



REGRAS PARA LEVANTAMENTO DE BÍCEPS – GPC

A) EQUIPAMENTO

Equipamento obrigatório:

- Singlet(macaquinho)
- T-shirt (não elástica - de algodão)
- Sapatos sem travas

Equipamento permitido

- Cinto
- Faixas de punho

As dimensões e o tipo de equipamento incluindo a sua utilização estão definidos nas regras do GPC!

Equipamento Proibido

- Cotoveleiras
- Joelheiras/ faixas de joelho

B) CATEGORIAS DE PESO E IDADE

As categorias de peso e idade são idênticas às categorias definidas nas regras do GPC.

Categorias de peso

CATEGORIAS POR PESO					
Masculino			Feminino		
Categoria	de (kg)	até (kg)	Categoria	de (kg)	até (kg)
56 kg	< 56,00	56,00	44 kg	< 44,00	44,00
60 kg	56,01	60,00	48 kg	44,01	48,00
67,5 kg	60,01	67,50	52 kg	48,01	52,00
75 kg	67,51	75,00	56 kg	52,01	56,00
82,5 kg	75,01	82,50	60 kg	56,01	60,00
90 kg	85,51	90,00	67,5 kg	60,01	67,50
100 kg	90,01	100,00	75 kg	67,51	75,00
110 kg	100,01	110,00	82,5 kg	75,01	82,50
125 kg	110,01	125,00	90 kg	82,51	90,00
140 kg	125,01	140,00	100 kg	90,01	100,00
140 + kg	140,01	>140	110 kg	100,01	110,00
			110 + kg	110,01	> 110,01

Categorias de idade (iguais para homens e mulheres)

Categoria	Designação		idade inicial	idade limite
	Feminino	Masculino		
Open	FO	MO	24	39
Master	F1	M1	40	44
	F2	M2	45	49
	F3	M3	50	54
	F4	M4	55	59
	F5	M5	60	64
	F6	M6	65	69
	F7	M7	70	74
	F8	M8	75	75
	F9	M9	80	...
Junior	FJ	MJ	20	23
Sub Junior ou Teen	FT1	MT1	13	15
	FT2	MT2	16	17
	FT3	MT3	18	19
Sub master	FO	MO	33	39
	Esta categoria não é competitiva, é definida apenas para fins de registros de recordes			

C) TENTATIVAS

Cada competidor tem três tentativas de competição. O peso mais alto de uma tentativa válida está incluído na concorrência.

A quarta tentativa é apenas para registros de recordes. Esta tentativa só pode ser feita por concorrentes que se esforcem para criar um novo recorde na 4ª tentativa e que tenham pelo menos uma tentativa válida e terceira, das três tentativas permitidas na competição.

D) PESO DA BARRA POR TENTATIVA

O peso mínimo de uma barra para uma tentativa competitiva é o peso da barra mais as presilhas de 2,5kg

O aumento do peso da barra entre as tentativas é de no mínimo 2,5 kg.

O aumento máximo do o peso da barra não é limitado.

Para quebrar um recorde válido, é permitido um aumento mínimo de peso de 0,5 kg acima do recorde atual.

O aumento máximo do peso da barra para a 4ª tentativa de recorde é permitido por no máximo 20 kg acima da maior tentativa válida de competição do competidor.

E) 3 COMANDOS PARA REALIZAÇÃO DA TENTATIVA

Início da tentativa: O COMANDO visual e sonoro, que consiste num movimento ascendente(para cima) do braço e um sinal sonoro sinal: "COMEÇA" ou "START".

Fim da tentativa: O sinal visual juntamente com um movimento descendente(para baixo) do braço e um movimento simultâneo, e um Sinal sonoro "DESCE" ou "DOWN".

Abaixando a barra: Após o sinal " DESCE" ou "DOWN", o atleta abaixa a barra e aguarda o Sinal "GUARDA" ou "Rack", e o atleta guarda a barra no suporte.

F) EXECUÇÕES DA TENTATIVA - EXERCÍCIO

Posição do concorrente

O competidor fica de frente para a plataforma (em direção à barra) e de costas para o suporte. A barra é colocada em um rack(suporte) na frente do competidor. Depois de retirar a barra do rack, o competidor assume a posição inicial prescrita para o exercício

Posição inicial para a tentativa

A posição inicial da tentativa deverá ser tomada pelo competidor sem qualquer ajuda de um estranho: as nádegas e costas do competidor devem estar em contato com o suporte durante toda execução da tentativa. A cabeça não precisa estar em contato com o suporte.

Uma barra é segurada na frente do corpo com os braços estendidos. Os braços estão verticalmente para baixo.

A posição das pernas é escolhida livremente pelo competidor e esta posição não é levada em consideração.

Contudo, os joelhos não devem estar dobrados e os pés deve estar completamente nivelado na placa de base (chão). Contudo, a posição das pernas não deve limitar o competidor em estender e abaixar verticalmente os braços para baixo até a posição inicial. Se isso não for atingido, o árbitro não dará o sinal para iniciar a tentativa.

O competidor segura a barra com o polegar, ou seja, o polegar é girado em torno do eixo da barra em a direção contra os dedos da mão.

A largura da pegada das mãos na barra não é determinada e fica a critério do concorrente qual a largura da empunhadura escolhida. Apenas a posição limite é limitada, e a posição das mãos do atleta não devem tocar nas placas ou nos cantos da barra.

Após assumir a posição básica, o competidor aguarda o sinal do árbitro para iniciar a tentativa.

Movimento da barra

A amplitude de movimento do exercício (tentativa) vai desde os braços totalmente estendidos e abaixados até os totalmente flexionados, e este movimento só pode ser iniciado e interrompido mediante instrução do árbitro. A barra com os braços totalmente flexionados deve ficar abaixo do queixo.

O movimento das barras da posição inferior para a superior deve ser regular e suave.

O movimento deve ser contínuo, não é permitido parar, ou diminuir o movimento, será sinal de movimento inválido para a tentativa.

Também não é permitido “puxar gradualmente” (dar trancos) na barra.

Operação de carregadeiras

Os carregadores só poderão solicitar na mesa:

- Suas pedidas;

- Ajuste de a altura dos suportes;
- Limpeza e desinfecção do eixo e do estande ou outras atividades decorrentes as instruções do árbitro.

Durante a execução da tentativa, os spotters ficam ao lado do competidor e fornecem segurança no caso de situações de emergência e perigosas quando o competidor não for capaz de realizar ou completar a tentativa.

G) PEDIDAS

Mudanças no peso da barra

Primeira tentativa:

O peso da barra relatado para a 1ª tentativa pode ser alterado arbitrariamente (+ e -) no máximo de 5 minutos antes do início da Bateria em que o competidor está colocado.

No entanto, esta alteração só pode ser feita uma vez.

Segunda tentativa:

Uma segunda tentativa que já foi passada na mesa não pode ser alterada.

Terceira tentativa:

Para a terceira tentativa competitiva, o peso pode ser alterado até 3 vezes, apenas se de qualquer competidor da mesma categoria não tiver sido chamado para entrar na barra.

No entanto, o peso recentemente relatado não deve ser inferior ao peso da barra anunciado pela "barra pronta" no momento em que a mudança de peso é solicitada.

Ou seja, se "barra pronta" for anunciado apenas para uma tentativa de 70kg, a mudança de peso necessária não deve ser inferior a 70kg. No entanto, alterando o peso a barra não é possível se o sinal "barra pronta" soar para o competidor.

Quarta tentativa: A quarta tentativa (registro) relatada não pode mais ser alterada.

H) RAZÕES PARA UMA TENTATIVA INVÁLIDA

- Ignorar os sinais do árbitro durante a tentativa.
- Assumir inadequadamente a posição corporal prescrita ou alterá-la durante a tentativa.
- A tentativa é inválida se as costas e nádegas do competidor não estiverem em contato com o suporte placa, ou este contato é interrompido durante a tentativa.
- Os polegares do competidor não tocam a barra.
- As mãos do competidor tocam os final da barra ou o limite, durante a tentativa.
- Durante a tentativa, os pés do competidor rompem o contato com o piso (mesmo que parcialmente) ou se movem qualquer direção (não podem mexer) .
- Se os joelhos do competidor estiverem flexionados durante a tentativa.
- Se for feito algum movimento auxiliar proveniente dos braços, ombros, pernas ou corpo durante o execução da tentativa.
- Se o movimento da barra não for suave ou se a mesma cair ou parar durante o movimento.
- Se a barra for “empurrada gradualmente para trás”(se der trancos para subir) durante o movimento.
- Se a tentativa for iniciada levantando os ombros ou ombro, ou for apoiada por um auxiliar movimento do ombro durante o movimento da barra.
- Se a barra se afastar do corpo do competidor. A barra deverá afastar do corpo somente após assumir a posição posição correta, e após o sinal do árbitro.
- O movimento ascendente(subida) da barra deve seguir uma trajetória de arco e não deve ser paralelo ao corpo.
- Se os carregadores tocarem a barra entre os sinais do árbitro (isto significa qualquer parte do todo montagem – suporte,presilhas, barra).

- Se o competidor usar bandagens de pulso de forma não autorizada, ou seja, a mais de 2 cm do centro do pulso, o que fará com que a bandagem entre em contato com a barra durante a tentativa.
- Se o competidor não iniciar o exercício dentro de um minuto após a "barra pronta " anunciada - ou seja, o horário designado para o início da tentativa.
- Se o competidor usar equipamento não autorizado, ou usar equipamento autorizado de forma não autorizada maneira (definida nas regras GPC)

I) REGRAS ADICIONAIS

Os competidores devem deixar a plataforma (estação) dentro de 30 segundos após completar a tentativa. Se eles falharem para isso, os árbitros poderão, a seu critério, declarar a tentativa inválida.

Se o competidor desrespeitar de alguma forma os árbitros, a plataforma de competição, efetuar algum gesto ou palavras impróprias.

J) CLASSIFICAÇÃO POR RESULTADOS

A classificação dos concorrentes de acordo com o seu desempenho é determinada nas regras da GPC. O concorrente com o maior desempenho alcançado vence.

Se os competidores da mesma categoria obtiverem o mesmo desempenho, o competidor que pesou menos ao se inscrever na competição ganha.

Se os competidores da mesma categoria obtiverem o mesmo desempenho e seu peso pesado da inscrição na competição é a mesma, os competidores são pesados novamente após a competição e o o competidor com o menor peso vence.

Se o peso dos competidores for o mesmo após a competição, o vencedor será decidido por sorteio.