

# **LIVRO DE REGRAS GPC/CONBRAP 2026**



Atualização de fevereiro 2026

## TABELA DE CONTEÚDOS

	<b>Página</b>
<b>01. Regras Gerais</b>	<b>4-7</b>
a. Assinatura & Taxas	4
b. Assembleia Geral Anual	5
c. Regras do Concurso Geral	5
d. Categorias etárias	6
e. Categorias de peso corporal	7
f. Categoria paralímpica	7
g. Atletas Transgêneros	8
<b>02. Oficiais do Evento</b>	<b>8-11</b>
a. Comissão técnica	9
b. Árbitros	10
<b>03. Regras técnicas de competição</b>	<b>12-20</b>
a. Levantamentos & Regras de Desempenho	12
b. Falhas intencionais	16
c. Geral	16
d. Erros no carregamento	19
<b>04. Pesagem</b>	<b>20-23</b>
<b>05. Ordem de Competição</b>	<b>24-25</b>
<b>06. Vestimentas &amp; Equipamento Pessoal – Raw(Cru) &amp; Equipado</b>	<b>26-31</b>
<b>07. Recordes Mundial, Continental &amp; Nacionais</b>	<b>31-34</b>
<b>08. Organizador da competição</b>	<b>34-43</b>
a. Referência	34
b. Seguro	36
c. Organização da concorrência	36
d. Checklist técnico	38
e. Equipamentos & especificações	39
<b>Anexo 1 – Lbs para Kgs Folha de Conversão</b>	44
<b>Anexo 2 – Código de Conduta GPC</b>	45
<b>Anexo 3 – Código de Ética GPC</b>	46
<b>Anexo 4 – Código Oficial De Ética, Conduta E Filiação</b>	47
<b>Anexo 5 – Modelo daNotificação – Processo Ético CONBRAP</b>	50



# 01. REGRAS GERAIS

## a. Assinatura e taxas

- A contribuição anual individual: valor definido anualmente pela diretoria da Confederação.  
  
Os estados não pagam anuidade separadamente, em caso de mudança, será definido pela diretoria em reunião e informados aos diretores de estado.
- Qualquer atleta que queira competir nacionalmente ou internacionalmente, deve estar com sua taxa de anuidade do ano vigente em dia.
- Qualquer atleta nacional que não tenha pago a taxa de contribuição anual necessária é automaticamente suspenso das competições nacionais ou internacionais.
- Quebra de recordes e validação, somente para atletas com anuidade em dia.
- Se a taxa de contribuição anual não for paga até o momento do Campeonato, os levantadores do país em questão não serão autorizados a participar de competições nacionais e internacionais.
- Confederação disponibiliza a contribuição anual com desconto até a data informada, após a data limite haverá acréscimo de 27%.
- Federações ou associações nacionais sem qualquer atividade por dois anos, devem se reaplicar como uma nova adesão a Confederação e uma decisão será tomada pelo Conselho da mesma sobre a renovação da adesão ou não. Se concedido um terceiro ano, eles devem enviar levantadores no terceiro ano ou não será concedido uma nova licença no futuro.
- Estados sem uma diretoria associada a Confederação, os atletas poderão se inscrever no campeonato Brasileiro sem classificatória estadual, caso não seja possível competir em um estado próximo. O atleta deve consultar a diretoria para que este procedimento seja possível.
- Os atletas devem enviar sua inscrição pelo site e pagamento antecipadamente (data definida pelo organizador). Permitido somente a escolha de uma equipe por ano.
- Os Estados que não enviarem levantadores para o Campeonato Nacional/Continental devem informar o organizador e o secretário geral até a data de encerramento dos campeonatos.
- Todas as inscrições e documentos necessários para competições internacionais, serão fornecidos somente pela CONBRAP, e somente para atletas com anuidade em dia, que participaram das competições obrigatórias.

## **b. Assembleia Geral Anual**

- A Assembleia Geral Anual (AGM) será organizada pelo secretário e será agendada durante o Campeonato Brasileiro. Todos os estados serão notificados da AGM e serão convidados a encaminhar itens para inclusão na Ordem do Dia. Os itens para discussão devem ser enviados ao secretário no máximo quatro semanas antes da competição.
- O mandato dos Conselheiros do GPC é de quatro anos. Os conselheiros serão eleitos em votação.
- Em relação às eleições, cada estado tem um voto e cada membro do conselho tem um voto.
- Estados que não estão enviando um representante para o AGM (Nacional/continental) ou Membros do Conselho que não estão em posição de participar da AGM, podem submeter seus votos sobre itens da agenda eletronicamente ao secretário da CONBRAP antes da AGM.
- A Assembleia Geral Anual Continental será organizada pelo secretário e será agendada durante os Campeonatos Continentais. Todos os países Continentais serão notificados da AGM e serão convidados a encaminhar itens (pertinentes apenas aos países do Continente) para a AGM e apresentar propostas para os Campeonatos Continentais.
- Alterações de regras introduzidas em uma AGM, entram em vigor no dia 1 de janeiro do ano seguinte, terá uma vida útil de três anos antes de ser elegível para a mudança, se necessário, através da votação na AGM.

## **c. Regras gerais da Competição**

- A CONBRAP reconhece os seguintes levantamentos que devem ser realizados na sequência designada em todas as aplicações realizadas sob as regras da GPC:  
Squat / Bench Press / Deadlift = Total  
Squat de levantamento único  
Bench Press de levantamento único  
Deadlift de levantamento único  
Bench press soft.  
Biceps curl.

A GPC através de seus membros e federações reconhece os seguintes Campeonatos, Mundiais e Continentais:

1. Campeonatos Mundiais Abertos e Femininos.
2. Campeonato Mundial masculino e feminino de masters e continental.
3. Campeonato Mundial Júnior e Continental Masculino e Feminino.
4. Campeonatos Mundiais Adolescentes e Adolescentes Masculinos e Femininos.
5. Campeonatos Mundiais e Continentais Masculino & Feminino.

A GPC também reconhece competições nacionais e internacionais de suas federações filiadas.

Uma nação será permitida qualquer número de competidores espalhados por todas as categorias de peso corporal. As Federações filiadas a GPC podem impor padrões de qualificação para sua seleção individual de equipes.

As divisões das categorias e inscrições dos atletas devem acontecer com a aprovação da diretoria GPC daquele país.

- Um participante pode representar o país em que reside há pelo menos 12 meses e que tenha cumprido os critérios de qualificação da nação onde reside e representando)
- Exceção:
  1. Atletas que têm dupla nacionalidade ou residência válida em um determinado país.
  2. Atletas de um determinado país onde não há nenhuma federação GPC ativa.
- Não são permitidas inscrições de registros duplos (dobras).
- Para todos os Campeonatos Internacionais, todos os competidores pretendidos devem ser declarados ao Secretário Geral do GPC e ao Comitê Organizador de Campeonatos pelo menos 21 dias antes da data dessa competição em particular.
- O Campeonato Mundial de GPC deve ser agendado para outubro ou novembro
- Todas as competições ao abrigo das regras GPC devem ser realizadas em quilogramas.
- A GPC reconhece e registra recordes mundiais e continentais em quilogramas.
- Em campeonatos mundiais e continentais os países são convidados a trazer suas bandeiras nacionais.
- Os prêmios de levantador absoluto devem ser determinados apenas pelos coeficientes e não por sua colocação dentro das categorias.

### **Os premios de melhor levantador serão atribuídos da seguinte forma:**

Quando houver 8 ou mais levantadores em uma categoria de idade:

(Teen/junior/open/master) até a data de encerramento das inscrições, três prêmios a serem dados por para melhor levantador, melhor levantador, 2º melhor levantador e 3º melhor levantador).

Quando houver entre 1 e 7 levantadores em uma categoria de idade:

(Teen/junior/open/master) até a data de encerramento das inscrições, apenas 1 Prêmio de Melhor Levantador é concedido para essa categoria.

Adolescentes e Juniores não devem ser combinados para melhor levantador, deve haver um prêmio de melhor levantador para cada categoria.

- Um prêmio "Vencedor dos Vencedores" para Homens e Mulheres será concedido em cada evento, (por exemplo, Raw Powerlifting, Raw Bench press etc) e isso será determinado pelos pontos Reshel (não incluindo pontos Foster para a idade) entre todos os vencedores do evento.
- O maior peso levantado das melhores tentativas de cada levantador resultará em um total. O vencedor da competição será determinado pelo maior Total (nenhuma quarta tentativa pode ser incluída no total).
- Se dois levantadores registrarem o mesmo peso corporal na pesagem, e eventualmente atingirem o mesmo total no final da competição, eles serão repesados e a pessoa mais leve terá precedência sobre a pessoa mais pesada. No entanto, se eles ainda pesam o mesmo após repesagem, eles vão compartilhar a colocação, e cada um recebe o prêmio que está sendo apresentado. Em tais circunstâncias, se dois levantadores estiverem em primeiro lugar, o próximo levantador será colocado em terceiro e assim por diante.
- Nos Campeonatos Mundiais/Continentais, apenas seis competidores de cada país devem marcar pontos para o total da seleção nacional. Estes seis competidores serão selecionados após o término da competição e serão as seis (6) melhores pontuações pela

fórmula "Reshel" dos competidores de uma determinada nação. Para determinar a melhor equipe, 6 levantadores serão considerados para incluir os pontos de idade de um máximo de um master e um júnior/ adolescente levantador e os pontos de uma levantadora do sexo feminino.

#### **d. Categorias de idade.**

A categoria Idade de um levantador é determinada por sua idade no dia que ele/ ela está competindo. Levantadores Teen/ Junior/ Master pode optar por levantar em sua categoria de idade ou Open. Não são permitidas inscrições de dupla idade. Levantadores competindo em diferentes eventos, por exemplo. Powerlifting & supino pode, no entanto, optar por levantar em sua categoria de idade em alguns eventos e o Open em outros.

Open (Senior):

De 24 anos até 39 anos de idade

Master:

De 40 anos a 80 e mais

De 40 anos até 44 anos de idade

De 45 anos até 49 anos de idade

De 50 anos até 54 anos de idade

De 55 anos até 59 anos de idade

De 60 anos até 64 anos de idade

De 65 anos até 69 anos de idade

Entre 70 anos e 74 anos de idade

De 75 anos até 79 anos de idade

De 80 anos para cima

Sub-master:

De 33 anos até 39 anos de idade.

Esta divisão é apenas para fins de registro. Sub-master deve levantar na divisão aberta (sênior).

Junior:

De 20 anos até 23 anos de idade.

Adolescente:

De 13 anos até 19 anos de idade

De 13 anos até 15 anos de idade

De 16 anos até 17 anos de idade

De 18 anos até 19 anos de idade

- O levantamento concorrencial é limitado aos concorrentes com idade igual ou superior a 13 anos.

O ascensor deve ter atingido a idade mínima no dia do concurso em que são impostos limites de idade.

#### **e. Categorias de peso corporal**

Homens:

56.0 kg Classe de 52.01 a 56.0 kg

60.0 kg Classe de 56.01 a 60.0 kg

67.5 kg Classe de 60.01 a 67.5 kg

75.0 kg Classe de 67.51 a 75.0 kg

82.5 kg Classe de 75.01 a 82.5 kg

Mulheres:

44.0 kg Classe de 44.0kg

48.0 kg Classe de 44.01 a 48.0 kg

52.0 kg Classe de 48.01 a 52.0 kg

56.0 kg Classe de 52.01 a 56.0 kg

60.0 kg Classe de 56.01 a 60.0 kg

67.5 kg Classe de 60.01 a 67.5 kg

90.0 kg Classe de 82.51 a 90.0 kg  
100.0 kg Classe de 90.01 a 100.0 kg  
110.0 kg Classe de 100.01 a 110.0 kg  
125.0 kg Classe de 110.01 a 125.0 kg  
140.0 kg Classe de 125.01 a 140.0 kg  
140.0+ kg Classe de 140.01 ilimitado kg

75.0 kg Classe de 67.51 a 75.0 kg  
82.5 kg Classe de 75.01 a 82.5 kg  
90.0 kg Classe de 82.51 a 90.0 kg  
110.0 kg Classe de 90.01 a 110.0 kg  
110.0kg+kg Classe de 110.01 ilimitado kg

## **f. Categoria Paralímpica**

Os levantadores com deficiência podem competir em cada categoria idade/peso em uma categoria paralímpica. No entanto, a GPC não fornecerá equipamentos especializados para esses elevadores, por isso devem estar em condições de usar o equipamento padrão. Os levantadores com deficiência que podem completar todos os levantamentos de acordo com as regras para esse levantamento podem optar por levantar na categoria regular ou na categoria paralímpica. – Por exemplo, um levantador que pode manter a posição dos pés no chão e no corpo no banco, de acordo com as regras, pode optar por levantar como um paraolímpico ou não. No entanto, os levantadores que não podem realizar o levantamento de acordo com as regras, devido a uma doença física devem competir como paraolímpicos.

## **g. Atletas Transgêneros**

Um atleta transgênero masculino (FTM) que declarou sua identidade como homem pode competir apenas na divisão masculina.

Uma atleta transexual feminina (MTF) pode competir na divisão masculina, mas só pode competir na divisão feminina se for tratada com \*medicação de supressão de testosterona (estrogênio) por um mínimo de um ano civil antes da competição.

\*Pesquisas sugerem que a privação de andrógeno através do uso de terapia de reposição hormonal reduzirá a massa muscular em conformidade. Um ano de hormonioterapia é o tempo de transição apropriado antes que um atleta (MTF) possa competir na divisão feminina.

CONSIDERAÇÕES ADICIONAIS:

É responsabilidade do atleta:

- (i) Para evitar desafios à participação transgênero nas competições, o atleta que tenha concluído, planeja iniciar ou está em processo de tomar hormônios como parte de uma transição de gênero deve apresentar notificação ao Conselho da GPC de sua intenção.
- (ii) O aviso deve incluir uma carta do médico do atleta documentando o estado de transição, juntamente com qualquer tratamento hormonal prescrito, se aplicável.

É responsabilidade do Conselho:

Todas as discussões sobre a identidade transgênero de um atleta individual e a documentação médica fornecida de acordo com esta política, serão mantidas confidenciais a menos que o atleta faça um pedido específico de outra forma.

## 02. FUNCIONÁRIOS DO EVENTO

### a. Comissão Técnica

1. A GPC (Global Powerlifting Committee), contratada a por CONBRAP (Confederação Brasileira de Powerlifting) se tratar de entidade privada e autônoma, estabelece que:
2. Não se utiliza, em hipótese alguma, de equipe técnica (árbitros, instrutores, avaliadores, entre outros) vinculada ou formada por outras confederações, federações ou entidades congêneres, sejam elas nacionais ou internacionais.
3. A formação, qualificação e regulamentação de sua equipe técnica são realizadas exclusivamente por meio de seus próprios cursos, programas e regulamentos internos, baseados nas normas e diretrizes particulares da Confederação.
4. O reconhecimento de qualquer membro da equipe técnica está condicionado à participação e aprovação nos cursos oficiais promovidos diretamente pela Confederação [NOME DA CONFEDERAÇÃO], sendo vedado o aproveitamento de certificados ou formações oriundas de outras entidades.
5. Qualquer vínculo técnico, administrativo ou institucional com outra confederação ou federação deverá ser previamente aprovado pela Diretoria Executiva da Confederação [NOME DA CONFEDERAÇÃO], sob pena de nulidade e eventuais sanções previstas em regulamento.

- A Comissão Técnica é responsável por assistir a uma reunião técnica antes do concurso.
- Os responsáveis técnicos atuam sob a supervisão do diretor técnico.
- Antes de cada concurso, o Diretor Técnico deve certificar-se de que os Técnicos e Árbitros de serviço têm um conhecimento completo do seu papel e de quaisquer novas regras ou regulamentos.
- Todos os oficiais técnicos em eventos internacionais devem ser árbitros internacionais do GPC categoria 1.
- Um oficial técnico é competente na língua inglesa que é a língua principal da GPC.
- Os agentes técnicos serão responsáveis por:

1. Exames dos árbitros.
2. Nomeação dos árbitros para a Competição Internacional.
3. Árbitros de treinamento.

- Nos Campeonatos Mundiais e nas competições internacionais, serão nomeados Oficiais Técnicos para presidir em todos os aspectos da competição. Os Estados-Membros devem assegurar que as regras técnicas são corretamente aplicadas, ponderar e decidir sobre os eventuais recursos e, de um modo geral, supervisionar a concorrência e a arbitragem. Em caso de ausência, será igualmente nomeado um agente de reserva.

O Diretor Técnico pode substituir qualquer árbitro cujas decisões em sua opinião provam que o árbitro é incompetente. O árbitro em questão terá recebido uma advertência antes de qualquer ação de demissão.

- Se ocorrer um erro grave na arbitragem que seja contrário às regras técnicas, o Diretor técnico pode tomar as medidas adequadas para corrigir o erro. Ele não pode validar ou invalidar as decisões dos árbitros, mas pode cancelar o levantamento em questão e conceder uma tentativa extra para o levantador por autorização

- Pelo menos um, de preferência, dois oficiais técnicos devem estar presentes em todas as sessões de levantamento.

- A plataforma e os equipamentos da concorrência cumprem em todos os aspectos as regras.
- Barras e discos são verificados para discrepâncias de peso e equipamentos defeituosos descartados.
- Escalas funcionam corretamente e são precisas.
- Os levantadores pesam dentro dos limites das categorias de peso corporal e dentro do período de tempo das sessões de pesagem afixadas.
- Qualquer roupa ou equipamento pessoal do levantador, se solicitado, é inspecionado e aprovado ou rejeitado.
- O locutor, cronometrista, spotter ou qualquer outra função extra no evento deve entender seus deveres e as regras que podem pertencer a eles.

## **b. Árbitros**

- Qualquer árbitro nacional que deseje fazer um teste, para se tornar um árbitro internacional, deve notificar o diretor técnico. Eles serão colocados em uma lista de espera e notificados da próxima oportunidade disponível, para eles para fazer o teste.

Os Árbitros Nacionais que passarem com sucesso no teste internacional escrito e prático sob a supervisão de um Oficial Técnico, se qualificarão para se tornar um Árbitro Internacional da GPC. Existem três categorias de Árbitro Internacional - 3, 2 e 1. O avanço de uma categoria para a próxima dependerá do desempenho do árbitro em nível internacional. Somente quando o Diretor Técnico estiver convencido de que o árbitro é totalmente competente no nível 2, o árbitro será convidado a fazer o exame escrito para árbitro da Categoria GPC Internacional 1.

Os árbitros GPC podem ter seu status de arbitragem revogado mediante consideração de seu desempenho e habilidades pelo Diretor Técnico.

- Todos os árbitros internacionais (cat 1, 2 ou 3) que não arbitrar em evento internacional, (evento em que um árbitro de categoria 1 do Conselho foi convidado para arbitrar, será considerado como evento internacional em relação ao status do árbitro) se por quatro anos consecutivos não comparecer, será revisto pelo Conselho GPC em uma base individual e pode ser obrigado a redimensionar os árbitros a um novo exame se eles desejam continuar como um árbitro internacional.
- Qualquer árbitro GPC que por meio de suas ações mostrar preconceito, imparcialidade ou parcialidade para o levantador será suspenso.

**EM TODAS AS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS GPC OS ÁRBITROS DEVEM ESTAR UNIFORMEMENTE VESTIDOS.**

- Homens - Calças PRETA com camisa branca.
- Mulheres Saia PRETAS, no comprimento acima do joelho, ou calças, camiseta branca.
- Crachás de Árbitro GPC estão disponíveis para árbitros internacionais
- Os árbitros não podem usar jeans, camisas coloridas, chapéus ou bonés na plataforma.
- As federações nacionais podem adotar seu próprio uniforme de estilo para competições nacionais dadas as variações no clima em todo o mundo.

### Árbitros em serviço:

- Haverá três árbitros, o árbitro principal e dois árbitros laterais.
- Em Competições Mundiais e Internacionais, apenas Árbitros Internacionais da GPC irão julgar o levantamento. Dois árbitros da mesma nacionalidade ou parentes não podem ser selecionados para julgar na mesma plataforma ao mesmo tempo.
- A seleção de um árbitro para atuar como árbitro principal ou lateral em uma sessão não impede a seleção do mesmo árbitro de ser árbitro principal ou lateral em outra sessão.
- O árbitro principal é responsável por dar os sinais necessários para todos os três elevadores para indicar ao orador e cronometrista quando a barra está pronta, para comunicar ao orador a verificação dos recordes mundiais e quaisquer decisões especiais sobre o desempenho decidido pelo árbitro.

O árbitro chefe pode consultar os árbitros laterais, os funcionários nomeados pela GPC para a competição ou outro funcionário, conforme necessário, a fim de agilizar ou facilitar o funcionamento da competição.

- O árbitro chefe deve ter em mente a necessidade de ser facilmente visível para o levantador que executa o levantamento, Squat e Deadlift e ser posicionado de acordo. Para evitar qualquer distração ao levantador, o árbitro principal deve permanecer imóvel e sentado entre os sinais.
- O árbitro principal deve comunicar ao orador todas as decisões tomadas em caso de erros de carregamento, anúncios incorretos, erros de identificação ou outras alterações da plataforma, a fim de fazer o anúncio adequado. Essas decisões devem ser previamente discutidas com os outros árbitros da plataforma.
- Os três árbitros podem sentar-se no que considerarem as melhores posições de visualização em torno da plataforma e devem permanecer sentados durante a execução do levantamento; a segurança dos levantadores deve ter prioridade sobre qualquer outra coisa.
- O árbitro lateral não deve impor os deveres dos sporttters, mas deve fazer ajustes em sua própria posição de assento e pode inclinar-se para o lado ou para frente durante um levantamento para obter a melhor visão.
- Árbitros laterais durante o agachamento devem se posicionar nas laterais do tablado, podem se locomover para frente, mas não podem se posicionar nas costas do atleta para o agachamento, os spotters devem fornecer uma janela para o árbitro lateral para ver o agachamento. As obstruções à visão devem ser corrigidas antes do início do levantamento.
- Os árbitros laterais têm a melhor visão de profundidade, mas se for ostensivamente alto, o árbitro central pode acender a luz vermelha.
- O peso da barra carregada está de acordo com o peso anunciado pelo Orador. Os árbitros podem receber tabelas de carregamento para este propósito.
- Os levantadores são creditados como "movimento valido" ou "invalido" e todos os outros aspectos da competição decorrem de acordo com as regras de desempenho.
- Na competição os três árbitros assinarão as folhas de pontuação oficiais, pedidos de registro e quaisquer outros documentos que exijam suas assinaturas.

Um árbitro observa uma falha que é suficiente para um motivo de anular o levantamento, o procedimento é o seguinte:

- Os árbitros podem parar o levantamento por segurança discricionária. O árbitro principal deve sinalizar ao levantador com um movimento para baixo do braço e o comando sonoro de "Down" para o Deadlift e deve instruir os observadores a tomar a barra no Agachamento e Supino, somente se for seguro e apropriado para fazê-lo.
- Antes do início do Agachamento ou Supino, se algum dos árbitros não aceitarem qualquer aspecto no movimento do levantador, eles vão chamar a atenção para a falha, conforme descrito anteriormente. Se houver uma opinião da maioria entre os árbitros que uma falha existe, o árbitro principal não dará o sinal para começar o movimento e informará o levantador para "Rack"(guardar) a barra. Um árbitro principal vê uma falha que pode não ser visível para os árbitros laterais, com as mãos segurando os colares ou discos no Agachamento ou uma aderência superior a 81cm no Supino, pode agir sozinho ao informar o levantador para "Rack"(guardar) a barra. Se solicitado, é necessário que o árbitro principal confirme rapidamente a natureza da falha e explique isso ao levantador ou treinador. O levantador será lembrado dentro de seu tempo restante que ele pode repetir sua tentativa com a falha corrigida. **Nota:** pelas razões acima, é importante que o cronometrista pare de cronometrar as tentativas no Agachamento e Supino somente quando o levantador recebeu o sinal de início.
- Antes do início de um levantamento, se qualquer um dos árbitros laterais observa uma infração óbvia das regras relativas ao traje ou equipamento pessoal, eles vão chamar a atenção da falha para o árbitro principal. O árbitro principal observando uma infração pode agir sozinho. Em ambos os casos, os árbitros serão convocados para inspecionar o levantador. Se a falha for considerada uma intenção proposital de trapacear, o levantador será desqualificado da competição. Se a falha for considerada uma falha ou um erro genuíno, o ascensor deve corrigir a falha antes de ser autorizado a prosseguir com a tentativa. O subsídio de tempo do levantador não será interrompido para efetuar a correção. A forma como a falha é considerada e as medidas tomadas ficarão a critério dos árbitros em serviço.
  - A mesa de controle, se solicitado, explicar a um levantador ou treinador a razão ou as razões pelas quais um levantamento foi julgado "inválido". Tudo o que é exigido de tal explicação é uma declaração precisa, os debates não serão admitidos, e uma explicação não causará distração do árbitro da tentativa do próximo levantador. **Os árbitros devem abster-se de qualquer outro comentário e não receber qualquer documento verbal ou vídeo sobre o andamento da competição.**
  - Um árbitro não tentará influenciar a decisão de outros árbitros. Uma vez que qualquer levantador tenha começado, cada árbitro reterá seu julgamento individual até a conclusão do levantamento, indicando com uma luz vermelha ou branca. Sob nenhuma condição um árbitro deve levantar a mão após o início do levantamento, a menos que para garantir a segurança do levantador.
  - Se algum dos árbitros suspeitar sem certeza de qualquer infração das regras relativas ao traje e equipamento pessoal, eles não agirão até que o levantamento tenha sido realizado, se o levantamento já tiver começado. O levantador deve então ser inspecionado. Para uma falha considerada um descuido ou erro genuíno, a atenção do levantador deve ser chamada, e advertido sobre a repetição da infração em quaisquer tentativas subsequentes. A tentativa pode ser desqualificada a critério do árbitro. Se a mesma infração for repetida após um aviso, a tentativa será desqualificada ou as infrações consideradas como uma intenção proposital de trapacear, o levantador será desqualificado da competição.

## 03. REGRAS TÉCNICAS DE COMPETIÇÃO

### Para levantamentos de força e regras de desempenho

Os sinais e a implementação dos três levantamentos são os seguintes:

#### 1. AGACHAMENTO

##### COMANDOS

Para iniciar: Um sinal visual que consiste em um movimento descendente do braço, juntamente com o comando audível "Squat"(Agacha!).

Para finalizar: Um sinal visual que consiste em um movimento para trás do braço, juntamente com o comando audível "Rack"(guarda!).

- Depois de sacar a barra do Monolift enquanto está de frente para a plataforma, o levantador não deve dar um passo para trás ou para frente, no entanto, o levantador pode ajustar seus pés para fora ou para dentro para obter a posição escolhida. O topo da barra não deve ser mais de 3 cm abaixo do topo dos deltoides anteriores. A barra deve ser mantida horizontalmente sobre os ombros com as mãos e dedos segurando a barra, e os pés apoiados na plataforma com os joelhos travados.
- O levantador deve esperar nesta posição pelo sinal do árbitro principal. O sinal será dado assim que o levantador estiver configurado e demonstrar o controle com a barra devidamente posicionada. O sinal do árbitro principal consiste em um movimento descendente do braço e comando audível "SQUAT"(Agacha!).
- Ao receber o sinal do árbitro principal, o levantador deve dobrar os joelhos e abaixar o corpo até que a superfície superior das pernas na articulação do quadril esteja abaixo do topo dos joelhos.
- O levantador deve se recuperar à vontade, sem salto duplo, para uma posição ereta com os joelhos travados. A barra pode parar, mas não deve haver movimento para baixo durante a recuperação. Assim que o levantador tiver demonstrado uma posição final controlada, o árbitro principal dará o sinal para o suporte, após o qual o levantador deve fazer uma tentativa legítima de devolver a barra aos suportes.
- O sinal para recolocar a barra consistirá no movimento do braço para trás e no comando audível "Rack"(guarda).
- O levantador deve ficar de frente para a plataforma, em direção ao árbitro principal.
- O levantador não deve segurar os colares ou discos em nenhum momento durante a realização do levantamento.  
No entanto, a borda das mãos que agarram a barra pode estar em contato com a superfície interna do colarinho.
- Não mais de seis e não menos de quatro carregadores/spotters devem estar na plataforma ao mesmo tempo durante o agachamento.
- O levantador pode solicitar a ajuda dos vigias para ajustar a barra no suporte; no entanto, uma vez que a barra tenha saído dos suportes, os observadores não devem ajudar fisicamente o levantador no que diz respeito a realmente entrar na posição correta. Os observadores podem ajudar o levantador a manter o controle caso o levantador tropece ou demonstre qualquer instabilidade evidente. Se o sinal de início "Squat"(agacha) não tiver sido chamado, o levantador pode voltar a barra no suporte e tentar novamente, se o tempo permitir.

- O levantador terá apenas um sinal de início por tentativa.
- O levantador pode receber uma tentativa adicional com o mesmo peso, a critério do árbitro principal
- se a falha em uma tentativa ocorreu devido a algum erro de um ou mais Spotters.
- Uma vez que a barra tenha sido recolocada no suporte ao término do levantamento, os árbitros anunciarão suas decisões por meio das luzes, brancas para um "válido" e vermelhas para um "inválido".

#### Causas para desqualificação de um agachamento:

- Falha em observar os sinais do árbitro principal no início do levantamento ou em estender a barra.
- Impulso duplo ou mais de uma tentativa de recuperação na parte inferior do levantamento.
- Falha em assumir uma posição ereta com os joelhos travados no início e no término do levantamento.
- Falha em dobrar os joelhos e abaixar o corpo até que a superfície das pernas na articulação do quadril esteja mais baixa do que o topo dos joelhos.
- Qualquer passo para frente ou para trás após remover a barra do Monolift
- Qualquer reconfiguração dos pés após o sinal de Squat (agacha).
- Contato com a barra pelos observadores entre os sinais do árbitro.
- Contato dos cotovelos ou antebraços com as pernas.
- Falha em fazer uma tentativa legítima de devolver a barra ao suporte.
- Movimento dos pés lateralmente, para trás ou para frente que constitua um passo ou tropeço;  
(é permitido balançar os pés entre a ponta e o calcanhar).
- Qualquer queda ou despejo **intencional** da barra.

## **2. SUPINO**

### **COMANDOS**

**Partida: Um comando audível de "START"(COMEÇA) é dado assim que o levantador recebe a barra com os braços estendidos no início do levantamento.**

**Um comando audível de "PRESS" (SOBE) dado assim que a barra estiver imóvel no peito do levantador.**

Finalizar: Um comando audível de "Rack"(Guarda) quando a barra foi pressionada no comprimento do braço reto com os cotovelos travados.

O levantador deve ficar para trás com ombros e nádegas em contato com a superfície plana do banco. O glúteo deve tocar o banco durante toda a tentativa. Os sapatos ou dedos dos levantadores devem estar em contato sólido com a plataforma ou superfície. A posição da cabeça é opcional.

- Para obter uma base firme um levantador de qualquer altura pode usar blocos na superfície da plataforma. Independentemente do seu estilo ou técnica, os sapatos devem estar em contacto sólido com a superfície. Os blocos não devem exceder 45cm x 45cm.
- A início deve ser do comprimento do braço e não do peito.
- Um levantador recebendo a barra à distância do braço, o levantador deve esperar pelo sinal de "start"(começa) e, em seguida, baixar a barra para o peito (não abaixo do esterno) e aguardar o sinal de press(sobe) do árbitro principal.

- Não mais de quatro e não menos do que dois spotters devem estar presentes. O levantador pode solicitar a ajuda de um ou mais dos observadores designados ou alistar spotters pessoais, no saque da barra do suporte.
- Um spotter designado que forneceu um saque central deve imediatamente sair da área na frente do árbitro principal e mover-se para fora do tablado nas laterais. Se o observador pessoal não sair imediatamente da área da plataforma e ou de alguma forma distrair ou impedir as responsabilidades dos árbitros chefes, os árbitros podem determinar que o levantamento é inaceitável e ser declarado "inválido" pelos árbitros e dado três luzes vermelhas. A falha de qualquer observador pessoal em sair da plataforma pode causar desqualificação do elevador.
- A incapacidade de qualquer spotter pessoal para deixar a plataforma pode causar desqualificação do elevador.
- O espaçamento das mãos não deve exceder 81cm, medidos entre os dedos anteriores. A barra deve ter marcações circunferenciais (anel) que indique esta tolerância máxima de aderência. Se o levantador queira usar um offset ou uma pegada desigual na barra, é responsabilidade do levantador para explicar isso para o árbitro principal, e permitir a inspeção do aperto pretendido antes de fazer uma tentativa. Se isso não for feito até que o levantador esteja na plataforma para uma tentativa oficial, qualquer explicação e/ou medições necessárias serão feitas no tempo do levantador para essa tentativa.
- O polegar deve envolver a barra. Uma pegada sem polegar não é permitida.
- É permitido a pegada invertida (pegada pronada).
- A barra deve estar no comprimento do braço reto e imóvel antes do levantador começar.
- O levantador terá apenas um sinal de start(começa) por tentativa.
- Depois que o sinal press(sobe) foi dado, a barra é pressionada para cima. A barra não pode afundar no peito nem mover para baixo antes do levantador tentar pressionar a barra para cima. O levantador pressionará a barra até que a articulação dos cotovelos esteja estendida e devem permanecer travados e imóvel até que o comando sonoro "Rack"(guarda) seja dado. A barra pode se mover horizontalmente e pode parar durante a subida, mas não pode se mover para baixo em direção ao peito (retroceder).
- Uma vez que a barra tenha sido recolocada no suporte ao término do levantamento, os árbitros anunciarão suas decisões por meio das luzes, brancas para um "válido" e vermelhas para um "inválido".

#### Casos para desqualificação de um Supino:

- Falha em escutar os sinais do árbitro de "Start"(Começa), "Press"(Sobe) e "Rack"(guarda).
- Quando os braços não estão esticados e imóveis antes do início do levantamento.
- Qualquer mudança na posição escolhida ou elevação das nádegas, (se alguma parte do glúteo estiver tocando o banco e o árbitro não pode ver diretamente, o levantamento é permitido).
- **Movimento** lateral das mãos durante o levantamento (entre os sinais do árbitro).
- Qualquer movimento excessivo ou mudança dos pés durante o levantamento.
- Se a barra tocar no estômago abaixo do esterno.
- Quicar a barra no peito.

- Permitir que a barra retroceda ou afunde no peito depois de receber o sinal do árbitro.
- Extensão desigual excessiva da barra durante ou na conclusão do levantamento como julgados pelos árbitros.
- Qualquer movimento para baixo da barra durante o curso de subida do movimento.
- Contato com a barra pelos spotters entre os sinais do árbitro.
- Qualquer contato dos sapatos do levantador com o banco ou os seus suportes.
- Contato entre a barra e os suportes de descanso ou o suporte da barra durante o levantamento.

### **3. LEVANTAMENTO TERRA**

INÍCIO: Nenhum sinal é necessário.

TÉRMINO: Um sinal visual que consiste em um movimento para baixo do braço junto com o comando audível "Down"(DESCE).

- A barra deve ser colocada horizontalmente na frente dos pés do levantador, agarrada com um aperto opcional em ambas as mãos, e levantada até que o levantador esteja ereto. A barra pode parar, mas não deve haver movimento descendente da barra.
- O levantador deve estar de frente na plataforma.
- Após a conclusão do levantamento, os joelhos devem ser bloqueados em posição reta e o levantador deve estar ereto (o ombro não deve estar para a frente nem efetuar uma rotação (giro do ombro)).
- O sinal do árbitro principal não deve ser dado até que a barra seja mantida imóvel e o levantador esteja em uma posição final aparente.
- Qualquer subida da barra ou qualquer tentativa deliberada de fazê-lo contará como uma tentativa.
- Assim que a barra for recolocada na plataforma ao término do levantamento, os árbitros anunciarão suas decisões por meio das luzes, brancas para "válido" e vermelhas para "inválido".

Casos de desqualificação de um Levantamento Terra:

- Qualquer movimento descendente da barra antes de atingir a posição final (na conclusão do levantamento, se a barra se acomoda conforme os ombros se encaixam, isso não deve ser motivo para desqualificar o levantamento).
- Falha em ficar ereto, (os ombros não devem estar para a frente ou fazer rotação(giro). Após o comando do árbitro, quando o atleta está na posição ereta, e o atleta faz esses movimentos não há motivo para invalidar.
- Falha em bloquear os joelhos até a conclusão do levantamento.
- Apoiar a barra nas coxas de forma a que o levantador possa obter alavancagem, apoio ou engate.
- Movimento dos pés lateralmente, para trás ou para a frente que constituiria um passo ou tropeçar.
- Abaixando a barra antes de receber o sinal do árbitro principal.
- Permitir que a barra retorne à plataforma sem manter o controle com ambas as mãos.

### **b. Falhas intencionais**

Falhas que devem ser consideradas como uma intenção proposital de trapacear são:

- O uso de mais de uma roupa de levantamento ou roupas de levantamento ilegal.
- O uso de mais de uma camisa de força ou camiseta ilegal.
- O uso de mais de um par de cuecas.
- O uso de mais de um par de faixas ou joelheiras substancialmente acima do comprimento regulamentar.
- Quaisquer adições além do traje prescrito e equipamento pessoal.
- Presença de óleos, graxas, líquidos ou lubrificantes que não sejam talco nas coxas ou magnésio para o Deadlift.
- Outras infrações de gravidade semelhante.

#### Falhas como descuido ou erros genuínos:

- Meias sobrepostas ou tocadas nos joelhos.
- Faixas aplicadas obviamente excedendo as dimensões de largura permitidas para o pulso (12cm) ou joelho (30cm).
- Envolve ligeiramente além do regulamento prescrito.
- Itens esquecidos de serem removidos que podem ter sido usados para aquecimentos ou para se manter aquecido, por exemplo, chapéus, elásticos para os cotovelos, etc.,
- Outras infrações de consequência semelhante.

#### **c. Em geral**

- Sangue ou outras substâncias estranhas aparecerem na barra ou o equipamento deve ser retificado imediatamente com uma solução de 1 parte de alvejante com 1 parte de água. A barra ou equipamento deve ser seco e verificado como limpo.
- Na plataforma durante as sessões de levantamento, não é permitido a presença de ninguém, exceto o levantador, os spotters e designados, os três árbitros e qualquer outro oficial de reunião designado, se necessário. Somente esse pessoal se encarregará de qualquer limpeza, esfregão, escovação ou ajuste da plataforma ou equipamento.
- Spotters pessoais ou treinadores não designados não são permitidos na plataforma para o agachamento ou Deadlift. Spotters pessoais ou técnico não designados podem sacar a barra no supino; no entanto, uma vez que a barra tenha sido posicionada corretamente no comprimento do braço do levantador, o mesmo deve deixar rapidamente a área da plataforma e se posicionar fora da área de competição em local autorizado. O não cumprimento da norma resultará na desqualificação do elevador.
- Os treinadores devem permanecer afastados da plataforma; os funcionários nomeados para os eventos da GPC devem definir uma área específica para treinadores.
- Quando o levantador se prepara para uma tentativa, os spotters podem ajudar o levantador a se posicionar na barra no monolift. Eles também podem ajudar o levantador, caso ele tropece ou não tenha um bom controle, e na recolocação da barra após a tentativa. No entanto, eles não devem tocar o levantador ou a barra durante a tentativa real, ou seja, durante o período de tempo entre os sinais de início e conclusão do árbitro principal.

#### **Exceções Importantes:**

- Se o levantador obviamente falhou com a tentativa, está em perigo de lesão, ou o árbitro ou levantador pediu intervenção, então os observadores devem assumir o controle da barra e pesos e ajudar o levantador a substituir a barra de volta nos racks.
- O levantador não deve receber nenhuma ajuda adicional dos observadores para estabelecer a posição para uma tentativa. No entanto, se um levantador tropeçar ou

ficar instável ao se preparar para o agachamento, os observadores devem ajudar a firmar o levantador até que o controle seja recuperado.

- Depois que o comando "Rack"(guarda) é dado, os spotters podem guiar a barra de volta para o rack, (uma vez que o comando "Rack") foi dado, o levantamento está oficialmente acabado).
- Os levantadores devem se enfaixar e preparar-se para levantar fora da plataforma. Só podem ser feitos pequenos ajustes sem necessidade de assistência na plataforma.
- A remoção das faixas, cintos e ou qualquer outro equipamento deve ser efetuada fora da plataforma.
- Nada pode ser aplicado propositadamente na plataforma, banco ou barras (óleo, graxa, outros lubrificantes e líquidos, fricções, óleo, líquidos ou sprays. Permitido apenas carbonato de magnésio.
- Itens como magnésio, inalantes, talco, etc. devem ser utilizados com propriedade e fora da área da plataforma em local autorizado pela organização.
- Em competições sob jurisdição da GPC, incluindo qualquer competição onde os recordes mundiais são estabelecidos, os pesos utilizados devem ser em quilogramas, as alterações devem sempre ser um múltiplo de 2,5 kg.

#### **Exceções a esta regra:**

Uma tentativa de recorde mundial / continental (veja REGISTROS MUNDIAIS, CONTINENTAIS E NACIONAIS).

- Os pesos serão anunciados em quilogramas.
- Em todas as competições, o peso da barra deve consistir nas anilhas de forma padrão fazendo uma sequência das anilhas mais pesados que compõem um determinado peso.
- O aumento mínimo entre todas as tentativas será de 2,5kg.
- Ao levantador é permitida uma mudança de peso, na primeira tentativa de cada levantamento. Essa mudança pode ocorrer a qualquer momento, até cinco minutos antes do início da primeira rodada desse levantamento. Levantadores em baterias seguintes têm o mesmo privilégio até cinco minutos a partir do final de cada bateria.
- Levantadores devem enviar suas segundas ou terceiras tentativas dentro de um minuto após completar a tentativa anterior. Se nenhum peso for submetido dentro do subsídio de um minuto, o levantador perderá a próxima tentativa.
- Pesos submetidos para segunda e terceira tentativas no Agachamento e Supino não poderão ser alterados.
- No Levantamento Terra, mudanças de peso são permitidas (segunda e terceira pedida). O levantador não pode mudar uma tentativa se ele ou ela foi chamado para levantar ou recebeu o comando de "barra pronta" ou "carregada". Nas segundas tentativas, o levantador terá permissão para uma mudança de peso, e na terceira tentativa, o levantador terá permissão para duas mudanças de peso, se o atleta não teve o nome anunciado ou não recebeu o comando de "barra pronta" ou "carregada".

- Em inscrições de levantamento único (Supino ou Levantamento Terra), uma tentativa de abertura pode ser alterada até cinco minutos antes do início da bateria do levantador. As terceiras tentativas podem ser alteradas quantas vezes o levantador desejar, contanto que seu nome não tenha sido chamado para levantar ou se preparar.
- Um mesário experiente deve ser usado em competições. Os pesos escolhidos para as tentativas devem ser dados por escrito, na forma de cartões de tentativa, ao mesário. Diferentes cartões coloridos serão usados para cada levantamento, 3 da mesma cor para o Agachamento, 3 de outra cor para o Supino, e 3 de uma terceira cor para o Levantamento Terra. O treinador do Levantador irá completar as cartas de tentativa apropriadas com o peso solicitado e assinar o cartão. Para as primeiras tentativas, as cartas de tentativa só serão usadas quando o peso dado na pesagem for alterado.
- Após a conclusão de uma tentativa, o levantador deve deixar a plataforma no prazo de trinta segundos. O não cumprimento desta regra pode resultar na desqualificação da tentativa a critério dos árbitros.
- Qualquer anormalidade física, deficiência ou incapacidade de um levantador que possa causar, ou potencialmente causar, uma incapacidade de cumprir totalmente as regras deve ser levada ao conhecimento e explicada aos Oficiais de Competição GPC indicados. Isso deve ser antes do início do levantamento do levantador. O levantador, os Oficiais de Competição GPC e os árbitros de plataforma para o levantador em particular irão então discutir o assunto para melhor acomodar quaisquer considerações especiais para o levantador. Surdez, cegueira, anormalidades nos membros ou articulações que impedem o endireitamento ou extensão adequada são exemplos de tais considerações especiais. Levantadores que não podem cumprir as regras por anormalidade física, devem competir na categoria especial.
- Se, devido à má conduta na plataforma de competição ou na sua proximidade, se considerar que um levantador ou um treinador desrespeita o desporto ou funcionários GPC, essa pessoa ou pessoas devem ser oficialmente avisadas. Se a conduta imprópria continua a GPC nomeados Concurso Funcionários, juntamente com os árbitros de plantão, têm a autoridade para desqualificar o levantador e ordenar o treinador e o levantador para deixar o local. O gerente da equipe deve ser oficialmente informado de aviso e desqualificação.
- Técnicas de psicoterapia excessiva (palavrões, pancadas) devem ser limitadas ao critério do árbitro.

Qualquer levantador ou treinador que bater (agredir) um oficial ou qualquer outro indivíduo em uma competição será banido de todas as competições GPC indefinidamente.

- Todos os recursos contra as decisões ou condutas do árbitro, queixas relativas ao progresso do evento ou contra o comportamento de qualquer pessoa ou pessoas que participem na competição serão feitas aos funcionários nomeados da competição GPC. Isso deve ser feito imediatamente após a ação de qual há uma reclamação ou recurso. O recurso deve ser apoiado pelo gestor da equipe e/ou treinador e apresentado na presença de um ou de ambos.
- Os funcionários responsáveis nomeados da competição GPC iram considerar todas essas queixas. Se necessário, os funcionários nomeados do GPC podem suspender temporariamente o progresso da conclusão para considerar a situação plenamente. Após a devida consideração, o autor da denúncia será informado de qualquer decisão e de quaisquer medidas adequadas que possam ser tomadas. O veredito dos Funcionários do Evento GPC nomeados serão considerados final e não haverá direito ou recurso para qualquer outro órgão.

- Quando os atletas fazem três tentativas mal sucedidas em qualquer levantamento (Agachamento, Supino, Levantamento Terra) eles serão autorizados a terminar a competição, mas eles não podem reivindicar um recorde ou um lugar nos resultados.
- O uso de óleo, graxa ou outros lubrificantes e líquidos no corpo, traje ou equipamento pessoal para auxiliar na execução de um levantamento não é permitido. Isso não exclui o uso terapêutico avançado de unguentos para massagear. No entanto, esses itens não devem estar em evidência durante as tentativas de plataforma. Só podem ser usados talco e carbonato de magnésio.

#### **d. Erros no carregamento**

- Se a barra for carregada com um peso mais leve do que o pedido original e a tentativa for bem sucedida, o levantador pode aceitar a tentativa bem sucedida no peso levantado, ou avisar os funcionários GPC do erro e irá receber uma nova tentativa com o peso original solicitado.
- Se a barra for carregada com um peso mais pesado do que o pedido original e a tentativa for bem sucedida, o levantador terá o peso concedido no seu levantamento. O peso será posteriormente reduzido se necessário para outros levantadores. Se a tentativa não for bem sucedida, ao levantador será concedido uma nova tentativa de peso originalmente solicitado.
- Se o peso não é o mesmo em cada lado da barra e o levantamento é bem sucedido, regras para sobrecarregado e sob barras carregadas, como acima se aplica. No entanto, se a tentativa é creditada ao levantador, e o peso da barra levantada não é um múltiplo de 2,5 kg (ou seja, uma placa de 1,25 kg estava em um só lado) o peso será registrado no múltiplo inferior de 2,5 kg. Se o elevador não foi bem sucedido o levantador será concedido uma nova tentativa de peso originalmente solicitado.
- Se qualquer mudança ocorrer com a barra e os discos durante a execução do levantamento e o levantamento for bem sucedido, desde que nenhum peso tenha caído da barra, a tentativa será aceita. Se a tentativa é mal sucedida, ou anilhas caíram, ao levantador será concedido uma nova tentativa com o mesmo peso.
- Se a plataforma ou o equipamento se tornarem desordenados durante uma tentativa e a tentativa for bem sucedida, a tentativa será aceita. Se a tentativa não for bem sucedida, ao levantador pode ser concedido uma nova tentativa com o mesmo peso, a critério dos árbitros de plantão.
- Se o palestrante cometer um erro ao anunciar um peso, para mais pesado ou mais leve do que o solicitado pelo levantador, os árbitros tomarão as mesmas decisões que para erros de carregamento.
- As tentativas que se repetem pelas razões acima serão no final da rodada em que ocorreu o erro.
- Se um levantador erra uma tentativa porque o alto-falante não conseguiu anunciar o nome do levantador no momento apropriado ou peso, o peso será então reduzido para permitir a tentativa dentro da rodada. Se esta descoberta perturbar a antecipação de qualquer levantador de preparação, pode ser concedido a esses levantadores um tempo adicional para se prepararem novamente, o que ficará ao critério do árbitro de serviço.

## 04. PESAGEM

- As sessões de pesagem e sua duração devem ser postadas e comunicadas a todos os levantadores e treinadores.
- As pesagens devem estar em uma área privada onde apenas o competidor, o treinador do competidor, o treinador nomeado ou gerente, e os árbitros ou funcionários nomeados estão presentes. O peso corporal registrado do levantador não deve ser divulgado até que todos os levantadores que competem nessa categoria em particular tenham sido pesados.
- Deve haver pelo menos 2 funcionários de diferentes países na pesagem nos Campeonatos Continentais ou Mundiais.
- Árbitros e oficiais não estão autorizados a pesar levantadores a quem eles treinam.
- Haverá apenas uma pesagem; este será no dia antes do dia de elevação particular dessas categorias.
- Não há pesagem no dia a qual o atleta vai fazer seu levantamento.
- A pesagem dos competidores será iniciada 24 horas antes do início da competição por um determinado dia.
- Sessões provisórias adicionais de pesagem podem ser fornecidas a critério e acordo do Comitê de Organização da competição e dos Oficiais de Competição GPC indicados.
- Nos casos em que existam condições meteorológicas adversas e/ou condições perigosas na zona do local, a prorrogação do tempo de pesagem será determinada à discricção do responsável técnico ou do funcionário nomeado para o concurso.
- Todos os levantadores da categoria devem pesar durante uma das sessões de pesagem, obrigatórias ou adicionais(fornecidas), que serão realizadas na presença ou autoridade de pelo menos um árbitro da GPC.
- Nas competições continentais ou mundiais não são permitidas inscrições duplas(dobras). Masters/Junior/Teen & Open.
- Todos os levantadores não inscritos no open devem apresentar documentos que data de nascimento ID, RG, passaporte, carta de condução. Os levantadores que não são open que não produzem prova de idade não serão autorizados a pesar.
- Levantadores devem ser pesados nus ou com cuecas padrão (cuecas para homens, sutiã e calcinha para mulheres).
- O procedimento de pesagem deve garantir que os elevadores sejam pesados apenas na presença de seu próprio sexo, funcionários adicionais podem ser nomeados para este fim.
- Durante a sessão de pesagem, os levantadores devem ter em mãos seus itens de traje ou equipamentos pessoais que podem ser usados, devem ter itens inspecionados e verificados pelos árbitros da GPC.
- Haverá sorteio para estabelecer a ordem de pesagem inicial. Os sorteios também estabelecem a ordem do levantamento ao longo da competição, quando os levantadores

exigem os mesmos pesos para suas tentativas, o menor peso da bateria sorteado se levantará primeiro.

- Cada levantador que fizer peso com sucesso na categoria inscrita só pode registrar o seu peso corporal oficial uma vez. Apenas aqueles cujo peso corporal seja mais pesado ou mais leve do que os limites de categoria da categoria inscrita podem regressar à escala. Eles devem retornar às balanças e fazer peso durante uma das sessões de pesagem oficial e antes do final das sessões de pesagem final, caso contrário, eles serão eliminados da competição para essa categoria de peso corporal.
- Levantadores tentando bater peso pode ser repesado quantas vezes quiserem dentro dos limites de tempo e do calendário de pesagem postados.  
**Exceção:** Se um levantador subir na balança e entrar oficialmente em uma determinada classe de peso (tiver seu nome anotado), ele não pode ser repesado para fazer outra classe de peso.
- Um levantador que é muito pesado pode se mover para a próxima categoria mais elevada. O levantador deve ser novamente pesado durante as sessões de pesagem programadas para a nova categoria. Todas as normas de qualificação devem ser cumpridas. A prova de qualificação reside no levantador.
- Um levantador que pesa mais leve que o limite inferior da categoria pode cair para a próxima categoria inferior, desde que - ainda não tenha ocorrido. Todos os padrões de qualificação devem ser cumpridos. A prova de qualificação reside no levantador.
- Os pesos corporais serão registrados no décimo mais próximo de um quilograma.
- Na pesagem, o levantador deve declarar uma primeira tentativa para os três levantamentos.
- Os formulários de registo de pesagem devem ser preenchidos na íntegra após cada sessão e entregues ao Diretor antes do início do levantamento.
- A verificação de e equipamento será realizada durante o período de pesagem por oficiais/árbitros técnicos nomeados.
- O cronograma de levantamento proposto e a divisão dos levantamentos não devem ser publicados antes da conclusão dos períodos de pesagem.
- O cronograma de levantamento e a divisão dos levantamentos devem ser publicados nos sites de mídia social relevantes e postados no local e principal hotel de competição o mais rápido possível após a conclusão da sessão final de pesagem.

## Registro de pesagem Campeonatos GPC

Data: \_\_\_\_\_

Peso no número da sessão: \_\_\_\_\_

Marque conforme apropriado:

Powerlifting		Homens		Cru	
Bench press		Mulher		Equipado	
Deadlift		Paralímpico			

Categoria idade:       Adolescentes       Juniors       Open       Master       All

Classe de Peso:

- |                             |                               |                              |   |
|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 44 | <input type="checkbox"/> 60   | <input type="checkbox"/> 90  | <input type="checkbox"/> 140              |
| <input type="checkbox"/> 48 | <input type="checkbox"/> 67,5 | <input type="checkbox"/> 100 | <input type="checkbox"/> 140+             |
| <input type="checkbox"/> 52 | <input type="checkbox"/> 70   | <input type="checkbox"/> 110 | <input type="checkbox"/> Todas as classes |
| <input type="checkbox"/> 56 | <input type="checkbox"/> 82,5 | <input type="checkbox"/> 125 |   |

Os árbitros que conduzem pesam:

Nome	País	Assinatura

Pese no tempo de início: \_\_\_\_\_

Peso no tempo de término: \_\_\_\_\_

Horário de início da competição: \_\_\_\_\_

## 05. ORDEM DE COMPETIÇÃO

- A competição tem que ser organizada de forma de ascensão para que a competição comece com os levantamentos leves e termine com os levantamentos pesados.
- Levantadores devem, se necessário, verificar as alturas do rack para Agachamento e Supino e os requisitos do bloco de pé durante esses períodos antes do início da competição.
- 10 ou menos levantadores em uma sessão deve levantar em uma bateria. 10-15 levantadores em uma sessão podem ser divididos em duas baterias embora novamente uma bateria, se preferível.
- Mais de 15 levantadores devem ser divididos em baterias apropriadas. Os Oficiais da Competição GPC indicados devem tomar decisões sobre tais divisões, em conjunto com o Comitê Organizador da competição.
- Em eventos apenas de Supino, uma bateria pode consistir de no máximo 20 levantadores.
- Sempre que possível, os levantadores da mesma categoria de peso corporal devem competir na mesma bateria.
- As baterias devem ser classificadas "A", "B", "C", etc. A bateria "A" consistirá normalmente em levantadores numa categoria de peso corporal, a bateria "B" na próxima categoria de peso corporal mais elevada, e assim por diante. Se a quantidade de levantadores em qualquer categoria particular exigir que essa categoria seja dividida em mais de uma bateria, o primeiro Voo deve consistir em levantadores com totais inferiores à segunda bateria e assim por diante, com base nos melhores resultados totais anteriores.  
**Exceção: As competições que combinam levantadores de homens e mulheres podem fazer determinações diferentes.**
- Onde há várias baterias com o mesmo peso, a bateria "A" completará todas as três rodadas do Agachamento (todas as três tentativas), então a bateria "B" fará as três rodadas do Agachamento, e assim por diante, repetindo o mesmo processo para o Supino e o Levantamento Terra.
- Quando houver mais de uma bateria em uma sessão, o levantamento será organizado em uma base de bateria alternada. Não é necessário um intervalo de tempo entre as baterias que não seja o tempo necessário para organizar a plataforma. Levantadores que não estejam na primeira bateria poderão se aquecer, em ordem determinada pela organização, enquanto a primeira bateria está sendo conduzida.
- Se uma sessão de elevação consistir de uma única bateria, um intervalo de 20 a 30 minutos será tomado entre os levantamentos, a fim de garantir um tempo de aquecimento adequado
- No caso de o número de levantadores em uma bateria cair para dez ou menos, haverá um descanso automático de 5 minutos após a conclusão de todas as primeiras tentativas, e novamente após todas as tentativas de recorde.
- Todos os levantadores farão sua primeira tentativa no primeiro round, sua segunda tentativa no segundo round e sua terceira tentativa no terceiro round.

- A barra deve ser carregada progressivamente durante uma bateria com base no princípio de uma barra de levantamento. Em nenhum momento a barra será reduzida dentro de uma rodada, exceto para os erros descritos aqui, e depois apenas no final da rodada.
- A ordem de levantamento em cada rodada será determinada pela escolha do levantador de peso por tentativa. Quando dois levantadores escolhem o mesmo peso, o levantador com o menor peso corporal, irá levantar primeiro.
- Um levantador não poderá pedir um peso menor do que o tentado na rodada anterior.
- Se não tiver sucesso com uma tentativa o levantador vai esperar até o final do round antes de tentar esse peso novamente.
- Todas as tentativas tomadas devido a um erro do marcador, do carregador ou do spotter, ou por qualquer outra razão, exceto a falha para que o levantador seja anunciado, ocorrerão no final da rodada em que o erro ocorreu, independentemente do avanço progressivo da barra. Se tal erro ocorrer ao último levantamento na rodada, o erro será corrigido imediatamente e o levantador terá a oportunidade de fazer a tentativa dentro de quatro minutos da barra sendo carregado.

Além disso, se tal erro ocorrer ao primeiro levantador em uma rodada, e a tentativa for repetida no final da rodada com o levantador novamente o primeiro levantador na próxima rodada, então quatro minutos serão permitidos entre a tentativa repetida no final da rodada e a próxima tentativa pelo mesmo levantador no início da rodada seguinte. Estas são duas das raras ocasiões em que os levantadores se seguirão.

- Um levantador é permitido uma mudança de peso na primeira tentativa de cada movimento. Esta mudança pode ocorrer a qualquer momento, até cinco minutos antes do início da primeira rodada daquele levantamento. Os levantadores em baterias seguintes recebem o mesmo privilégio até cinco tentativas do final da rodada final da bateria anterior. O orador anunciará aviso prévio desses prazos. Os descuidos em fazer esses anúncios não devem estar em perigo para o levantador. Os três árbitros da plataforma ou os Funcionários do Concurso GPC devem decidir sobre tais discrepâncias que surgirem

## 06. VESTIMENTA & EQUIPAMENTO PESSOAL

- Na plataforma, o traje do levantador e o equipamento pessoal devem atender visualmente aos padrões aceitáveis e estão dentro das regras.
- Camisas ou vestimentas não devem retratar indecência ou ser ofensivo para o espírito da competição.

### **Inspecção de trajes e equipamentos pessoais:**

- Todas as competições de inspecção de trajes e equipamentos pessoais ocorrerão antes do levantamento e será conduzida por um Oficial Técnico/Árbitro. Isso será programado durante a pesagem.
- O equipamento pode ser carimbado pelo Oficial Técnico/Árbitro e o equipamento pode ser verificado para este selo quando um registro é quebrado ou se há alguma consulta sobre a elegibilidade de um equipamento de elevadores pós-verificação do kit.
- Será de responsabilidade do levantador apresentar a roupa / equipamento de acordo com o regulamento.
- As inspeções também podem ser feitas a qualquer momento antes do levantamento por um dos funcionários do concurso GPC nomeados ou árbitro GPC. Qualquer conjectura ou dúvida sobre a legalidade de qualquer um desses itens deve ser remetido para os funcionários nomeados GPC da competição.
- Itens de trajes pessoais não abrangidos pelas regras que regem trajes e equipamentos pessoais, tais como: tiaras, fitas, óculos e artigos de higiene feminina são permitidos.  
**Exceção:** chapéus, bandanas ou bonés, usadas para cobrir a cabeça como chapéu não podem ser usados na plataforma.
- Qualquer levantador que opere na plataforma pode ser inspecionado antes ou depois de um elevador se algum dos árbitros duvidar da legalidade do traje ou equipamento pessoal que está sendo usado.
- É responsabilidade do levantador estar ciente dos regulamentos legais e ilegais do equipamento. Um levantador que for flagrantemente descoberto trapaceando em relação ao equipamento será desclassificado da competição.
- Uma inspeção adicional do traje / equipamento ocorrerá na plataforma depois que um recorde for quebrado.

### **Agachamento / traje de levantamento**

#### **EQUIPADO**

- Deve ser usado um macacão de levantamento (squat / deadlift). Deve ser um artigo individual de tecido de comprimento total. A sua construção pode ser constituída por várias camadas de qualquer espessura, mas deve, no seu conjunto, ser um componente único. As alças devem ser usadas sobre os ombros o tempo todo durante o levantamento na competição. Pode ser de qualquer cor ou cores. O comprimento da perna, quando usado, não deve ultrapassar o meio da coxa (ponto medial entre a virilha e o topo da rótula).
- Macacos equipados com zíper ou que podem ser amarrados ou com velcro em outros lugares que não as alças são ilegais

- Um remendo razoável para reparar rasgos é permitido, mas o número e a colocação do remendo não devem ser projetados para aumentar (aumentar ou melhorar) a musculatura natural do corpo, ou para alterar o desenho da camisa.
- Apenas uma roupa de levantamento pode ser usada.
- Uma camisa (com um desenho consistente com o que é comumente chamado de camiseta) com ou sem mangas pode ser usada sob (abaixo) o macacão de agachamento / levantamento. (t-shirt é obrigatória para levantadores femininos)
- Levantadores competindo equipados podem optar por usar uma malha (com ou sem cuecas por baixo) em vez de uma roupa de agachamento / levantamento terra.
- O Inzer Leviathan Ultra Pro Suit, que pode ser fechado e amarrado, não é permitido no GPC. (Alteração de 2015)

### **Cuecas**

- Um par de cuecas de qualquer desenho pode ser usado na seção Equipado, desde que o comprimento não ultrapassa o meio da coxa (comprimento permitido para macacos). Eles podem se estender abaixo da perna do traje, desde que nenhum ultrapasse o meio da coxa. Eles podem ter qualquer altura no torso desde que não apareça, por debaixo do traje.
- As cuecas devem ser artigos individuais de tecido. A construção pode consistir em vários tipos de tecidos de qualquer espessura, que não simule pressão ou de apoio no levantamento, mas deve, como um todo, ser um componente único. Protetores atléticos são permitidos sob as cuecas.
- Apenas um par de cuecas pode ser usado sob o macacão de levantamento (squat / deadlift).

### **RAW**

Um singlet deve ser usado para todos os três levantamentos. Deve ser um artigo individual de tecido, de comprimento total, com uma única camada e não deve ser feito de material de suporte. As alças devem ser usadas sobre os ombros em todos os momentos de levantamento em competição. Pode ser de qualquer cor ou cores. O comprimento da perna quando usada não deve ultrapassar o meio da coxa (ponto medial entre a virilha e o topo da rótula). Uma camiseta pode ser usada por baixo do collant. Camisetas são obrigatórias para levantadores femininos.

- Não é permitido usar macacões de pressão no squat /deadlift durante o levantamento RAW
- Não podem ser usados cuecas térmicas ou uma cueca que fique com o visual aparente sob o singlet ao levantar Raw
- Apenas um singlet pode ser usado
- Os singlets não devem ter mangas ou linhas de perna de corte alto
- Malhas que contenham zíperes, velcros e botões não são permitidas
- Está permitido uso de faixas de punho para o Deadlift raw, desde que estejam dentro do padrão de exigência do material, conforme às regras

### **EQUIPADO**

### **Camisa de Supino**

A camisa de Supino deve ser um artigo individual de tecido composto por pano ou poliéster, sua construção pode consistir de múltiplas camadas, mas como um todo ser um componente único.

- Remendos razoáveis para reparar rasgos são permitidos, mas o número e a colocação não devem ser projetados para aumentar, melhorar ou alterar o design da camisa.
- A gola da camisa pode ser aberta nas costas, as costas da camisa também podem estar abertas, mas não excessivamente. Neste caso, a pele das costas deve ser coberta por material adicional costurado na camisa e, se necessário, ser protegida por tiras de velcro ou uma camisa de design consistente com o que é comumente chamado de camiseta com ou sem mangas pode ser usada sob a camisa para cobrir a pele das costas,
- As camisetas não podem ser usadas sob as costas fechadas.
- As mangas da camisa de Supino devem permanecer acima do cotovelo quando vestida e a camisa deve cobrir as axilas totalmente na frente do tronco, a camisa pode ser de qualquer cor ou cores.
- Os levantadores podem optar por levantar na seção equipada do supino, vestindo uma camiseta ao invés de uma camiseta de pressão.

### **RAW**

- Uma camisa, com mangas de um material não-sintético/elástico deve ser usada sob o Singlet.
- Nenhuma camisa de pressão de qualquer descrição deve ser usada em competições raw.

### **EQUIPADO**

#### **FAIXAS**

- A natureza do tecido, deve ser tecido elástico principalmente de poliéster, algodão, isoladamente ou em combinação. Joelheiras de borracha ou substitutos emborrachados não são permitidos.
- FAIXAS, tecido não podem se sobrepor ou tocar outras vestimentas, ou seja, eles devem ser unidos apenas de ponta a ponta.

**Faixa de punho:** faixas entre 0,50 cm e 1m de comprimento e 8 cm de largura podem ser usadas, eles podem ter uma alça de polegar e patch de velcro para prendê-los, a alça de polegar deve ser removida da articulação do dedo antes do levantamento, permitida apenas iniciar com aproximadamente 1 cm acima do punho, e não deve exceder um total de 12cm em ambas as direções.

**Joelhos:** faixas que não excedam 2,5 m de comprimento e 8 cm de largura podem ser usadas. Alternativamente, apoios de joelho elásticos não excedendo 30 cm de comprimento podem ser usados. Uma combinação dos dois não é permitida. Uma faixa de joelho não deve

se estender além de 15 cm acima e 15 cm abaixo do centro da articulação do joelho, não excedendo um total de 30 cm em ambas as direções. Joelheiras ou faixas não devem tocar nas meias ou nas roupas de levantamento.

**Cotovelos:** mangas de cotovelo ou cotoveleiras não podem ser usados no levantamento equipado.

### **RAW**

- Em competições RAW, as faixas de punho só podem ser usadas no Supino e Agachamento.
- Não podem ser usados cotoveleiras em competições RAW.
- Faixas de joelho ou joelheiras podem ser usados no agachamento

### **RAW & EQUIPADO**

Para cintos, meias, calçados e itens diversos, os mesmos regulamentos se aplicam para Raw e Equipado

### **Cinto**

- Todos os concorrentes podem usar um cinto. Se usado, ele deve estar na parte externa do traje de levantamento, tanto para RAW com EQUIPADO.
- A largura do cinto deve ser, no máximo, de 10 cm.
- Espessura da correia um máximo de 13 milímetros, ao longo do comprimento principal.

### **Materiais e construção:**

- O corpo principal deve ser feito de couro em um ou mais laminados que podem ser colados e/ou costurados, sem materiais metálicos permitidos no cinto, exceto conforme indicado abaixo.
- Não deve ter almofadas, apoios ou suportes adicionais de qualquer material, na superfície ou escondidos nas lâminas do cinto.
- Uma fivela de metal, rebites e costura são os únicos componentes não-couro permitido. A fivela de fecho deve ser fixada numa das extremidades do cinto por meio de rebite ou costura.
- O cinto não deve ter nenhum componente inflável em nenhuma das suas superfícies.
- Uma tira em couro deve ser fixada junto à fivela por meio de rebites ou costura.
- O nome do levantador, o nome da nação, estado ou clube pode aparecer do lado de fora do cinto.
- Pode utilizar fivelas com um ou dois fechos, bem como o dispositivo de fecho por ação da alavanca

### **Meias**

- As meias podem ser usadas; quando usadas, não podem estender-se sobre o joelho ou sobre as pernas de modo a que toquem em qualquer suporte do joelho ou da rótula. Não são permitidas meias-calças, meias-calças ou meias de comprimento total.

- Apenas um par de meias pode ser usado.

### **Calçado**

- Deve-se usar calçado mais robusto que as meias básicas e conter uma camada de borracha no solado. As únicas restrições a esses calçados são que travas ou pregos de metal não são permitidos.

### **Emplastos**

- Duas camadas de esparadrapo, band-aid ou fita específica, podem ser usadas nos polegares, em nenhum outro lugar sem a permissão oficial dos árbitros ou dos Oficiais de Competição GPC indicados. Nenhum emplastro ou fita adesiva pode ser utilizado como correia para ajudar os levantadores a segurar a barra.
- Com a permissão e supervisão dos árbitros, dos Oficiais do Concurso GPC nomeados, do médico oficial ou do paramédico designado, o levantador pode aplicar esparadrapos, bandagens ou band aids em lesões musculares no corpo. Da mesma forma, esparadrapos ou band-aids podem ser aplicados em ferimentos na parte interna da mão, mas em nenhuma circunstância essas aplicações devem se estender ao redor das costas da mão.
- Os levantadores não podem usar a fita KT (Kinesiology Tape) como amarração

### **Problemas de saúde**

- Se sangue ou outras substâncias estranhas aparecerem no levantador, eles devem ser retificados imediatamente. A ferida deve ser limpa e um remendo ou curativo aplicado de forma a evitar maior contaminação da barra ou do equipamento.

### **Considerações Especiais:**

- As mulheres podem usar cuecas ou calcinhas de proteção adicionais. As mulheres também podem usar sutiã, desde que não contenha nenhum suporte especial. É permitido o uso de tampões, absorventes higiênicos ou artigos afins utilizados para a higiene feminina.
- Caneleiras de plástico ou tecido podem ser usadas, mas não devem se estender a um ponto acima da borda inferior da patela e não abaixo da borda superior da articulação do tornozelo.

### **Geral**

- Não é permitido o uso de óleo, graxa ou outros lubrificantes e líquidos no corpo, roupa ou equipamento pessoal para auxiliar na execução de um levantamento. **Podem ser usados apenas pó de carbonato de magnésio, spray, ou Gel de carbonato de magnésio, mas apenas no levantador, não pode ser passado nos equipamentos, somente nas mãos para ajudar na pegada do levantador. O uso de magnésio líquido e Breu NÃO são permitidos.**
- Todos os artigos das roupas dos levantadores e equipamentos pessoais devem estar limpos e, geralmente, arrumados e apresentáveis. A critério do árbitro, um levantador não continuará na competição se esta disposição não for cumprida.
- Emblemas, logotipos ou inscrições no singlet, camisa ou cinto do levantador que ofendam ou possam trazer descrédito ao esporte não são permitidos, e ainda os que não estiverem homologados anualmente.
- Quaisquer itens usados na plataforma considerados questionáveis em virtude de serem sujos, rasgados ou esfarrapados, indecentes ou ofensivos ao espírito da competição, ou ainda não estiverem homologados e não permitidos, avisados previamente, quando a obrigação do atleta é, ter revisado seu equipamento total de uso na plataforma, durante a

sua pesagem, serão rejeitados antes que o levantador tenha permissão para prosseguir, se o atleta foi avisado e ainda assim insistir em entrar na plataforma, ele será desclassificado.

- Se um levantador atuar na plataforma vestindo ou usando qualquer item ilegal ou não aprovado, o levantador perderá o crédito por aquele levantamento e poderá ser desqualificado da competição. Quaisquer pequenos descuidos, ou itens cobertos acima, notados antes da performance do levantador, devem ser indicados ao levantador e retificados antes de continuar.

## **07. RECORDES MUNDIAIS, CONTINENTAIS & NACIONAIS.**

Em qualquer campeonato mundial, continental, internacional ou nacional reconhecido pela GPC, os recordes mundiais serão aceitos desde que:

O Registrador ou um Oficial será nomeado como o "Registrador" a cada dia de Competições Internacionais. Qualquer levantador que tentar quebrar um recorde deve fazer com que o Registrador verifique as folhas de registro para garantir que é realmente uma tentativa de recorde e confirmar no boletim que a tentativa é uma tentativa de recorde antes de ser entregue ao locutor / apontador. O Gravador de registros marcará a tentativa em uma lista e indicará se a tentativa foi bem-sucedida ou não. O locutor anunciará que a tentativa é uma tentativa de recorde e o levantador terá seu equipamento verificado após a conclusão bem-sucedida do levantamento. A lista do gravador será assinada pelos árbitros da plataforma e os registros serão atualizados pelo guardião do registro usando apenas esta lista

- A competição deve ser conduzida sob as regras da GPC ou uma variação nacional ou as regras aceitas pela GPC.
- O candidato ao recorde Mundial / Continental deve ser um membro atual da Federação Nacional afiliado ao GPC ou um Membro Afiliado do GPC de um país não organizado com uma Federação Nacional afiliado ao GPC.
- Para recordes Mundiais / Continentais estabelecidos em Campeonatos Continentais / Mundiais, pelo menos dois árbitros internacionais da GPC devem julgar o levantamento e atestar que todas as condições da competição atendem aos padrões técnicos e procedimentos exigidos. O terceiro árbitro deve ser pelo menos um árbitro nacional atual de uma Federação Nacional afiliada ao GPC aprovado para árbitro Oficial Técnico
- Nações que pretendem organizar eventos nos quais desejam quebrar recordes mundiais / continentais devem enviar um formulário de inscrição ao Conselho GPC antes de organizar os campeonatos para garantir que atendam aos requisitos de árbitro. Uma vez sancionado, o detentor do registro deve ser notificado para ter os registros atualizados antes do evento e para atualizá-los depois, antes do próximo evento. Também deve constar no calendário de eventos do site da GPC.
- **Todos os resultados da competição devem ser submetidos ao Guardiã dos Registros dentro de uma semana após a conclusão da competição. Os resultados devem estar no Excel, em inglês, para indicar claramente qual nação o concorrente representa e quais funcionários estavam presentes.**

- Em eventos que não sejam Campeonatos Continentais / Mundiais, a fim de definir um registro Continental / Mundial, um dos Árbitros Internacionais presentes deve ser um Árbitro GPC Categoria 1 do Conselho GPC, de um país diferente daquele da Nação Anfitriã. A responsabilidade recai sobre a federação nacional anfitriã de convidar o Árbitro GPC Categoria 1 do Conselho e cobrir suas despesas de participação naquele evento.
- Se um Árbitro de Categoria 1 do Conselho GPC não estiver disponível para participar de campeonatos nos quais a nação anfitriã deseja ter recordes Mundiais / Continentais, o Conselho pode ser solicitado a nomear um Árbitro de Categoria 1 alternativo de fora do Conselho, mas de um país diferente daquele que recebe os campeonatos. Mais uma vez, é responsabilidade da federação da nação anfitriã cobrir as despesas do árbitro nomeado para participar do evento.
- Que um membro da diretoria que participe de uma competição no exterior com o objetivo de facilitar o estabelecimento de recordes Mundiais / Continentais (fora de Campeonatos Continentais) seja acomodado em um hotel adequado que tenha WIFI e tenha uma refeição por dia fornecida durante sua estadia, além de a exigência existente de despesas de viagem pagas.
- TODOS os levantadores que são membros do GPC, competindo em campeonatos que atendam aos critérios para quebrar recordes mundiais e continentais terão o recorde mundial / continental reconhecido se excederem o recorde existente ou estabelecerão um onde não existe anteriormente, se seu equipamento pessoal atender aos requisitos necessários.
- Países que pagaram sua taxa de contribuição europeia, mas estão inadimplentes pagando a taxa de contribuição mundial, os recordes mundiais feitos por levantadores de tal país específico não serão reconhecidos para a lista de registros.
- A barra e os discos foram pesados antes da competição, todos os pesos reais registrados com precisão e podem ser verificados pelos árbitros ou Oficiais de Competição GPC nomeados ou pesados imediatamente após a tentativa bem-sucedida dos árbitros.
- O levantador pesou corretamente antes da competição.
- As balanças foram certificadas como precisas por autoridade reconhecida nos últimos 6 meses, e uma folha de teste de balança elaborada pela Seladora Municipal de Pesos e Medidas (ou equivalente) ou por empresa de balança autorizada, o que estiver disponível.
- A roupa e o equipamento pessoal do levantador estavam de acordo com as regras. Qualquer levantador com sucesso em uma tentativa de recorde mundial deve ser inspecionado. A inspeção pode ser apenas visual quando a legalidade da roupa do levantador e do equipamento pessoal for óbvia, ou de outra forma mais completa. As inspeções minuciosas devem ser realizadas fora da plataforma, preferencialmente em área privativa, seja pelos três árbitros, ou oficiais delegados pelos árbitros nos casos em que o levantador for do sexo oposto. Em todos os casos, o árbitro principal deve

fazer um anúncio ao locutor e ao processador de registros de que o registro foi verificado.

- Cópias duplicadas de inscrições de recordes Mundiais / Continentais totalmente preenchidas e assinadas pelos três árbitros devem ser enviadas separadamente para o Registro Mundial / Continental e Diretor Técnico (conforme indicado no Formulário de Inscrição de Recorde) dentro de um mês de calendário a partir da data do recorde sendo definido. Uma cópia da folha de pontuação oficial também deve acompanhar as duas inscrições.
- Para os recordes de adolescentes, juniores (menores de 24 anos) e Master World / Continental, a prova de idade deve ser satisfatoriamente estabelecida e atestada pelos árbitros adjudicantes da GPC. Se tal prova não estava disponível quando o recorde foi estabelecido, é responsabilidade do levantador fornecer tal prova (cópia da certidão de nascimento, passaporte ou carteira de motorista) de forma independente para o Registrador Mundial / Continental e o Diretor Técnico antes que o recorde possa ser ratificado.
- Se em qualquer competição reconhecida pela GPC, um levantador for bem sucedido com uma tentativa que caia dentro de 20kg de um recorde mundial / continental atual, o levantador pode solicitar uma quarta tentativa que exceda o recorde. Tal tentativa será registrada fora da competição. Tentativas adicionais não serão permitidas.
- Somente levantadores competindo de fato em uma competição podem tentar recordes Mundiais / Continentais.
- Os registros são válidos apenas para a categoria de peso corporal do levantador conforme determinado na pesagem oficial.
- Levantadores Master, Junior ou Teen que excederem o recorde de Open existente receberão o recorde de Open, além do recorde em sua classe de idade. Os registros atuais serão ajustados para refletir isso.
- Levantadores competindo em competições de levantamento completo de peso não podem quebrar os recordes de levantamento único de supino ou levantamento terra.
- Levantadores competindo em eventos de levantamento único não podem quebrar os recordes de supino ou levantamento terra com todos os recordes de levantamento de peso
- Os levantadores devem fazer um total para que todos os registros sejam reconhecidos dentro dos registros completos de levantamento de peso.
- No caso de dois levantadores na mesma competição quebrarem um recorde individual ou total atual com o mesmo peso, o levantador mais leve será declarado o novo detentor do recorde. Se ambos os levantadores pesarem com o mesmo peso corporal, eles serão pesados novamente. Se eles voltarem a pesar os mesmos, ambos serão detentores do registro.
- Para uma tentativa de recorde mundial / continental, o peso de conclusão (4ª tentativa) da barra deve ser de pelo menos 500 gramas a mais do que o recorde atual. Essas tentativas de recorde serão feitas ao final da terceira rodada de levantamentos.

- Para uma tentativa de recorde mundial / continental feita dentro das tentativas prescritas da competição, um levantador pode solicitar em qualquer tentativa um peso que exceda o recorde atual em pelo menos 500 gramas. Se o levantamento for bem-sucedido, apenas o múltiplo inferior mais próximo de 2,5 kg será registrado na planilha de pontuação e o peso exato será registrado no aplicativo de registro.
- Novos registros individuais de levantamento são válidos apenas se excederem o registro anterior em pelo menos 500 gramas. Frações de 500 gramas devem ser ignoradas; por exemplo, 87,7 kg seriam registrados como 87,5 kg.

Será reconhecido sujeito às seguintes estipulações adicionais:

1. O registro será apenas a soma do valor nominal dos melhores levantamentos individuais e, portanto, deve ser um múltiplo de 2,5kg.
  2. Nenhuma quarta tentativa pode ser incluída no total. Os recordes estabelecidos em levantamentos individuais só serão válidos se o levantador fizer um total na competição.
  3. Os recordes estabelecidos em competições que disputam apenas um levantamento não deve ser considerado como recordes mundiais / continentais de powerlifting GPC.
- Se um levantador tentando um recorde Mundial / Continental de quarta tentativa for um dos últimos quatro levantadores da bateria na terceira tentativa, ele receberá até 3 minutos adicionais de descanso antes de sua quarta tentativa.
  - O último levantador da bateria solicitando uma quarta tentativa terá 3 minutos porque são levantamentos seguidos, mais os 3 minutos adicionais = um total de 6 minutos.

## **08. ORGANIZADOR DA COMPETIÇÃO**

### **a. Árbitros**

Qualquer nação, sem experiência anterior em sediar eventos internacionais dentro do GPC, deve ter um Árbitro Categoria 1 do Conselho presente (às custas da nação anfitriã) em um Campeonato Nacional / Continental que esteja hospedando, antes de enviar uma proposta para um Campeonato Mundial para garantir que eles possam hospedar campeonatos do padrão exigido para eventos mundiais.

Qualquer organizador que apresentar uma proposta para um Campeonato Continental / Mundial deve ter participado previamente de um evento GPC do mesmo nível para o qual está concorrendo, para estar ciente do padrão esperado e todos os requisitos associados.

Os Organizadores de Campeonatos Mundiais / Continentais devem ter um site ( [GPC BRASIL](#) ) no qual as informações relevantes do campeonato estão disponíveis e / ou podem ser colocadas no site da [WORLD GPC](#) os formulários de inscrição não devem estar disponíveis no site, pois os levantadores devem se inscrever por meio de sua federação nacional. Levantadores individuais de países não afiliados podem solicitar o formulário de inscrição do Secretário mediante o pagamento da taxa de Afiliação Individual. A lista de indicações deve estar disponível no site, mas não deve ser adicionada ao site até APÓS a data de encerramento das inscrições.

- Lista de verificação técnica: O promotor deve devolver à secretaria a lista de verificação técnica assinada para aprovação.
- As taxas de inscrição para os atletas em campeonatos mundiais e continentais são:
  - € 85 euros para o primeiro evento inscrito (Open & Masters)
  - € 65 euros para o primeiro evento inscrito (Teen e júnior) mais 5 euros de taxa de arbitragem = € 45
  - € 35 euros por cada evento adicional inscrito.
  - € 30 euros mais para inscrições recebidas após a data de fechamento.
  - Taxa de atraso de € 30 euros para entradas recebidas entre a data de encerramento e início dos campeonatos
  - Taxa de atraso de € 50 euros para todos os eventos pagos nos campeonatos.
  - 
  - Assim que a lista de competidores for emitida após a data de encerramento das inscrições, os levantadores que desejarem
  - para entrar em eventos adicionais será cobrada a taxa de inscrição e a taxa de entrada tardia por evento adicional.
- Se um levantador deseja mudar seu evento original depois que a lista de competidores foi emitida, a taxa de inscrição original para o evento inscrito será perdida (esta taxa pode ser dispensada a critério do organizador do campeonato em caso de lesão ou outras circunstâncias excepcionais) e o levantador cobrou tanto a taxa de entrada quanto a entrada tardia taxa para o novo evento.

Quando um Campeonato Continental ou Mundial é realizado em um país fora da Zona do Euro, uma conversão para essa moeda, de acordo com o preço por inscrição estabelecido GPC, é decidida antes de as inscrições serem aceitas e as taxas de inscrição são então pagas na moeda de o país sede do campeonato.

As taxas de inscrição para Campeonatos Continentais e Mundiais devem ser pagas ao Organizador do Campeonato em um único pagamento pela Federação Nacional, e não pelos levantadores individualmente (exceto no caso de membros individuais do GPC de nações sem afiliadas da GPC ou países dos quais é muito difícil transferir dinheiro para outros países).

#### Compensação para árbitros e membros do conselho:

A acomodação dos membros do conselho deve ser fornecida gratuitamente durante uma competição internacional do promotor. Os membros do conselho também devem ter transporte dos aeroportos para os campeonatos por conta do organizador. Transferências de aeroportos para os campeonatos também devem ser organizadas para o registrador, se necessário, às custas do organizador.

\* Nas competições internacionais o GPC fará um orçamento para o pagamento dos árbitros. Apenas árbitros com pelo menos 5 horas de trabalho em um dia de competição serão qualificados.

Este orçamento nunca pode ultrapassar 50% das taxas de contribuição do ano anterior e a compensação padrão será de no máximo 50 € por dia. Este pagamento é regulado pelo tesoureiro.

- Os Oficiais e Árbitros em serviço durante a competição terão direito a pelo menos uma refeição grátis, e também deverão ter o benefício de bebidas não alcoólicas servidas em cada dia de competição na área de competição.
- Para campeonatos mundiais as medalhas precisam de um padrão de qualidade, com tamanho específico de 7,5 cm (2,8 pol.) De diâmetro e 4 mm (0,16 pol.) De espessura.

Todos os atletas devem obter um certificado de seus resultados individuais de competição no final de sua competição. O nome do atleta deve ser seguido dos três levantamentos mais recentes e total. Também são necessários sua classe de peso, categoria e país.

Para reivindicar um certificado de registro

Os atletas deverão preencher o formulário: [Clique aqui para solicitar seu certificado mundial](#) e efetuar o pagamento da taxa para o(s) certificado(s).

(A) Certificados eletrônicos serão emitidos a um custo de € 5 por levantador.

(B) Cópias impressas dos certificados de recorde podem ser postadas a um custo de € 10 por levantador. Uma versão eletrônica também será incluída quando cópias impressas forem solicitadas.

## **b. Estrutura e segurança.**

A GPC e as FEDERAÇÕES DE AFILIADOS NÃO oferecem seguro de responsabilidade para levantadores ou espectadores em competições e sessões de treinamento organizadas. É responsabilidade do Diretor do Encontro Garantir a segurança dos atletas

Pelo menos 6 semanas antes de todos os campeonatos internacionais, a pessoa responsável ou organização que foi autorizada a realizar o evento apresentará ao Conselho, uma cópia dos documentos de organização e segurança abrangente para o campeonato que não apenas cobrirá os levantadores, mas também deverá fornecer cobertura de terceiros para todos os espectadores e quaisquer outros indivíduos ou propriedade fora da plataforma de elevação, mas associados à competição. Também que o formulário de sanção inclui uma seção que torna o dirigente dos campeonatos totalmente responsável pela prestação da organização e segurança dos atletas e que aceitará todos os riscos financeiros referente a competição

O GPC, ORGANIZAÇÕES AFILIADAS, OFICIAIS DE SACIONAMENTO e COOPERADORES não assumem qualquer responsabilidade por lesões, danos, perdas pessoais ou morte resultantes em um evento.

É aconselhável que todos os Diretores de competição façam o levantador assinar um termo de isenção de responsabilidade que afirma claramente que o Diretor de competição, oficiais de Sanção e colaboradores não serão responsabilizados por qualquer lesão, etc., que ocorra em um evento, a liberação o formulário também deve declarar que o competidor reconhece que está competindo por sua própria conta e risco.

Sinais corretos e legalmente redigidos em vários idiomas devem ser colocados em posições de destaque fora de todas as entradas para os corredores principais e áreas de aquecimento em todo o local, retirando a GPC de toda responsabilidade não apenas para os levantadores e oficiais, mas para o público em geral.

## **c. Organização da Concorrência**

- Utilização de sistema uniforme (software) para condução do concurso (mais informações na secretaria).

Nomeará os seguintes oficiais:

1. Locutor-Locutor
2. Cronometrista (de preferência um árbitro GPC)
3. Mesário/ Expedidores
4. Guardião do registro
5. Carregadores / Observadores
6. Mesários
7. Funcionários adicionais

Responsabilidade desses funcionários são:

O Locutor

É responsável pelo bom andamento da competição e atua como Mestre de Cerimônias. O locutor organiza as tentativas escolhidas pelos levantadores de maneira ordenada, ditada pelo peso e, se necessário, pelo número do lote, e anuncia o peso necessário para a próxima tentativa junto com o nome do levantador. Além disso, o locutor anuncia, em ordem, os três levantadores sucedendo ao levantador na sequência. Quando a barra estiver carregada e a plataforma liberada para o levantamento, o árbitro principal indicará o fato ao palestrante, que por sua vez anunciará que a barra está pronta e chamará o levantador à plataforma. As tentativas anunciadas pelo orador devem, idealmente, ser exibidas em algum tipo de placar erguido em uma posição de destaque. O palestrante também é responsável por anunciar os prazos que dizem respeito ao Round System, a aproximação do tempo limite para alteração das primeiras tentativas, 5 minutos antes do início da bateria, 5 tentativas antes do início da bateria seguinte.

#### O Cronometrista

É responsável por registrar com precisão os intervalos de tempo entre o anúncio de que a barra está pronta e o sinal do árbitro para o início da tentativa do levantador. O cronometrista também é responsável por registrar outras concessões de tempo sempre que necessário, por exemplo, após uma tentativa, o levantador deverá deixar a plataforma em 30 segundos. Uma vez que o relógio está correndo para uma tentativa, ele só pode ser interrompido após a conclusão do tempo concedido, o início do levantamento ou a critério do árbitro principal, que informará o cronometrista imediatamente. Conseqüentemente, é de grande importância que o levantador ou técnico do levantador verifique a altura dos suportes de agachamento e quaisquer requisitos de supino, se os detalhes não foram coletados previamente, antes de ser chamada, uma vez que a barra é anunciada como estando pronta, o relógio será iniciado. Quaisquer ajustes adicionais no equipamento devem ser feitos dentro do intervalo de um minuto do levantador. A definição do início de uma tentativa depende do levantamento particular que está sendo executado. No agachamento e supino, o início coincide com o sinal de início do árbitro. No Deadlift, a largada é quando o levantador faz uma tentativa determinada de levantar a barra. É dever do cronometrista parar o relógio nessas partidas definidas para que qualquer campanha que possa ser conectada ao dispositivo de cronometragem não distraia o levantador.

#### Mesários / Expedidores

São responsáveis por coletar o peso necessário para as próximas tentativas dos levantadores ou seus treinadores e passar as informações sem demora para a mesa do apontador e alto-falante, de preferência na forma dos cartões de tentativa coloridos sugeridos. O levantador tem um minuto entre a conclusão de uma tentativa e o envio ao mesário / expedidor do peso necessário para a próxima tentativa. A cronometragem desta

operação é da responsabilidade do delegado / despachante, sob os auspícios do árbitro principal.

#### O Guardião do registro

É especificamente responsável por todos os recordes mundiais quebrados, por coletar os detalhes e iniciar as informações da papelada, e é responsável por registrar com precisão o progresso da competição e, ao terminar, garantir que os três árbitros assinem as planilhas de pontuação oficiais.

#### Carregadores/Spotters

São responsáveis por carregar e descarregar a barra, ajustar os requisitos de agachamento ou suporte de bancada conforme necessário, limpar a barra ou plataforma mediante solicitação e acordo do árbitro principal e, em geral, garantir que a plataforma seja bem mantida e de uma aparência limpa e organizada.

Em nenhum momento deve haver menos de dois ou mais de cinco carregadores / observadores atendendo à plataforma.

Sangue ou outras substâncias estranhas aparecem na barra ou o equipamento deve ser retificado imediatamente usando uma solução de 1 parte de alvejante com 1 parte de água. A barra ou equipamento deve ser seco e verificado como

#### Mesários

Mesários devem receber as tentativas do levantador/treinador

#### Um funcionário adicional

Será nomeado conforme necessário, ou por necessidade de Médicos, paramédicos, etc.

### **d. Lista técnica**

#### Área de levantamento

- Os limites da área de levantamento devem ser marcados claramente para o conhecimento dos oficiais, levantadores e observadores. Recomenda-se que esta área tenha pelo menos 7 m de comprimento x 5 m de largura (22 pés x 16 pés).
- Os treinadores não devem ser permitidos na parte de trás ou nas laterais desta área.
- Um placar, de preferência um retroprojetor para substituir o placar.
- Mesa e assentos perto da plataforma para locutor, recorde e cronometrista, operador de computador, etc ...
- Uma mesa e cadeiras para os Oficiais Técnicos.
- Uma mesa para exibição de troféus

#### Plataforma

Todos os levantamentos devem ser realizados em uma plataforma não inferior a 2,46 m x 2,46 m (8 pés x 8 pés) e segura o suficiente para garantir a segurança do levantador, observadores e carregadores.

A superfície da plataforma deve ser firme, antiderrapante e nivelada, sem costuras perceptíveis nas proximidades da área de elevação geral. Esteiras de borracha ou materiais de cobertura semelhantes são permitidos.

Tapetes soltos ou materiais de cobertura semelhantes não são permitidos.

#### Equipamento de plataforma

- Leve em consideração a possibilidade de que na competição de hoje a barra possa ser carregada com mais de 500kg.
- Monolift com cintas de segurança, banco ajustável com barras de proteção e suporte de anilhas.
- Barras (squat bar de 32 a 35mm, stiff bar e deadlift bar, presilhas e anilhas: 4/6 x 50 kg, 8/12 x 25, 2 x 20, 2x 15, 2 x 10, 2 x 5, 2 x 2,5, 2 x 1,25 e

Anilhas de recordes, 2 x 1 kg, 2 x 0,5, 2 x 0,25.

- Blocos de pés para banco.
- Pódio do vencedor, 1, 2 e 3 lugares.
- Caixa com suprimento adequado de magnésio.
- Materiais de limpeza (vassoura, esfregona, aspirador de pó e toalha).
- Escova de esfregar para limpar a barra.
- Uma solução desinfetante ou similar para desinfetar a barra.
- Assentos (3) para os árbitros.
- Assentos na parte traseira da plataforma para spotters.
- Um sistema de iluminação para pontuação (luz branca, vermelha).
- Uma prancha de tentativa de levantamento, mostrando o peso real na barra.
- Um relógio, visível para os levantadores, mostrando o tempo restante.

### **Área de aquecimento**

A área de aquecimento deve ser de pelo menos 100 m<sup>2</sup>.

Um mínimo de quatro plataformas.

Um mínimo de dois Monolifts com cintas de segurança e dois bancos ajustáveis.

Cada plataforma está equipada com barras adequadas de agachamento, banco e levantamento terra.

Uma quantidade adequada de anilhas e presilhas para acomodar a quantidade de levantadores.

É essencial que grandes avisos de notificação assinados em inglês e em todas as outras línguas europeias

isentando a GPC e sua equipe de qualquer responsabilidade por qualquer forma de lesão a um competidor ou ajudante são colocados em posições de destaque na plataforma, área de aquecimento e na sala de pesagem.

Nenhuma competição será permitida se estes avisos não estiverem em vigor.

### **Sala de pesagem**

- Uma sala limpa e com fechadura.
- Uma balança de peso certificada (de preferência digital).
- Uma segunda balança estará disponível para os levantadores para toda a duração da pesagem nos dias.
- Mesa e cadeiras para árbitros.

### **Vestiários**

- Homens e mulheres separadamente.
- Todas as instalações em bom estado.

### **Sala do oficial**

- Uma sala limpa (de preferência trancada).
- Mesas e cadeiras.
- Instalações para troca de roupas.
- Conectores para carregar baterias e laptops.

### **Transmissão ao Vivo**

- Campeonatos Continentais/Mundiais devem ser transmitidos ao vivo

## **e. Equipamentos e Especificações**

### **Barras, anilhas e presilhas**

- Para todas as competições de levantamento de peso sob as regras do GPC, apenas barras e anilhas são permitidos. Somente barras e anilhas que atendam a todas as especificações podem ser usadas em toda a competição e para todos os levantamentos. O uso de barras ou anilhas que não estejam em conformidade com as especificações invalidará quaisquer registros que possam ter sido realizados.
- Diferentes barras adequadas para levantamentos específicos podem ser utilizadas, desde que estejam em conformidade com as especificações.

### **Especificações:**

**A barra deve ser reta, bem recartilhada, e deve estar em conformidade com as seguintes dimensões:**

1. O comprimento total não deve exceder 2,2m, exceto para squat especializado e barra de deadlift.
2. A distância entre o colarinho interno não deve exceder 1,32m ou ser inferior a 1,31m, exceto para barra de agachamento especializada e barra de levantamento terra.
3. O diâmetro da barra não deve exceder 29 mm, exceto para a barra de agachamento especializada (35 mm)
4. O diâmetro da barra de levantamento terra especializada não deve ser menor que 27 mm.
5. O peso da barra e das presilhas deve ser 25 kg, exceto a barra de agachamento especializada e presilhas que devem ser 30 kg
6. A barra de agachamento especializada deve ter diâmetro máximo de 35mm; e um comprimento total máximo de 2.400 mm
7. A barra de levantamento terra especializada deve ter diâmetro mínimo de 27mm; e um comprimento total máximo de 2.400 m
8. Diâmetro da manga 49,5 - 52 mm.
9. Deve haver marcações de máquina de circunferência na barra para medir 81 cm entre centros de marcação

### **Dimensões das anilhas:**

O tamanho do diâmetro interno da anilha deve ser tal que a anilha caiba na barra sem folga excessiva.

Todas as anilhas usadas na competição devem pesar 0,25% de seu valor nominal correto.

As anilhas devem ter as seguintes faixas de 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45kg e 50 kg.

Para fins de configuração de recordes, anilhas de 1kg, 0,5 kg e 0,25 kg também devem estar disponíveis.

Para registros recordes, mesmo discos mais leves podem ser usados para atingir um peso de pelo menos 500 gramas a mais do que o registro existente.

As anilhas devem ser claramente marcadas com seu peso e carregados na sequência do disco mais pesado no interior com os discos leves em peso descendente.

Os primeiros e mais pesados discos carregados na barra devem ser colocados com as faces inseridas; com o resto dos discos carregados voltados para fora conforme o peso é carregado.

O diâmetro das anilhas maiores não deve ser superior a 45 cm.

As anilhas estão em conformidade com a seguinte codificação de cores de 10 kg verde e abaixo de qualquer cor; 15kg amarelo; 20kg azul; 25kg vermelho; 45kg de ouro; 50kg verde.

#### Presilhas:

Deve ser usado em todas as competições.  
Deve pesar 2,5 kg cada.

#### Monolifts:

Os monolifts devem ser de construção robusta e proporcionar a máxima estabilidade. A base deve ser concebida de modo a não impedir o levantador ou os carregadores/spotters.

A conceção do monolift deve permitir regulações que acomodem todos os levantadores.

Os ajustes de altura devem ser em estágios incrementais não superiores a 5 cm.

Para maior segurança, todos os monolifts devem poder ser fixados à altura exigida por meio de pinos.

Em todas as competições Mundiais/ continentais um monolift ajustável com um mecanismo hidráulico deve ser usado.

É obrigatório em todas as competições de GPC que as correias de segurança sejam usadas para levantamentos em monolifts tanto na plataforma quanto no monolifts de aquecimento. As tiras de segurança devem ter uma classificação de segurança adequada. As tiras de segurança devem ser ajustáveis

### Supino:

O banco deve ser de construção robusta e estabilidade máxima, as barras de segurança são obrigatórias em todas as competições GPC. O banco deve estar em conformidade com as seguintes dimensões.

1. Comprimento: não inferior a 1,22 m e deve ser plano e nivelado.
2. Largura: 29-32cm.
3. Altura: 42-45cm medidos do chão até o topo da superfície acolchoada do banco sem ser pressionado ou compactado.

A altura dos montantes nos bancos reguláveis deve ser de um mínimo de 82cm a um máximo de 100cm, medidos desde o piso até à posição de repouso da barra. Nos bancos não reguláveis, a altura das barras deve situar-se entre 87cm e 100cm, desde o piso até à posição de repouso, devendo todos os bancos estar equipados com barras de apoio.

A largura mínima entre as partes interiores dos apoios da barra deve ser de 1,10 m.

### Luzes:

Deve ser previsto um sistema de iluminação através do qual os árbitros dão a conhecer as suas decisões.

Cada árbitro irá controlar uma luz branca e vermelha, representando um "valido" ou "invalido", respectivamente.

As luzes devem ser ligadas de tal forma que se acendam juntas e não separadamente quando ativadas pelos três árbitros.

É preferível que as luzes sejam dispostas horizontalmente correspondendo com as posições dos três árbitros.

Para fins de emergência, como uma avaria no sistema elétrico, os árbitros também devem ser fornecidos com pequenas bandeiras brancas e vermelhas para dar a conhecer suas decisões, ou usando polegares para cima ou para baixo.

## **Placar**

Um bom e detalhado visual de placar para os espectadores, funcionários e todos os envolvidos com o progresso da competição devem ser fornecidos.

Placar															
Gato:				Agachamento			Supino			Sob Tudo	Elevador Morto			Total	PI
	Nome	Nação	Bwt	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
3															

**Anexo 1**  
**Gráfico de conversão de libras para quilos.**

**GRÁFICO DE CONVERSÃO DE LIBRAS (lbs) PARA KILOS (kgs)**

1 kg = 2,2 lbs.

1 lb = 0,453592 kgs

Kilos	Lbs.
25	55.1
27.5	60.6
30	66.1
32.5	71.6
35	77.2
37.5	82.7
40	88.2
42.5	93.7
45	99.2
47.5	104.7
50	110.2
52.5	115.7
55	121.3
57.5	126.8
60	132.3
62.5	137.8
65	143.3
67.5	148.8
70	154.3
72.5	159.8
75	165.3
77.5	170.9
80	176.4
82.5	181.9
85	187.4
87.5	192.9
90	198.4
92.5	203.9
95	209.4
97.5	214.9
100	220.5
102.5	226.0
105	231.5
107.5	237.0
110	242.5
112.5	248.0

Kilos	Lbs.
115	253.5
117.5	259.0
120	264.6
122.5	270.1
125	275.6
127.5	281.1
130	286.6
132.5	292.1
135	297.6
137.5	303.1
140	308.6
142.5	314.2
145	319.7
147.5	325.2
150	330.7
152.5	336.2
155	341.7
157.5	347.2
160	352.7
162.5	358.2
165	363.8
167.5	369.3
170	374.8
172.5	380.3
175	385.8
177.5	391.3
180	396.8
182.5	402.3
185	407.9
187.5	413.4
190	418.9
192.5	424.4
195	429.9
197.5	435.4
200	440.9
202.5	446.4

Kilos	Lbs.
205	451.9
207.5	457.5
210	463.0
212.5	468.5
215	474.0
217.5	479.5
220	485.0
222.5	490.5
225	496.0
227.5	501.5
230	507.1
232.5	512.6
235	518.1
237.5	523.6
240	529.1
242.5	534.6
245	540.1
247.5	545.6
250	551.2
252.5	556.7
255	562.2
257.5	567.7
260	573.2
262.5	578.7
265	584.2
267.5	589.7
270	595.2
272.5	600.8
275	606.3
277.5	611.8
280	617.3
282.5	622.8
285	628.3
287.5	633.8
290	639.3
292.5	644.8

Kilos	Lbs.
295	650.4
297.5	655.9
300	661.4
302.5	666.9
305	672.4
307.5	677.9
310	683.4
312.5	688.9
315	694.4
317.5	700.0
320	705.5
322.5	711.0
325	716.5
327.5	722.0
330	727.5
332.5	733.0
335	738.5
337.5	744.1
340	749.6
342.5	755.1
345	760.6
347.5	766.1
350	771.6
352.5	777.1
355	782.6
357.5	788.1
360	793.7
362.5	799.2
365	804.7
367.5	810.2
370	815.7
372.5	821.2
375	826.7
377.5	832.2
380	837.7
382.5	843.3

Kilos	Lbs.
385	848.8
387.5	854.3
390	859.8
392.5	865.3
395	870.8
397.5	876.3
400	881.8
402.5	887.4
405	892.9
407.5	898.4
410	903.9
412.5	909.4
415	914.9
417.5	920.4
420	925.9
422.5	931.4
425	937.0
427.5	942.5
430	948.0
432.5	953.5
435	959.0
437.5	964.5
440	970.0
442.5	975.5
445	981.0
447.5	986.6
450	992.1
452.5	997.6
455	1003.1
457.5	1008.6
460	1014.1
462.5	1019.6
465	1025.1
467.5	1030.7
470	1036.2
472.5	1041.7

## **Anexo 2 – Código de Conduta GPC**

### **CÓDIGO DE CONDUTA**

A GPC define isso como o que é considerado um comportamento bom e adequado

Ele reflete os valores mantidos por um grupo. Esses valores são organizados em uma série de princípios básicos que contêm padrões de comportamento esperados dos membros durante o desempenho de suas funções. Também pode ser usado como referência para avaliar se determinados comportamentos são aceitáveis.

Com este novo código, os membros do conselho da GPC devem agir com integridade e honestidade e ser diligentes e leais à GPC.

O guia estabelece parâmetros e os membros não podem alegar que não têm clareza sobre eles porque é um termo e condição do cargo.

Não podemos esperar que outros sigam altos padrões éticos se não o fizermos nós mesmos.

Não podemos esperar uma conduta adequada nas mídias sociais ou na plataforma se não tivermos uma boa governança entre os membros do conselho da GPC.

É importante não agir por impulso quando você está falando sobre algo que é maior do que você. Mostre liderança!

A GPC está comprometida com a excelência e com a honra e integridade do levantamento de peso competitivo.

Procuramos fornecer uma plataforma justa para a competição que exige que todos os membros tenham espírito esportivo, honra e respeito com a mais alta consideração.

Os funcionários que violarem esses códigos de conduta e ética receberão um aviso. As violações subseqüentes podem levar à suspensão ou demissão do GPC

### **Anexo 3 – Código de Ética da GPC**

## **CÓDIGO DE ÉTICA**

Todos os atletas, técnicos, oficiais, organizadores, voluntários, funcionários, diretores e oficiais do GPC têm a responsabilidade de:

1. Tomar medidas razoáveis para gerenciar o consumo de álcool em situações sociais associadas a eventos GPC.
2. Abster-se de qualquer comportamento que constitua assédio e seja definido como cruel, humilhante, intimidante, ofensivo ou fisicamente prejudicial. Isso também inclui linguagem rude e vulgar que não será tolerada.
3. Manter uma política sem tolerância contra a discriminação e o assédio sexual.
4. Cumprir sempre os estatutos, políticos, regras e regulamentos da GPC conforme adotados e alterados de tempos em tempos.
5. Manter e melhorar a dignidade, a autoestima e o bem-estar dos membros e atletas do GPC
  - Focar comentários ou críticas de forma adequada e evitar críticas públicas e da mídia social de atletas, treinadores, dirigentes, organizadores e voluntários.
  - Garantir que todos os encontros proporcionem a segurança e o bem-estar de todos os participantes
6. Os funcionários que violarem esses códigos de conduta e ética receberão um aviso. As violações subsequentes podem levar à suspensão ou expulsão da GPC.

## **Anexo 4 – Código Oficial De Ética, Conduta E Filiação**

### **CAPÍTULO I – DA FINALIDADE, NATUREZA E ABRANGÊNCIA**

Art. 1º O presente Código de Ética, Conduta e Filiação estabelece normas obrigatórias de comportamento, responsabilidade, disciplina e lealdade institucional no âmbito da CONBRAP.

Art. 2º Este Código aplica-se obrigatoriamente a:

- I – Atletas filiados anualmente;
- II – Treinadores credenciados ou vinculados;
- III – Dirigentes;
- IV – Comissão técnica;
- V – Representantes regionais;
- VI – Qualquer pessoa física ou jurídica vinculada direta ou indiretamente à CONBRAP.

Art. 3º A filiação, credenciamento ou qualquer forma de vínculo implica aceitação integral, irrestrita e automática deste Código.

### **CAPÍTULO II – DOS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS**

Art. 4º Este Código fundamenta-se nos princípios da:

- I – Legalidade;
- II – Moralidade;
- III – Ética esportiva;
- IV – Boa-fé objetiva;
- V – Lealdade institucional;
- VI – Transparência;
- VII – Profissionalismo;
- VIII – Preservação da imagem institucional;
- IX – Integridade do esporte;
- X – Estabilidade organizacional.

### **CAPÍTULO III – DOS DEVERES GERAIS**

Art. 5º São deveres de todos os vinculados:

- I – Cumprir o Estatuto Social, regulamentos internos e normas técnicas;
- II – Preservar a imagem, reputação, credibilidade e autoridade institucional da CONBRAP;
- III – Manter conduta ética dentro e fora das competições;
- IV – Respeitar decisões administrativas e disciplinares;
- V – Atuar com urbanidade, respeito e profissionalismo.

Art. 6º É expressamente vedado:

- I – Ataques diretos ou indiretos à entidade ou seus membros;
- II – Difamação, ameaça ou exposição vexatória;
- III – Publicações ofensivas em redes sociais, grupos privados ou aplicativos;
- IV – Divulgação de informações falsas ou distorcidas;
- V – Atos que causem desestabilização institucional;
- VI – Condutas que comprometam a imagem pública da CONBRAP.

### **CAPÍTULO IV – DOS DEVERES DOS ATLETAS FILIADOS**

Art. 7º O atleta filiado deverá:

- I – Manter filiação anual regular;
- II – Cumprir regras técnicas oficiais;
- III – Zelar pela disciplina esportiva;
- IV – Respeitar decisões institucionais.

Art. 8º Configura incompatibilidade ética:

- I – Participação em entidade sem CNPJ desportivo ativo;
- II – Vinculação a organização irregular;
- III – Atuação em entidade que afronte os princípios institucionais reconhecidos pela CONBRAP.

## CAPÍTULO V – DOS DEVERES E RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES

Art. 9º O treinador vinculado à CONBRAP assume posição de liderança técnica e institucional, devendo atuar com absoluta responsabilidade ética, profissional e institucional.

Art. 10º São deveres específicos do treinador:

- I – Atuar com responsabilidade técnica;
- II – Orientar atletas conforme normas oficiais;
- III – Manter postura compatível com sua função de liderança;
- IV – Preservar a harmonia profissional entre treinadores;
- V – Proteger a imagem institucional da CONBRAP.

Art. 11º É expressamente vedado ao treinador:

- I – Incitar conflito institucional ou desfiliação coletiva;
- II – Promover instabilidade organizacional;
- III – Utilizar sua posição para manipulação política interna;
- IV – Divulgar informações internas sem autorização formal;
- V – Realizar, por qualquer meio público ou privado (inclusive redes sociais, aplicativos de mensagens, eventos, comentários públicos, transmissões ou postagens digitais), críticas técnicas, correções públicas, exposições, desqualificações ou manifestações que atinjam ou coloquem em questionamento a conduta profissional de outros treinadores vinculados à CONBRAP, quando tais atos possam:

- a) Gerar conflito ético ou profissional;
- b) Comprometer a imagem institucional da entidade;
- c) Provocar desestabilização organizacional;
- d) Criar ambiente de constrangimento ou rivalidade institucional.

§1º Divergências técnicas deverão ser tratadas exclusivamente de forma privada, respeitosa e institucional.

§2º A conduta descrita neste artigo poderá caracterizar infração ética grave, sujeitando o responsável às sanções previstas neste Código, independentemente de eventual responsabilidade civil.

## CAPÍTULO VI – DAS INFRAÇÕES

Art. 12º Constituem infrações disciplinares:

- I – Descumprimento deste Código;
- II – Conduta incompatível com ética esportiva;
- III – Ataques institucionais;
- IV – Divulgação de informações falsas;
- V – Condutas que comprometam a imagem da CONBRAP;
- VI – Atos que gerem conflito profissional deliberado.

## CAPÍTULO VII – DAS SANÇÕES

Art. 13º As sanções aplicáveis poderão ser:

- I – Advertência formal;
- II – Multa de R\$ 800,00 a R\$ 5.000,00;
- III – Suspensão de 1 a 4 anos;
- IV – Perda da filiação;
- V – Exclusão definitiva.

§1º As sanções poderão ser cumulativas.

§2º A aplicação observará proporcionalidade e gravidade.

§3º A reincidência agrava a penalidade.

## CAPÍTULO VIII – DO PROCESSO ÉTICO DISCIPLINAR

Art. 14º Nenhuma penalidade será aplicada sem abertura formal de Processo Ético Disciplinar.

Art. 15º Será garantido:

- I – Contraditório;
- II – Ampla defesa;
- III – Prazo razoável para manifestação;
- IV – Decisão fundamentada.

Art. 16º A decisão produzirá efeitos imediatos após notificação formal.

## CAPÍTULO IX – DA VALIDADE JURÍDICA, REGISTRO E ASSINATURA ELETRÔNICA

Art. 17º O presente Código poderá ser registrado em Cartório de Registro de Títulos e Documentos para fins de:

I – Publicidade formal;

II – Segurança jurídica;

III – Anexação ao Estatuto Social da CONBRAP e Regras GPC- Brasil

Art. 18º A assinatura eletrônica realizada por meio de plataforma digital com identificação do signatário, registro de data, horário, IP ou meio equivalente:

I – Possui validade jurídica plena;

II – Produz os mesmos efeitos da assinatura física;

III – Vincula integralmente o signatário às disposições deste Código;

IV – Constitui prova inequívoca de ciência e concordância.

#### CAPÍTULO X – DA VIGÊNCIA

Art. 19º Este Código entra em vigor na data de sua aprovação pela Diretoria da CONBRAP.

## **Anexo 5 – Modelo da Notificação – Processo Ético CONBRAP**

Prezado(a),

Comunicamos a instauração de Processo Ético Disciplinar em razão de condutas que, em tese, violam o Código de Ética e Regulamentos Internos.

As condutas apuradas incluem:  
(Descrever fatos e anexar provas)

Fica concedido o prazo de 5 dias úteis para apresentação de defesa escrita.

A ausência de manifestação implicará julgamento à revelia.

Atenciosamente,

---

Diretoria CONBRAP