



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS  
UNILAVRAS



ACADEMIA MOVIMENTO

---

## **REGULAMENTO – 2º CAMPEONATO DE LEVANTAMENTO DE PESO DO UNILAVRAS**

O Centro Universitário de Lavras tem o prazer de convidar os atletas da cidade e região para participarem do 2º CAMPEONATO DE LEVANTAMENTO DE PESO do UNILAVRAS, o qual tem como principal objetivo promover esta prática esportiva na cidade de Lavras, bem como a integração entre a população e a instituição, além de possibilitar mais uma vivência aos alunos de diferentes cursos de graduação do UNILAVRAS.

### **1. Normas e Regras da Competição**

O Campeonato nas categorias masculina e feminina se realizará conforme regras da Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos – CBLB (<https://www.powerlifting-ipf.com.br/>).

### **2. Local de Competição**

A Competição se realizará nas instalações da academia Movimento, na cidade de Lavras / MG, situada na Rua Cmte. Soares Júnior, 307 - Artur Bernades, Lavras - MG, 37200-000.

### **3. Data**

O evento será realizado no dia 02 de dezembro de 2023 pela manhã e a tarde (07:00 às 18:00).

### **4. Categorias**

Haverá duas categorias separadas por sexo e peso conforme descrição abaixo:

- ✓ Feminina: até 55 Kg e  $\geq$  56 kg.
- ✓ Masculina: até 85 Kg e  $\geq$  86 kg.

## **5. Modalidades**

- ✓ Agachamento;
- ✓ Supino;
- ✓ Levantamento Terra.

## **6. Participantes**

É de responsabilidade do atleta ter o conhecimento de cada prova, seus detalhes e executá-la de acordo com as regras da CBLB. Cada atleta será devidamente identificado com um número em braços e/ou pernas, que por sua vez devem estar sempre visíveis, sem rasura ou alterações.

Os atletas poderão participar individualmente de cada modalidade: Agachamento, Supino e/ou Levantamento Terra e do geral. Serão 3 tentativas para o atleta alcançar a maior carga em cada movimento. Será considerada a maior carga levantada em uma das 3 tentativas validadas.

## **7. Regras gerais**

- I. No ato da inscrição no evento, o atleta assume a veracidade dos dados informados e concorda com o regulamentado da competição, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor do seu estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas de qualquer natureza;
- II. Os participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos. O atleta deverá também declarar como ciente no ato do check-in o termo de responsabilidade sobre seu estado de saúde. O atleta é responsável pela decisão de participar da prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição;
- III. A organização pode, segundo orientação da equipe médica responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento caso sua saúde e integridade física estejam sendo colocadas em risco. Para emergências, teremos o serviço de atendimento médico e segurança no evento, que será

garantida pelos órgãos competentes. Se necessário, será disponibilizado um serviço de UTI móvel para remoção;

- IV. Cabe à organização do evento o direito de suspender o mesmo por qualquer motivo que ponha em risco a segurança dos participantes, staffs, membros da organização e público. A organização do evento reserva-se o direito de incluir no evento equipes ou atletas especialmente convidados;
- V. Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para o setor de marketing do UNILAVRAS.
- VI. Qualquer reclamação sobre o resultado final da prova, deverá ser feita ao *Head Judge* responsável. Apenas serão aceitas as reclamações que forem protocoladas no mesmo dia de competição em que o problema ocorreu;
- VII. Ao participar deste evento, o atleta aceita e concorda em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, televisão, internet ou qualquer outro meio de comunicação, seja para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos à prova, sem acarretar nenhum ônus à organização, abdicando do recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/data;
- VIII. Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à aprovação da organização.

### **7.1 Regras Técnicas**

Agachamento: O levantador acomoda a barra na altura dos ombros (por cima dos deltoides) e com a ordem de iniciar o movimento do árbitro central, abaixa-se até que o topo da crista ilíaca esteja abaixo do topo do joelho, ocasião em que deve então reerguer-se e voltar a posição inicial.

Supino: O levantador, deitado num banco, retira a barra do suporte e com a autorização de início do árbitro central, desce-a até encostar no tórax mantendo-a imóvel até um comando do árbitro. Após receber a ordem, o atleta empurra a barra até a extensão máxima dos cotovelos, retornando a barra para o suporte.

Levantamento Terra: O levantador puxa uma barra que está no chão até que seu corpo assuma uma postura ereta com os joelhos estendidos e os ombros para trás. Após o comando do árbitro central, a barra deve ser devolvida ao chão sob controle do atleta.

\* **Para maiores informações sobre as regras técnicas acesse:** <https://www.powerlifting-ipf.com.br/paginas/regras/Livro%20Regras%202023.pdf>

## **7.2 Equipamentos autorizados**

Cinto: Os competidores podem usar um cinto. Se usado, deve ficar externo à roupa de levantamento.

Calçados ou botas: Os calçados que devem ser usados são os fechados e esportivos / botas esportivas; Botas de halterofilismo / levantamento de peso ou pantufas Deadlift.

Joelheiras: Sendo cilíndricas de neoprene, podem ser usadas apenas nos joelhos pelo levantador no desempenho de qualquer levantamento em concorrência; joelheiras não podem ser usadas em qualquer parte do corpo que não as joelhos. Joelheiras não podem ser usadas onde o levantador também usa bandagens do joelho

Faixas: Apenas faixas com uma camada de elástico tecidas comercialmente, que são cobertas com poliéster, algodão ou uma combinação dos 2 materiais ou crepe medicinal são permitidas. Faixas Suporte - Apenas faixas de joelho de fabricantes comerciais registrados oficialmente e aprovados pelo Comitê Técnico são permitidas para uso em competição de powerlifting. Faixas não Suporte - Faixas de crepe medicinal, bandagem e faixas de suor não requerem aprovação do Comitê Técnico. Pulsos - Faixas de pulsos não podem exceder 1m de comprimento e 8 cm de largura. Qualquer mangas, tiras de esparadrapo ou velcro para prender, devem ser incluídas no comprimento de 1 m.

## 8. Horário da Competição

| DATA                | DIA         | COMPETIÇÃO           |                    |                |                |  |
|---------------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------|----------------|--|
| 02/12/2023          | SÁBADO      | MODALIDADE E HORÁRIO |                    |                | PREMIAÇÃO      |  |
| CATEGORIA           | Agachamento | Supino               | Levantamento Terra | Modalidade     | Geral          |  |
| Feminino até 55 kg  | 07:30       | 08:15                | 09:00              | 09:45 às 09:55 | 09:55 às 10:00 |  |
| Feminino ≥ 56 kg    | 13:00       | 13:45                | 14:30              | 15:15 às 15:25 | 15:25 às 15:30 |  |
| Masculino até 85 Kg | 10:00       | 10:45                | 11:30              | 12:15 às 12:25 | 12:25 às 12:30 |  |
| Masculino ≥ 86 kg   | 15:30       | 16:15                | 17:00              | 17:45 às 17:55 | 17:55 às 18:00 |  |

\* Os horários podem ser alterados de acordo com as inscrições e mais grupos podem ser adicionados.

**OBS.:** Os atletas deverão chegar no local do evento 30 minutos antes do início de suas categorias para receberem orientações gerais sobre a competição. Durante esse período (30 minutos) os atletas poderão realizar seus aquecimentos individuais. Para pesagem no dia anterior será necessário portar uma identidade (Carteira de Identidade, CNH, Carteira de Trabalho, etc). O atleta NÃO será permitido competir se não estiver de posse do referido documento.

## 9. Equipe de arbitragem

A equipe de arbitragem será constituída por alunos do curso de Educação Física do UNILAVRAS devidamente treinados e familiarizados com a modalidade.

## 10. Premiação

Haverá premiação individual geral para os 3 primeiros colocados de cada categoria e por modalidade isolada. Será considerado campeão geral da categoria de peso e sexo o atleta que no somatório das maiores cargas levantadas nas 3 modalidades obtiver o maior resultado. Os 3 primeiros colocados de cada modalidade em sua categoria e os campeões gerais receberão medalhas personalizadas de ouro, prata e bronze. Também haverá premiação em medalha de participação no evento para todos os inscritos. Os resultados oficiais poderão ser acompanhados em tempo real imediatamente ao término de cada modalidade. A premiação ocorrerá logo após o término de cada categoria (VEJA: HORÁRIO DA COMPETIÇÃO).

## **11. Inscrições**

Poderão participar do evento jovens e adultos com idade igual ou superior a 15 (quinze) anos completos na data da competição.

Para efetivar a inscrição o atleta deverá realizar a inscrição no valor de R\$ 20,00 pelo link <https://eventos.unilavras.edu.br/> e trazer no dia da pesagem, 2 litros de leite longa vida (de caixinha) que serão doados à uma instituição de caridade, a ser definida pela organização. As inscrições poderão ser feitas até atingir o número máximo de participantes, 8 por categoria.

Após realizar o pagamento da inscrição, o atleta receberá um e-mail com o link para preencher e escolher a sua categoria e modalidade.

Cada atleta deverá se apresentar no Unilvaras (Rua Padre José Poggel, 506 - Padre Dehon, Lavras - MG, 37203-593) no dia anterior (sexta-feira - 01/12/2023) nos horários da manhã 7:00 às 9:00, tarde 12:00 às 14:00 ou noite 18:00 às 20:00 para pesagem.

## **12. Contatos**

Responsáveis pela organização do evento:

- ✓ Natália Oliveira Bertolini (nataliaoliveira@unilavras.edu.br);
- ✓ Juliano Magalhães Guedes (julianoguedes@unilavras.edu.br);
- ✓ Pablo Ramon Domingos (pabloramondomingos@unilavras.edu.br);
- ✓ Alysson dos Anjos Silva (alyssonsilva@unilavras.edu.br);
- ✓ Miller Pereira Guimarães (millerguimaraes@unilavras.edu.br);
- ✓ Mariana Correa de Resende (marianaresende@unilavras.edu.br).