

# REGRAS DO IV CAMPEONATO BRASILIENSE DE DEADLIFT, LUTA DE BRAÇO E SUPINO.



## DEADLIFT

### ***Categorias:***

As categorias serão divididas por sexo e peso:

- Sexo Masculino:
  - Até 60 kg;
  - Até 70 kg;
  - Até 80 kg;
  - Até 90 kg;
  - Até 100 kg;
  - Até 120 kg;
  - Acima de 120 kg.
- Sexo Feminino:
  - Até 50 kg;
  - Até 60 kg;
  - Até 70 kg;
  - Até 80 kg;
  - Até 90 kg;
  - Acima de 90 kg.

Observação: a pesagem será realizada com no mínimo 2 horas antes do evento.

### ***Execução:***

O levantador deve se virar para frente da plataforma com a barra apoiada horizontalmente na frente dos pés, segura com uma pegada opcional com ambas as mãos e levanta até que o levantador fique ereto.

No final do levantamento os joelhos devem estar travados em posição reta e o ombro para trás.

O sinal do árbitro chefe consistirá de um movimento do braço para baixo e um comando audível “abaixe”. O sinal não será dado até que a barra esteja segura, imóvel e o levantador esteja aparentemente na posição final. Se a barra estiver tremendo quando na área do joelho, porém não inteiramente, isso não é causa de falha.

Qualquer elevação da barra ou qualquer tentativa deliberada para elevá-la será considerada uma tentativa. Uma vez iniciada a tentativa, nenhum movimento para baixo é permitido até que o

levantador atinja a posição ereta com os joelhos travados. Se a barra assentar (descer) quando os ombros forem para trás, isso não será razão para desqualificar o levantamento.

***Causas de desqualificação no terra:***

1. Qualquer movimento da barra para baixo antes de chegar à posição final.
2. Falha em ficar ereto com os ombros para trás.
3. Falha em travar os joelhos retos no fim do levantamento.
4. Apoiar a barra nas coxas durante a realização do levantamento. Se a barra encostar-se às coxas, mas não for apoiada, isso não é razão para desqualificação. O levantador será beneficiado em todas as decisões tomadas pelo árbitro se houver dúvida.
5. Pisar para trás ou para frente, no entanto movimento lateral do pé ou balanço dos pés entre a ponta do pé (almofada) e o calcanhar é permitido.
6. Abaixar (descer) a barra antes de receber o sinal do árbitro chefe.
7. Permitir que a barra volte à plataforma sem manter o controle com ambas as mãos, por exemplo: soltar a barra das palmas das mãos.
8. Falha em cumprir qualquer um dos itens descritos em regras de realização.



**LUTA DE BRAÇO**

***Categorias:***

As categorias serão divididas por sexo e peso:

- Sexo Masculino:
  - Até 60 kg;
  - Até 70 kg;
  - Até 80 kg;
  - Até 90 kg;
  - Até 100 kg;
  - Até 120 kg;
  - Acima de 120 kg.
- Sexo Feminino:
  - Até 50 kg;
  - Até 60 kg;
  - Até 70 kg;
  - Até 80 kg;
  - Até 90 kg;
  - Acima de 90 kg.

Observação: a pesagem será realizada com no mínimo 2 horas antes do evento.

As disputas serão realizadas em dupla eliminatória e a final no sistema melhor de três.

***Pegada:***

Os competidores deverão apresentar-se com o braço nu, as unhas aparadas.

Os atletas terão um minuto para alinhar, o árbitro será o responsável por tal alinhamento.

O tempo de cada luta é ilimitado.

Haverá um descanso de 30 segundos após uma falta.

Haverá dois árbitros, um central para alinhamento dos punhos e sinal de partida e o outro auxiliando para que não haja faltas.

***Faltas:***

O cotovelo não pode em momento nenhum perder o contato com o apoio da mesa

Soltar ou abri a mão após o sinal de partida.

Largar a mão do pino.

Os pés não devem perder o contato com chão.

As faixas de punho só podem ser utilizadas no supino.

Chapéus, lenços ou faixas para a cabeça não podem ser usado na hora de competir.

A cada duas faltas equivale a uma derrota.

**SUPINO*****Categorias:***

As categorias serão divididas por sexo e peso:

- Sexo Masculino:
  - Até 60 kg;
  - Até 70 kg;
  - Até 80 kg;
  - Até 90 kg;
  - Até 100 kg;
  - Até 120 kg;
  - Acima de 120 kg.
- Sexo Feminino:
  - Até 50 kg;
  - Até 60 kg;
  - Até 70 kg;
  - Até 80 kg;
  - Até 90 kg;
  - Acima de 90 kg.

Observação: a pesagem será realizada com no mínimo 2 horas antes do evento.

***Execução:***

Costas e ombros apoiados no banco. A coluna pode arquear, mas o glúteo não pode perder contato com o banco.

Os pés podem se movimentar mais não deixar o contato com o chão.

Os auxiliares irão amparar na retirada da barra do suporte.

A barra deve tocar o peito e não quicar.

Faixas de punho só podem ser utilizados no supino

Chapéus, lenços ou faixas para a cabeça não podem ser usado na hora de competir.

Permitido o uso de suporte de proteção ( camisa de força ).

**ABERTO DE SUPINO**

O aberto consiste em fazer um maior número de repetições.

***Categorias:***

As categorias serão divididas por sexo.

Observação:

- Mulheres farão repetições com 30 kg;
- Homens farão repetições com 100 kg.

Outras situações de regras serão passadas horas antes do evento.