- b) O competidor deve ficar com os braços estendidos e os joelhos retos.
- c) O movimento deve ser total com os joelhos retos.
- d) O competidor deve encostar no peito e esperar o sinal do juiz para descer a mesma.
- e) O competidor deve esperar o sinal do juiz para guardar a barra.
- f) Reforçando:
 - Retira a barra do suporte e espera o comando inicial do juiz que será "sobe" opôs para a barra estar no peito "desce" e finalizando "guarda" para devolvê-la ao suporte;

Não validade do movimento

- a) Dobrar os joelhos em algum momento.
- b) Não esticar os braços para começar o movimento.
- c) Não encaixar a barra no peito.
- d) Não esperar os sinais do juiz.
- e) Levantar o pé durante o movimento.
- f) Utilizar a coluna exageradamente como mola na saída no movimento.

JUÍZES

- a) Os juízes são em número de três.
- b) Um dos juízes é o árbitro central e dois serão os árbitros laterais, respeitando ao mais antigo ou com maior título em competições Nacionais ou Internacionais.
- c) O árbitro central fica na frente da plataforma, e os laterais um em cada lado.
- d) Power Biceps deve seguir três comandos:
 - no começo do levantamento "Sobe", quando a barra estiver encaixada e parada no peito "Desce" e quando terminar o movimento "Guarda a Barra";
- e) Os juízes devem verificar antes das competições:
- f) Que a balança esteja de acordo com as normas;
- g) Equipamentos esteja de acordo com as normas;
- h) Todos competidores tenham sido pesados e inscritos dentro de suas categorias de peso e idade;
- i) Uniformes e equipamentos sejam corretos;
- j) Durante a competição os juízes devem estar certos de que o peso da barra esteja de acordo com o anunciado pelo locutor;
- k) Se o juiz tiver razão para suspeitar que o competidor estiver usando roupa ou equipamento fora dos padrões da federação ou não tenha sido aprovada o competidor será reexaminado. Se for comprovado o uso de roupa ou equipamento ilegal o atleta será imediatamente desclassificado da competição;
- l) Em uma falta os juízes podem levantar a mão e até parar o movimento para invalidar o mesmo.
- m) Durante a competição os juízes não podem receber qualquer documento sobre o andamento da competição.

- n) Os Juízes devem ser escolhidos pelo comitê organizador.
- o) Quebra de recorde na quarta tentativa somente se o competidor acertou as três anteriores.
- p) Em caso de empate no Power Bíceps ganha o atleta mais leve.
- q) Um competidor que deseja tentar um recorde, que não seja múltiplo de 2,5 kg, só poderá fazê-lo como quarta tentativa fora da competição.
- r) Para o atleta fazer a quarta pedida e tentar quebrar recorde não pode ter nenhum movimento anterior invalidado.
- s) O atleta em um tempo de 3 minutos para a tentativa de quebra de recorde se for necessário;

Resumo da modalidade POWER BÍCEPS:

Entre três árbitros e quando solicitado em pé, o levantador retira a barra do suporte, desce ela em direção ao solo até ficar com os braços totalmente retos (estando também com as pernas totalmente retas), ao receber um comando, "SOBE" ergue-a, mantendo-se estático puxando apenas com os braços, até próximo aos músculos do peitoral e segurando a barra no local(peito) até ser dado o comando "BAIXA" quando solicitado pelo arbitro, retorna-a para o suporte.*

Barra de Power bíceps "W" oficial seguindo os padrões dos campeonatos mundiais.

AGACHAMENTO (SQUAT)

Na modalidade de Agachamento o atleta deverá executar o movimento da seguinte forma:

Se posicionar embaixo da barra que estará em um cavalete, gaiola, suporte ou monolifting, apoia-la na posição que lhe ficar mais confortável, mais acima ou mais abaixo na região das omoplatas/escapulas.

Esperar o comando do Árbitro Central que irá falar:

Desce ou Começa.

Iniciar o movimento até quebrar o ângulo de 90 graus (a linha do quadril deverá ficar um pouco abaixo da linha dos joelhos na profundidade do movimento)

Ao atingir esse angulo o atleta retornará a posição inicial e deverá esperar o segundo comando do Árbitro Central que irá dizer:

Guarda.

Nesse momento, o atleta deverá repor a barra no suporte. Atenção para a modalidade de Agachamento...

- O atleta deverá iniciar o movimento com os joelhos Retos, não pode iniciar com os joelhos semi-flexionados.
- O movimento tem que quebrar o ângulo de 90 graus.
- Ao subir e concluir o movimento, novamente terá que deixar os joelhos Retos, nunca semiflexionados.
- O atleta deverá esperar os dois Comandos do Árbitro: Desce e Guarda.
- O Arbitro não manda subir.
- O atleta não poderá retroceder o movimento (estar subindo, parar e retroceder)
- Poderá parar e continuar a subida, nunca retroceder.
- O atleta poderá competir sem equipamento de força na categoria RAW (somente com o macaquinho de cotton ou lycra)
- Ou poderá competir na categoria Equipado (utilizando o macaquinho de força das marcas Inzer ou Titan)
- O atleta deverá usar uma camiseta de mangas curtas por baixo do macaquinho.
- Poderá usar cinto, munhequeiras, faixas de joelho, a seu critério, tanto na categoria RAW como na categoria Equipado.

SUPINO (BENCH PRESS)

Na modalidade de Supino, o atleta pode competir na categoria RAW sem camisa de força, somente com uma camiseta normal de mangas curtas e o macaquinho de coton ou lycra por cima.

Na modalidade Equipado o atleta poderá competir com as camisas de força das marcas Inzer ou Titan. Subdivididos em duas categorias (Pano Simples e Pano Duplo)

O movimento do supino deve ser executado da seguinte forma:

O atleta deita no banco, retira a barra do suporte (para retirar a barra seu técnico poderá auxiliá-lo) auxiliando a retirar a barra, o técnico deverá sair imediatamente da plataforma.

Nesse momento Sem comando o atleta iniciará a descida da barra até que ela encoste no peito.

A barra deverá ficar imóvel em contato com o peito até o Árbitro Central falar o Primeiro Comando:

SOBE.

O tempo que a barra deverá permanecer imóvel em contato com o peito é de um segundo e meio.

Nesse momento, o atleta deverá iniciar a subida do movimento até que os dois braços estejam estendidos.

Deverá esperar o Segundo comando do Árbitro Central:

GUARDA.

Então ele poderá repor a barra no suporte.

O atleta poderá usar cinto e munhequeiras nas duas categorias RAW e EQUIPADO.

Atenção para a modalidade de Supino...

- O Atleta não poderá bater a barra no suporte do banco, nem na descida, nem na subida, para isso é importante seu técnico observar que ao deitar o atleta não fique com a posição da cabeça muito para trás no banco.

- O atleta não poderá retroceder o movimento de subida, parar e retroceder.
- Poderá parar o movimento e continuar subindo.
- O atleta poderá executar o movimento utilizando duas posições dos pés (planta e ponta)
- Poderá executar o movimento com toda a planta dos pés apoiados no chão ou poderá executar o movimento somente deixando as pontas dos pés apoiados no chão.
- Porém, deverá utilizar a mesma posição em que iniciou o movimento, durante Toda a execução. (iniciar na ponta e terminar na ponta) ou vice versa.
- Durante toda a execução do movimento o atleta não poderá levantar os glúteos do banco, não poderá apoiar os joelhos no banco.
- O atleta poderá levantar a cabeça durante o movimento olhando para frente.
- O atleta não poderá virar a cabeça para os lados.
- O atleta deverá esperar os Dois comandos do árbitro:

SOBE e GUARDA.

SUPINO REPS

Na modalidade, Supino Repetições o atleta deverá executar o máximo de repetições com a carga baseada no peso corporal que para homens é 50% do peso corporal e para as mulheres 30% do peso corporal.

O início do movimento é com os braços estendidos e ao comando do arbitro deve descer até tocar no tórax e subir novamente até estender os braços contando um movimento completo (descida e subida da barra). Serão contabilizados os movimentos completos.

LEVANTAMENTO TERRA. (DEAD LIFTING)

No Levantamento Terra o atleta deverá executar da seguinte forma:

Existem duas posições em que o atleta poderá utilizar Tradicional, onde o atleta se posiciona com os pés embaixo da barra com a base dos pés na largura dos ombros e posiciona uma das mãos virada para frente e a outra mão virada para trás.

Com as mãos segurando a barra por fora das pernas.

Ao executar o movimento de subida o atleta deverá flexionar os joelhos como se fosse fazer um agachamento, nesse momento ele inicia o movimento SEM comando do Árbitro.

Ao subir com a barra, ele deverá concluir o movimento e no final do movimento deverá esticar os joelhos.

Nesse momento, o árbitro central dará o comando: DESCE, ou seja, no Levantamento Terra o árbitro falará um único comando:

DESCE.

A Segunda posição que o atleta poderá executar o Levantamento Terra é a SUMÔ.

A única diferença da posição é que o atleta ao invés de iniciar o movimento com os pés na posição da base na largura dos ombros, ele executará o movimento com a base dos pés bem afastados e pegará a barra com as palmas das mãos na posição invertidas e por dentro das pernas.

No Levantamento Terra o atleta poderá disputar na categoria RAW com macaquinho de cotton ou lycra ou na categoria Equipado, com macaquinho de força das marcas Inzer ou Titan.

Atenção para a modalidade de Levantamento TERRA...

- Somente no Levantamento Terra os atletas da categoria masculina poderão executar o movimento Sem camiseta por baixo do macaquinho.

- Os atletas não podem levantar ou movimentar os pés durante o movimento.
- Os atletas não podem executar o movimento de subida apoiando a barra nas coxas.
- Os atletas não poderão executar o movimento subindo com a barra torta.
- Os atletas não poderão retroceder o movimento de subida.
- Os atletas não poderão passar por cima da barra, tanto na entrada como na saída do tablado.
- Sempre deverão entrar e sair do tablado, por trás da barra.
- Os atletas não poderão largar ou atirar a barra no chão no momento em que o árbitro der o comando de DESCE.
- Os atletas deverão acompanhar a descida da barra.
- Na modalidade Terra, os atletas poderão utilizar cinto, munhequeiras e joelheiras.
- Tanto na categoria RAW Como na categoria EQUIPADO.

Observações Importantes:

Na nossa Confederação as modalidades podem ser disputadas individualmente, ou seja:

- Campeonato de Agachamento.
- Campeonato de Supino.
- Campeonato de Levantamento Terra.
- Temos também a opção do Push Pull (soma se o Supino e o Levantamento Terra).
- Powerlifting (soma se Agachamento, Supino, Levantamento Terra).

Todos os atletas devem observar as seguintes Regras:

- A primeira pedida deverá ser feita no momento da Pesagem.
- A Segunda e a Terceira pedida deverão ser feitas na mesa central imediatamente após o atleta executar a primeira e a segunda pedidas respectivamente (será disponibilizado um ticket para anotar e entregar na mesa).
- Os atletas terão 1 minuto para estarem na barra, após o locutor chamá-lo e falar: Barra Pronta, caso contrário perderá a pedida.
- Os atletas e técnicos não poderão proferir palavrões, ou desrespeitar árbitros, mesários e organizadores dos eventos oficializados por nossa Confederação.
- o Se isso acontecer? Serão desclassificados imediatamente.

CATEGORIAS POR IDADE

Teen (11 - 12), (13 - 14), (15 - 16), (17 - 18).
Categoria Júnior 19 - 24.
Categoria Open 25 - 32.
Sub Master: 33 - 39
Categoria Master I: 40 - 46.
Categoria Master II: 47 - 53.
Categoria Master III: 54 - 60.
Categoria Master IV: 61 - 67.
Categoria Master V: 68 - 74.
Categoria Master VI: 75 - 80.
Categoria Master VII: 81 - 85.
Categoria Master VIII: 86 - 90.
Categoria Master IX: 91 - 95.
Categoria Master X: 96 - 100.

PESO CORPORAL

Masculino	Feminino
52 Kg	44 Kg
56 Kg	48 Kg
60 Kg	52 Kg
67,5 Kg	56 Kg
75 Kg	60 Kg
82,5 Kg	67,5 Kg
90 Kg	75 Kg
100 Kg	82,5 Kg
110 Kg	90 Kg
117,5 Kg	Acima de 90 Kg
125 Kg	
140 Kg	
Acima 140 Kg	

CAMPEONATO PARANAENSE DE
POWERLIFTING



FACULDADE
UNIGUAÇU

45 3565 3181

www.uniguacu.com.br