

## REGULAMENTO - DESAFIOS DE FORÇA SUMMER DAY 2024

### Disposições Gerais

**Apresentação:** o documento em questão propõe a apresentação de um regulamento abrangente, estabelecendo as normas e diretrizes que nortearão a realização de um desafio de força, no evento "Summer Day", que ocorrerá no dia 30 de novembro de 2024.

**Composição:** o desafio será composto por dois exercícios fundamentais: Supino e levantamento terra. O regulamento delinea cuidadosamente as regras específicas para a execução correta de cada exercício, visando garantir a segurança dos participantes e a padronização do evento. Além disso, estabelece critérios de pontuação, avaliação técnica e categorias, promovendo uma competição justa e inclusiva. Ao oferecer diretrizes claras, o regulamento visa não apenas incentivar a participação ativa dos alunos, mas também assegurar que o desafio de força seja uma experiência enriquecedora e respeitosa, alinhada aos princípios da prática esportiva e do condicionamento físico. O evento é composto por duas classes de desafios: membros superiores e membros inferiores. O desafio de membros superiores será composto pelos movimentos de supino reto com barra livre. O desafio de membros inferiores será composto pelo levantamento terra.

**Inscrições:** o aluno que se inscrever no desafio, poderá optar se deseja realizar ambas as classes ou apenas uma delas.

**Número de participantes:** o número de participantes será limitado a 30 por classe de desafio, sendo quinze homens e quinze mulheres, a fim de otimizar o tempo e permitir a promoção de um evento justo, divertido e enriquecedor.

**Categorias:** o evento dispõe de duas categorias: masculino e feminino, cada uma com suas particularidades.

**Pesagem:** todos os participantes terão sua massa corporal medida com uma balança padrão do evento, a fim de determinar as cargas a serem utilizadas no desafio do supino reto com barra livre e também para o cálculo do índice de força relativa a ser utilizado no desafio do levantamento terra. **A medição será feita sem ANTECIPADAMENTE ao dia do evento começando dia 25/11/24 e encerrando no dia 29/11/24**

**Aula preparatória:** antecedendo o início dos desafios, teremos um breve momento para a explicação geral de todas as regras dos desafios e retirada de dúvidas. Em seguida, procederemos uma preparação para os desafios, que será realizada na área de treinamento funcional, tendo início pontualmente as 10:00.

## **Desafios**

**Supino Reto com Barra Livre:** a proposta do desafio é a obtenção do maior número possível de repetições sequenciais. Ou seja, assim que o participante guardar a barra, não será permitido retomar as execuções. Será permitido apenas uma tentativa por participante. Será permitida a utilização de acessórios como munhequeiras, magnésio e luvas. Após a retirada da barra, o participante deve aguardar a autorização do professor para iniciar as repetições. Caso contrário, será desqualificado do desafio. Todas as repetições devem ser padronizadas com a barra tocando o peitoral do participante e realizando a máxima extensão dos braços. Todas as repetições serão validadas por um professor responsável, que seguirá esses critérios.

**Feminino:** a carga total deverá ser de 50% do peso corporal da participante e deverá ser usada a barra olímpica feminina. O banco de Supino utilizado será o mais baixo e a participante deve obrigatoriamente estar com os dois pés em contato com o solo.

**Masculino:** a carga total deverá ser o peso corporal do participante e deverá ser usada a barra olímpica masculina. O banco de Supino utilizado será o mais alto e o participante deve obrigatoriamente estar com os dois pés em contato com o solo.

**Pontuação:** número máximo de repetições.

OBS: Ajustes de peso com anilhas deverão ter o arredondamento para mais conforme disposição das anilhas.

**Membros Inferiores** (vencerá aquele que obter o maior índice de força relativa)

**Levantamento terra:** a proposta do desafio é atingir a maior carga possível para uma repetição máxima. Será permitida apenas uma tentativa por participante. Será permitida a utilização de acessórios como straps, magnésio, luvas e cinturão. O participante deve obter um padrão de início de movimento a ser validado pelo professor responsável. O levantamento terra é um movimento extremamente técnico e deve ser tratado com seriedade. A coluna do participante deve estar com as curvaturas anatômicas preservadas antes da retirada da barra do solo. O participante deve aguardar a autorização do professor para executar sua tentativa. A repetição será válida após o movimento ser finalizado na parte alta, realizando completa extensão dos joelhos e devolvendo a barra ao solo. O participante que soltar a barra terá sua repetição invalidada.

Feminino: peso total da barra dividido pelo peso corporal da participante. O resultado dessa conta nos dirá quantas vezes o peso corporal foi movimentado. Aquela participante que obtiver o maior índice, vencerá. Barra olímpica feminina.

Masculino: peso total da barra dividido pelo peso corporal do participante. O resultado dessa conta nos dirá quantas vezes o peso corporal foi movimentado. Aquele participante que obtiver o maior índice, vencerá. Barra olímpica masculina.

**Premiação**: serão premiados os primeiro, segundo e terceiro lugar, feminino e masculino, de cada classe de desafios.