



## **Iº CAMPEONATO DO OESTE BAIANO DE SUPINO E LEG PRESS (45º)**

### **EVENTO**

O Campeonato de SUPINO RETO e LEG PRESS (45º) serão realizados dia 22 de Novembro de 2015 com início programado para as 10h30 na Academia Podium (Avenida Brasil nº 118, centro, Tabocas – Bahia , CEP.:47760.000) Contato: (77) 3657-2033 zap zap (77)9932-9240 .

### **INSCRIÇÃO**

Só poderá participar alunos acima de 18 (dezoito) anos. A ficha de Inscrição e o Termo de Responsabilidade, devidamente preenchidos e assinados deverão ser entregues até o dia 20/11/2015 na recepção da academia.

**Taxa de inscrição:** 35,00 REAIS.

### **REGRAS**

O campeonato consiste em levantar a maior quantidade de peso possível, em um movimento completo do **SUPINO RETO e LEG PRESS (45º)**, respeitando as regras e os colegas de competição. O aumento das cargas se dará gradativamente em 02 (dois) Kg á 15 (quinze) Kg no supino e de 05 (cinco) Kg á 30 (trinta) Kg no leg 45º em cada lado.

**As Cargas de SUPINO RETO começarão nos seguintes pesos (descontando-se a barra) total:**

- Categoria A = 50 Kg;
- Categoria B = 80 Kg;
- Categoria C = 100 Kg;

**As cargas do LEG PRESS (45º) começarão nos seguintes pesos (desconto do aparelho) total:**

Categoria Feminina:

- Categoria A= 150 Kg;
- Categoria B = 280 Kg;

### **DO MOVIMENTO: SUPINO**

01. A realização do movimento dá-se por uma flexão horizontal do ombro e do cotovelo onde o participante terá que trazer a barra até o peito deixando a mesma encostar, em seguida realizar a extensão total do cotovelo, sem prejudicar a eficácia, ou seja, ficar travado ou com grandes dificuldades em finalizá-lo. Todos os competidores terão direito a duas tentativas no dia do torneio.

02. O competidor, após a 1ª pedida, não pode retroceder sua carga. Ex: 1ª tentativa: 80 kg, sua 2ª tentativa não pode ser menor que os 80 kg iniciais.

03. A pegada é de no mínimo 70 cm.

04. Os auxiliares irão amparar na retirada da barra do suporte.
05. O competidor deve segurar a barra na posição mais alta e permanecer por 3 segundos. Só após esse tempo é que ele pode começar o movimento de descida.
06. A barra deve tocar o peito, do contrário à chance está perdida.
07. A velocidade de descida é a mesma de subida.
08. Após realizar o movimento, o competidor deve novamente segurar a barra na posição mais alta. Os auxiliares ajudarão a recolocar a barra no suporte.
09. Os pés não devem movimentar e/ou sair do chão ou do apoio da máquina, caso contrário à chance será perdida.
10. A coluna pode arquear, mas o glúteo, não pode perder contato com o banco, caso contrário a chance será perdida.
11. A cabeça não poderá movimentar durante a execução.

#### **DO MOVIMENTO: LEG PRESS (45°)**

01. A realização do movimento dá-se por uma flexão dos joelhos, tornozelos até formar um ângulo de 90° nas articulações dos joelhos, sem proximidade de tais e em seguida realizar a extensão dessas articulações até retornar a posição inicial.
02. O competidor, após a 1ª tentativa, não pode retroceder sua carga. Ex: 1ª tentativa: 80 kg, sua 2ª tentativa não pode ser menor que os 80 kg iniciais.
03. O posicionamento dos pés terá que estar aproximadamente na largura dos ombros.
04. O competidor deve sustentar o suporte na posição mais alta e permanecer por 3 segundos. Só após esse tempo é que ele pode começar o movimento de descida.
05. As articulações dos joelhos terão que formar um ângulo de 90°, do contrário à chance está perdida.
06. A velocidade de descida é a mesma de subida.
07. Os pés não devem movimentar e/ou sair do apoio da máquina, caso contrário à chance será perdida.
08. A cabeça poderá movimentar durante a execução.
09. A coluna não pode arquear, não pode perder contato com o banco, caso contrário à chance será perdida.

#### **USO DE ACESSÓRIOS**

Não será permitido o uso de camisa de força especial para supino. É permitido o uso de luvas próprias para prática de musculação e cinta lombar de proteção.

#### **DA VESTIMENTA**

Roupas adequadas à prática de atividade física, como: shorts ou calça de agasalho, camiseta e tênis.

#### **DAS TENTATIVAS**

O participante terá direito a 03 (três) tentativas alternadas com um intervalo de 04 (quatro) minutos, onde contará somente a mais pesada; não conseguindo o mesmo será desqualificado. Na execução do movimento o participante terá o apoio de dois professores que os auxiliarão em qualquer eventualidade ou necessidade específica de cada competidor, além de um Juiz que julgará todos os critérios vigentes nesse Regulamento ou outro que se faça necessário.

## **DAS CATEGORIAS**

### **Por Peso Corporal: Masculino:**

- Até 75,99kg: (A)
- Até 85,99kg: (B)
- Acima de 86,00: (C)

### **Feminino: Por Peso**

- Peso: Até 65,99 Kg (A)
- Acima de 66 Kg (B)

OBS: Será realizada pesagem antes da competição para confirmar a categoria masculina, com a indumentária que realizará a prova.

## **DO AQUECIMENTO**

O aquecimento dos atletas ocorrerá de forma individual dentro da área estabelecida pela organização, onde serão disponibilizados 02 (dois) aparelhos, 01 (um) SUPINO e 01 (um) LEG PRESS 45°;

## **DA PREMIAÇÃO**

Será considerado campeão aquele atleta ou participante que obter o maior somatório de peso nas duas modalidades (masculino) e LEG PRESS 45° (feminina). Caso ocorra empate, será realizada uma tentativa com acréscimo de carga ilimitada a pedido do atleta.

1º lugar: troféu + valor reais + suplemento

2º lugar: medalha + suplemento

3º lugar: medalha + suplemento

Os participantes devem chegar com no mínimo 30 minutos antes do horário. Qualquer item que por ventura não conste neste Regulamento deverá ser consultado junto à Organização do Evento para avaliação e/ou explicação e/ou tomada de decisão por esta. O atleta deverá manter-se exclusivamente nas áreas delimitadas, sendo que se não estiver presente no momento em que for chamado será considerado como desistente.

## FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Data nasc.: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ anos Peso Corporal: \_\_\_\_\_ kg

Endereço: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ U.F.: \_\_\_\_ Fone: \_\_\_\_\_

Categoria de peso: \_\_\_\_\_

	1ª tentativa	2ª tentativa	Maior levantamento com êxito	Colocação final SUPINO LEG PRESS 45º
SUPINO				
LEG PRESS 45º				

### Termo de Responsabilidade

Eu \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_ declaro gozar de plena saúde, estar apto a praticar o esporte em questão, Ter treinado apropriadamente para a prova e estar disputando o evento por minha livre e espontânea vontade, isentando os organizadores e patrocinadores do evento de qualquer responsabilidade. Autorizo o uso de minha imagem a título gratuito, em fotos, filmes ou gravação relativos ao evento.

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

ASS: \_\_\_\_\_

Atleta