



2º - CAMPEONATO SUL PAULISTA DE SUPINO E TERRA

REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

OBJETIVO

Promover a integração entre atletas, incentivar a prática esportiva e fortalecer a cultura do esporte por meio do levantamento de peso (Supino e Levantamento Terra) e do Treinão de Corrida, unindo competição, incentivo, saúde e lazer..



INSCRIÇÕES

- As inscrições serão Aberta para todos os níveis de experiência.
- Os participantes deverão preencher um formulário com seus dados pessoais e assinar um termo de responsabilidade no site ou presencialmente.



CATEGORIAS

** Os competidores serão divididos por categorias e peso corporal:.**

SUPINO :	TERRA :
ATÉ 70,9KG	ATÉ 70,9KG
ATÉ 80,9KG	ATÉ 80,9KG
ATÉ 90,9KG	ATÉ 90,9KG
ATÉ 100,9KG	ATÉ 100,9KG
ABSOLUTA	ABSOLUTA

Categoria especial: Master (acima de 40 anos)

SUPINO :	TERRA :
ACIMA DE 40 ANOS	ACIMA DE 40 ANOS



Equipamentos

- Permitido: Cinto de levantamento, straps, faixa de pressão para joelho e cotovelo e magnésio (giz).

- Qualquer outro equipamento que não auxilie ativamente no movimento será analisado pelos juízes. Não será permitido camisa de força.

PESAGEM

- A Pesagem será aberta às 09h00' até às 10h00', depois fechará oficialmente a pesagem.
- Cada atleta será classificado em sua respectiva categoria conforme o peso aferido.

Congresso Técnico

- Começará às 10h15' até às 10h30'.

Início da Competição

- Abertura oficial com Felipe Franco e Cristina 10h00 até às 10h15'.
- A competição começará às 10h30'.
- Começará com:
 - 1º Supino Todas Categorias;
 - 2º Supino Master Acima 40 anos;
 - 3º Premiação de Supino Todas Categorias;
 - 4º Levantamento Terra Todas Categorias;
 - 5º Levantamento Terra Master Acima 40 anos;
 - 6º Premiação do Levantamento Terra Todas Categorias;
 - 7º Encerramento oficial.

Execução

NO CONGRESSO TÉCNICO SERÃO FEITAS AS DEVIDAS EXPLICAÇÕES DA COMPETIÇÃO

- Supino: A barra deve tocar o peito e ser estendida totalmente até a posição inicial. O corpo deve manter contato com o banco (cabeça, ombros e glúteos). Além disso, os dois pés devem permanecer no solo durante toda a execução do movimento, sendo a retirada dos pés considerada um movimento inválido.
- Levantamento Terra: A barra deve ser levantada do chão até a extensão completa dos quadris e joelhos. Não é permitido o "pump" (descansar a barra no corpo) antes do comando de descer. Não é permitido "jogar" a barra no solo, após o levantamento sem o "okey" do árbitro.

Julgamento

- Cada atleta terá três tentativas para cada modalidade. O maior peso levantado validado será considerado.
- A decisão dos juízes é final. Eles avaliarão a execução correta de cada movimento.

Vencedores

- O vencedor do supino será o atleta que levantar o maior peso nessa modalidade, E OU vencer pelo critério de desempate.
- O vencedor do levantamento terra será o atleta que levantar o maior peso nessa modalidade, E OU vencer pelo critério de desempate..

Critérios de Desempate

- Diferença nas execuções baseadas em critérios de biomecânica:
 - ❖ 1º Critério => CARGA VÁLIDA COM MELHOR EXECUÇÃO
 - ❖ 2º Critério => CARGA VÁLIDA SEM USO DE STRAPS, FAIXAS OU BANDAGENS
 - ❖ 3º Critério => DIFERENÇA DE PESO LIVRE CORPORAL
 - ❖ 4º Critério => (1ª) PRIMEIRA MAIOR CARGA

PREMIAÇÃO

- "Os ganhadores receberão troféus, medalhas e brinde do Evento."
- 1º/2º/3º Lugar Supino e Terra Troféu.
- 4º Lugar Supino e Terra Medalha.
- 1º Lugar do Absoluto Supino e Terra Troféu + R\$250.
- 2º/3º Lugar do Absoluto Supino e Terra Troféu.
- 1º/2º/3º Lugar do Master Acima de 40 Anos Supino e Terra Troféu.

EQUIPE DE APOIO

- Juízes oficiais da organização para validar as execuções.

- Equipe de staff para montagem, segurança e apoio aos atletas.
- Presença de socorrista ou profissional da saúde.

COBERTURA

- Haverá registro fotográfico e filmagem do evento.
- Fotos com Felipe Franco.
- Autorização de imagem será solicitada no ato da inscrição.

INFORMAÇÕES

- Academia Force GYM - (15) 99117-6491
- Valdir – (15) 99684-7572
- Site - <https://viaesporte.com/evento/sul-paulista-supino-e-terra-2026>