

Manual de Regras – Competição de Powerlifting



1. Disposições Gerais

- O atleta deve competir com vestimenta esportiva adequada (camiseta, bermuda, tênis ou Macaquinho caso o atleta prefira porem não é obrigatório).
- **Não é permitido competir com calça, calçados abertos, camisa de manga comprida ou regata.**
- **Para o levantamento terra é obrigatório uso de meião.**
- Não é obrigatório o uso de cinta lombar e munhequeira, fica a critério do atleta.
- O atleta deve estar presente no aquecimento e na chamada. Ausência resulta em desclassificação da rodada.
- Cada movimento é julgado por 3 árbitros (exceto bíceps, onde pode ser 1 a 2 árbitros).
- A ordem dos atletas segue a carga solicitada ou sequência definida pela organização.

2. Supino Reto (força máxima – 1RM)

- O atleta deve deitar no banco, pés firmes no chão, costas e glúteos apoiados.
- O movimento inicia com a barra entregue pelo árbitro ou o treinador do atleta.
- Comandos do árbitro principal: '**Começa**' ® '**Sobe**' ® '**Guarda**'.
- A barra deve tocar o peito de forma controlada, parada visível, e ser empurrada até extensão completa dos braços.
- Erros comuns: não esperar os comandos do Árbitro, quadril levantado, descida irregular ou arremesso da barra, não extensão total dos cotovelos.

3. Supino Repetição (máximo de repetições)

- O atleta recebe a barra no peso padrão definido pela organização. (**Peso Corporal**)
- O movimento deve tocar o peito e retornar à extensão completa.
- Cada repetição válida é contada por árbitros.
- Proibido: toque parcial, repetição incompleta, quadril fora do banco.

4. Levantamento Terra

Para o levantamento Terra é obrigatório uso de Meião até o Joelho, sem meião o atleta não poderá competir.

- A barra deve ser erguida do chão até posição ereta, com joelhos e quadris estendidos e ombros para trás.
- Comando do árbitro: '**Começa**' (a descida só pode começar após comando do Árbitro para descer).
- Proibido: arremessar a barra no chão, dar passos durante o movimento, finalização incompleta, descida irregular e não travar as escapulas.

5. Power Bíceps

- O atleta deve ficar em pé, com as costas apoiadas contra o painel de apoio.
- O movimento inicia com a barra nos braços estendidos, palmas para frente.
- Movimento válido: flexão completa até o topo, cotovelos fixos, retorno controlado até extensão total.
- Proibido: balançar o corpo, tirar as costas do apoio, usar pernas/quadril para impulsionar ou voltar a barra no meio do movimento.

6. Bíceps Repetição

- Peso fixado previamente pela organização **(30% do peso corporal)**.
- O atleta deve executar o maior número de repetições válidas.
- Cada repetição deve seguir os critérios do Power Bíceps.
- Proibido: repetições incompletas ou roubadas.

7. Critérios de Desempate

- Supino e terra (força máxima): vence quem levantar mais peso na categoria. Em caso de empate, vence o atleta mais leve.
- Repetições: vence quem fizer mais repetições válidas. Se houver empate, vence o atleta mais leve.

8. Segurança

- Atletas e técnicos devem respeitar árbitros e organização.
- Qualquer atitude antidesportiva pode levar à desclassificação imediata.

ORGANIZAÇÃO

LUCIO CARLOS SCHUTZ

PRESIDENTE

RAFAEL TRUPPEL SUMAR

VICE PRESIDENTE

Av. Aniceto Zacchi, 865 - Ponte do Imaruim, Palhoça - SC, 88130-301