

REGULAMENTO OFICIAL CALISTENIA SUL GAMES

CATEGORIA STREETLIFTING

1. REALIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Este Regulamento Oficial foi elaborado pela Associação do Interior Paulista de Street Workout e a Calistenia sul games, a qual integrará a Comissão Organizadora.

2. Neste documento o Calistenia Sul Games é denominada em momentos como a Organização.

3. O CALISTENIA SUL GAMES tem como principais objetivos: incentivar e motivar os atletas

regionais para a preparação em campeonatos futuros a nível nacional, promover uma competição de alto nível entre os praticantes da modalidade e apresentar o Street Workout como um esporte organizado e sistematizado, levando como base preceitos da Organização.

4. A cargo da Organização, o evento poderá sofrer alterações em relação à produção da competição em decorrência de imprevistos regionais e estaduais julgados pertinentes, por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior, sem ônus para a Organização e seus parceiros, apoiadores e patrocinadores, desde que comunicados os atletas e demais envolvidos na realização.

5. Não será disponibilizado o serviço de guarda-volumes exclusivo aos envolvidos no evento.

a. A Organização não recomenda que sejam deixados quaisquer objetos sem o cuidado de uma pessoa e ainda não se responsabiliza por qualquer objeto deixado no local do evento, por qualquer extravio de materiais, prejuízo, perdas e/ou furtos e roubos no local do evento.

b. Não haverá reembolso, por parte da Organização, bem como seus realizadores, apoiadores e patrocinadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos atletas no evento, independentemente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízos que porventura os atletas venham a sofrer durante a participação.

6. Os acessos às áreas de "Atletas" e "Concentração" serão restritos aos credenciados do evento, sendo sinalizados de acordo com a definição da Organização.

a. Este regulamento serve como guia para atletas, juizes e organizadores em competições de StreetLifting, assegurando que o evento seja conduzido de forma consistente e segura para todos os participantes.

1. Modalidades de Competição

b. O regulamento cobre duas modalidades principais:

- StreetLifting Classic (1RM): Os atletas competem pelo maior peso em uma única repetição para os exercícios de Pull-up (barra fixa com peso) e Dip (paralela com peso).

- StreetLifting Multilift (Repetições): Os atletas competem pelo maior número de repetições com um peso fixo pré-determinado, comumente 32kg para homens e 16kg para mulheres no Pull-up, e 48kg para homens e 24kg para mulheres no Dip.

2. Exercícios Aceitos

c. As competições são focadas nos seguintes exercícios, que podem variar dependendo do estilo de competição:

- Pull-up (Barra Fixa): O atleta deve iniciar com os braços completamente estendidos. O queixo deve

ultrapassar a barra no topo do movimento. O uso de uma pegada pronada (palmas das mãos para a frente) é a padrão.

- Dip (Paralela): O atleta deve iniciar com os braços estendidos e o tronco ereto. Na parte inferior do movimento, o ângulo entre o braço e o antebraço deve ser de 90 graus ou menor.
- Muscle-up (Barra Fixa): O atleta deve iniciar com os braços completamente estendidos. No topo do movimento, os cotovelos devem estar travados e o tronco acima da barra. A transição deve ser fluida, sem o uso de kipping excessivo (balanço do corpo).
- Barbell Back Squat (Agachamento): O atleta deve agachar com a barra nas costas. A parte superior da coxa deve estar, no mínimo, paralela ao chão na parte inferior do movimento.

3. Padrões de Execução (Regras de Repetição Válida)

d. Para que uma repetição seja considerada válida, os juízes observarão os seguintes critérios:

- Pull-up:
 - Início: Braços completamente estendidos.
 - Topo: Queixo acima da barra.
 - Movimento: Sem balanço excessivo (kipping) do corpo.
- Dip:
 - Início: Braços completamente estendidos.
 - Fundo: Ângulo do cotovelo de 90 graus ou menor.
 - Movimento: O corpo deve ser mantido ereto, sem inclinação excessiva para a frente ou para os lados.
- Muscle-up:
 - Início: Braços completamente estendidos.
 - Topo: Cotovelos travados com o tronco acima da barra.
 - Transição: O movimento deve ser controlado e contínuo.
- Barbell Back Squat:
 - Fundo: A parte superior da coxa deve estar, no mínimo, paralela ao chão.
 - Topo: Joelhos e quadris devem estar completamente travados para a repetição ser contada.

4. Equipamento

e. O uso de equipamento é estritamente regulamentado para garantir a equidade.

- Cinto (Belt): Cintos de peso são permitidos, mas devem ser do tipo aprovado para competições de StreetLifting, com uma corrente para prender os pesos.
- Faixas de Pulso (Wrist Wraps): Faixas de pulso são permitidas para suporte, mas não devem ser usadas para auxiliar na força de pegada.
- Faixas de Cotovelo e Joelho (Elbow and Knee Sleeves): Faixas compressivas são permitidas para suporte articular. Faixas de compressão de joelho são comuns no squat, mas não podem ser de

material que ajude na subida.

- Calçados: Sapatos com solado plano são recomendados para maior estabilidade.
- Outros Acessórios: O uso de pó de magnésio (chalk) é permitido para melhorar a pegada.

5. Julgamento

f. Cada repetição é julgada por uma equipe de juízes que monitoram a execução de cada movimento.

• Chamada de Juízes: O juiz principal anunciará "Rep" para uma repetição válida ou "No Rep" para uma repetição inválida, indicando o motivo da invalidez (ex: "No Rep, não travou os cotovelos", "No Rep, não subiu o queixo").

• Decisão Unânime: Para que um levantamento seja válido, a maioria dos juízes deve dar o voto positivo. A decisão do juiz principal é final em caso de controvérsia.

7. Conduta do Atleta

a. Espera-se que os atletas demonstrem profissionalismo e respeito.

• Comunicação: Apenas o atleta ou seu representante designado pode se comunicar com a equipe de juízes durante a tentativa.

• Fair Play: Comportamento antidesportivo, como discutir com os juízes ou desrespeitar outros atletas, pode levar à desqualificação.

b. Este regulamento foi desenvolvido para proporcionar uma estrutura clara e justa, permitindo que os atletas se concentrem em seu desempenho e demonstrem sua força e habilidade em um ambiente de competição seguro e justo

c. PADRÕES DE MOVIMENTOS

d. Pull-up (Barra Fixa com Peso)

e. A repetição do pull-up é validada com base em dois critérios principais: a posição inicial e a posição final. O movimento deve ser "strict", ou seja, sem balanço excessivo do corpo (kipping).

f. Posição Inicial (Bottom Position):

g. O atleta deve começar o movimento em uma suspensão completa (conhecida como "dead hang"). Isso significa que os cotovelos devem estar travados e os braços completamente estendidos.

h. O corpo do atleta não pode estar balançando. A repetição só começa após o atleta estar totalmente parado na barra.

i. Padrão de Execução (Range of Motion):

j. Para a repetição ser contada, o atleta deve puxar o corpo para cima até que o queixo esteja claramente acima da barra.

k. O movimento deve ser vertical. Qualquer balanço horizontal, conhecido como "kipping", que ajude a impulsionar o corpo, invalida a repetição.

l. Após atingir o topo, o atleta deve descer de forma controlada até retornar à posição inicial, com os braços completamente estendidos e o corpo parado.

m. Dip (Paralela com Peso)

n. Similar ao pull-up, a validação de uma repetição no dip depende da profundidade do movimento e do travamento dos braços.

o. Posição Inicial (Top Position):

p. O atleta deve começar o movimento com os braços travados e estendidos acima das barras, sustentando o próprio peso e o peso adicional.

q. O corpo deve estar parado e estável antes de iniciar a descida.

r. Padrão de Execução (Range of Motion):

s. O critério mais importante para uma repetição válida é a profundidade. O ponto mais alto do ombro traseiro deve descer até ficar abaixo do ponto mais alto do cotovelo.

t. Uma forma mais simples e visual para os juízes é garantir que o ângulo do cotovelo atinja 90 graus ou menos.

u. Após atingir a profundidade necessária, o atleta deve empurrar o corpo para cima até que os braços estejam completamente estendidos e travados na posição inicial.

