



## REGRAS GERAIS TCB 2019

- O atleta que for flagrado usando de qualquer atitude antidesportiva ou que possa levar a uma lesão ou mesmo atrapalhar propositalmente outro atleta será automaticamente desclassificado da competição.
- O atleta já deve testar e saber as medidas de qualquer aparelho ou ergômetro que for usar durante sua competição antes mesmo de entrar na arena de competição para assim avisar a equipe de staff para deixar as suas medidas prontas. Não será permitido aos atletas testarem e modificarem parâmetros dos aparelhos dentro da arena de competição antes do início de sua prova. Após o início da prova o atleta já pode mudar o que bem entender no seu ergômetro, menos mexer nas telas de controle.
- O atleta é SEMPRE responsável pelo seu material e seu espaço de competição. SIGA ORIENTAÇÃO DO ÁRBITRO.
- Nas provas com QUALQUER MATERIAL o atleta é responsável por deixar o seu material no lugar sem que possa gerar qualquer perigo para outros atletas ou membros da organização.
- NÃO SERÃO PERMITIDAS GARRAFAS DENTRO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO!!! Apenas ao redor dessa área.
- A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR MATERIAIS DE ATLETAS QUE FOREM DEIXADOS DENTRO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO OU DA ÁREA DE AQUECIMENTO.
- TOTALMENTE PROIBIDO reclamar, gritar ou maltratar um árbitro ou qualquer um da organização.
- A decisão final de algum movimento ou impasse dentro de alguma prova pode ser resolvido por decisão de algum Head Judge (Diretor de Arbitragem) em qualquer momento, durante ou após a prova ser finalizada.
- Cabe ao Diretor de Arbitragem dar ou não um AVISO DE ADVERTÊNCIA antes de desclassificar um atleta por má conduta ou conduta antidesportiva.
- Pesos/barra/KBs baixados por trás do atleta ou sem controle (no caso de Kettlebells ou Dumbbells), colocando em risco a integridade das pessoas em volta INVALIDA a última repetição feita e o atleta será advertido a não repetir isso. Em reincidência proposital, o atleta poderá ser excluído da competição de acordo com decisão dos diretores de arbitragem.
- O atleta deve se manter dentro de sua raia de competição até o final de sua prova. Pisar nas linhas de separação podem resultar na imediata invalidação do último movimento executado pelo atleta.
- Todo o equipamento de competição (barra, anilha, Dumbbell, etc) é de responsabilidade do atleta que o está usando. Se um equipamento de competição sair de sua raia, cabe ao atleta trazer o equipamento de volta à sua raia e devidamente posicionado antes de avançar para o seu próximo movimento.
- Todo acessório e material de uso do atleta na área de competição deve se manter dentro da sua raia durante toda a prova. Sendo o atleta responsável pela ordem do seu material caso esse venha a invadir a área de outro atleta.
- As alturas fixas das Barras de Pull-up (2,35m) e das Argolas (2,40m) não poderão ser mudadas para cada atleta, então cabe a cada atleta antes de entrar em sua bateria avisar à equipe de staff qual material irá necessitar.
- Serão fornecidos colchonetes rígidos (aproximadamente 18 centímetros altura) para ajudar os atletas a se pendurarem nos equipamentos de ginástica como Barra e Argolas. Será permitido o uso de apenas um colchonete por atleta.
- O atleta que quiser se utilizar de Caixas de Salto para chegar nos equipamentos de ginástica, não pode posicioná-la imediatamente abaixo da linha desse equipamento por questão de segurança.

- O INÍCIO de cada prova se dá com o atleta de pé na "Marcação de sua raia", de costas para o relógio oficial. O INÍCIO será contado à partir do toque sonoro da buzina, e não necessariamente da contagem do relógio, que serve apenas de parâmetro para os árbitros e Diretores de Arbitragem, sendo que os Diretores de Arbitragem que definirão o tempo oficial de finalização de cada prova.
- Como regra geral todos os movimentos das Seletivas 2019 só serão validados quando executados de frente para a linha de término das provas. Exceções serão os movimentos em que os equipamentos não permitam ao atleta estar de frente para a linha de início, como por exemplo Wall Ball.
- O TÉRMINO de cada prova se dá quando após o atleta finalizar todos os movimentos requisitados TOCAR um pé inteiro na área de Marcação da sua raia.
- Para movimentos como Pull-up, Chest To Bar, Toes to Bar e Bar Muscle-Up, o atleta NÃO pode prender ou fixar qualquer tipo de material na barra fixa. Pode, porém, se utilizar de luvas ou proteção para mãos contanto que a mesma seja lisa e sem almofadas ou qualquer outro tipo de dobra que venha a proporcionar uma degrau de apoio que ajude a se fixar na barra.
- Qualquer tipo de material e equipamento usado pelos atletas na área de competição pode ser examinado a qualquer hora pelos chefes de arbitragem e proibido o seu uso mesmo que no meio de uma prova, sem aviso prévio ao atleta.
- Casos à parte serão analisados pelos diretores de arbitragem (Head Judges).

## REGRAS DOS MOVIMENTOS

### CORRIDA

- Os atletas devem sempre se manter dentro das trilhas e dos limites laterais da pista do percurso.
- O atleta que for flagrado passando por fora da pista marcada e usar a grama ou mato lateral para encurtar por exemplo uma curva a ser feita, terá que imediatamente fazer 5 Burpees antes de continuar a sua corrida.
- Para os Times, todos os atletas devem correr segurando a corda em uma das mãos e em "fila alternada", ou seja, um atrás do outro e intercalando o lado da corda em que está.
- Não é permitido aos atletas do time correrem ao lado uns dos outros e nem soltar a corda em nenhum momento. Se isso ocorrer quando flagrado por um árbitro ou staff, a equipe toda deverá imediatamente executar na frente de tal membro da organização 5 Burpees Sincronizados.
- Se um atleta tentar "cortar caminho" ao invés de usar a pista principal para a corrida será automaticamente desclassificado do TCB.

### ROPE CLIMB

- Para iniciar uma repetição de subida na corda, o atleta deve estar com os dois pés inteiros no chão.
- Para finalizar a subida da corda curta o atleta precisa tocar CLARAMENTE a mão em uma das duas FITAS VERMELHAS presas na estrutura de metal do Rig, a ponto do árbitro conseguir visualizar a fita de mexendo.
- O atleta que tiver que executar a subida "Legless" não pode utilizar a perna na corda para a subida (pinçar ou enrolar) e nem no momento em que for tocar na Fita Vermelha de finalização.
- Durante a fase de subida do "Legless" o ato de pinçar/apertar a corda entre as pernas invalida automaticamente a tentativa de subida do atleta se no julgamento do árbitro essa "pinçada" caracterizar um momento de ajuda para a progressão ou estabilização do atleta.
- Para a fase de descida qualquer técnica pode ser feita desde que sempre com segurança, ou seja, o atleta precisa mostrar controle e desaceleração até seu corpo passar abaixo da altura de segurança marcada pela estrutura horizontal do Rig.

### SHORT ROPE CLIMB

- Para iniciar uma repetição de subida na corda, o atleta deve estar com os dois pés inteiros no chão.
- A "Short Rope" estará com o início da sua parte inferior localizada a aproximadamente 1,60m do chão, e as Fitas Vermelhas de finalização estão colocadas a aproximadamente 4m à partir do chão.
- Para a fase de descida, qualquer técnica é válida, contanto que feita com segurança, ou seja, em que o atleta mostre controle e desaceleração até seus pés chegarem na parte inferior da corda.

### DOUBLE ROPE CLIMB

- Para iniciar uma repetição de subida na corda, o atleta deve estar com os dois pés inteiros no chão.
- A subida da "Double Rope Climb" deve ser feita com uma mão em cada corda.

- Para finalizar a subida o atleta tem que passar com uma das mãos da linha de marcação final pintada na corda e mostrar claramente que sua mão inteira passou dessa linha ao agarrar novamente na corda.

- Para a fase de descida o atleta não precisa utilizar as duas cordas e pode utilizar qualquer técnica desde que sempre feita com segurança, ou seja, o atleta precisa mostrar controle e desaceleração até seu corpo passar abaixo da altura de segurança marcada pela estrutura horizontal do Rig.

## THRUSTER

- No "Thruster" o movimento se inicia com o atleta totalmente de pé, com os joelhos e quadril estendidos e a barra na linha dos ombros do atleta. O movimento acaba depois de um Agachamento e subsequente extensão do corpo após a subida em um movimento único e contínuo, terminando com a barra sobre a cabeça, com os braços estendidos verticalmente na linha do corpo.

- Um movimento de Cluster NÃO contará como uma repetição de um Thruster.

- O atleta poderá movimentar os pés no movimento de subida, contanto que não caracterize uma caminhada para buscar equilíbrio (um pé mexendo na frente do outro) .

- Durante a fase de subida não pode haver nenhuma flexão de joelho até a extensão total do corpo e finalização do Thruster.

## YOKE

- A parte superior da barra horizontal do Yoke deve ser deixada na 1ª altura possível abaixo da linha do ombro do atleta. Para caracterizar essa altura, tomaremos como parâmetro a borda superior da porção distal da clavícula.

- Para caracterizar a distância a ser percorrida pelo Yoke, o aparelho inteiro deve passar da linha de marcação de distância.

- Para o movimento de "Sandbag Sobre o Yoke" o atleta não pode usar as barras verticais do Yoke para levantar a SandBag, mas pode apoiá-la na barra horizontal.

- Para os "Burpees sobre o Yoke" o atleta deve começar inicializando com um Burpee tradicional, mostrando claramente o toque do peito e pernas no chão ao mesmo tempo antes de se levantar novamente.

- O atleta pode se movimentar e andar livremente para descer para o chão ou se levantar para executar o "Burpee".

- Não há necessidade de levantar os braços após se levantar.

- Para passar por sobre o Yoke o atleta não pode usar as barras laterais para apoiar os pés.

- O atleta não pode passar por sobre o Yoke fazendo movimentos ginásticos de giro sobre a barra.

## DOUBLE UNDER

- O Double Under se caracteriza por duas passagens completas da corda de salto por sob os pés do atleta enquanto ele executa apenas um salto vertical.

- Para o Double Under, recomendamos ao atleta que fique de olho na marcação do árbitro para não haver confusão sobre a contagem final.

- O atleta não deve avançar para o próximo movimento enquanto o ÁRBITRO ou DIRETOR DE ARBITRAGEM não sinalizarem o final das repetições da série em que estiver.

## PISTOL ALTERNADO

- Os "Pistols" deverão ser feitos alternadamente dentro da área delimitada de 1mx1m.
- O movimento de "Pistol" se inicia e finaliza com o atleta de pé dentro da área marca, isso quer dizer que movimentos de "caminhada" para o início do movimento NÃO SÃO VÁLIDOS.
- Em cada "Pistol" o calcanhar da perna apoiada pode sair do chão durante o movimento, contanto que o quadril passe da linha de projeção horizontal do joelho na fase de descida.
- Durante o "Pistol" o atleta pode segurar a perna livre contanto que a mesma não seja apoiada em nenhuma parte do corpo. Essa mesma perna não pode ir para trás da linha do corpo no movimento de descida, apenas na subida.
- Qualquer toque de calcanhar no chão feito pela perna livre durante o movimento de "Pistol" invalida automaticamente aquela tentativa.
- O movimento de "Pistol" finaliza quando o atleta estiver com a perna apoiada totalmente estendida e o corpo totalmente em equilíbrio enquanto a outra perna ainda não está em contato com o solo.
- Durante a execução do "Pistol" qualquer movimentação é válida contanto que o atleta não toque seus pés nas linhas de delimitação. O toque do pé em qualquer linha invalidará automaticamente a execução do movimento.

## CARREGAR UM ATLETA

- O atleta pode carregar o outro da maneira que quiser contanto que apenas um tenha contato com o solo durante uma distância mínima de 10m, podendo então revezarem a cada porção de 10m marcadas no piso da arena de competição.

## RING E BAR MUSCLE-UP

- As argolas já estarão em uma altura fixa de 2,40m, e cabe ao atleta acertar a altura e posição lateral da sua caixa para se adaptar ANTES do início da sua bateria.
- Para ambos os tipos de "Muscle-Ups", no início de cada repetição o atleta deve estar pendurado, ter seus pés fora do chão (ou caixa) e os braços totalmente estendidos na vertical.
- O atleta não pode deixar os calcanhares passarem da altura das Argolas ou Barra Fixa durante o balanço de impulso de subida.
- O movimento termina apenas quando o atleta estiver com ambos os cotovelos estendidos e o braço na mesma linha vertical da fita das Argolas ou da projeção Vertical da Barra Fixa.
- Nos dois movimentos o atleta deve passar por uma fase de movimento de extensão dos cotovelos antes da finalização.
- NA DESCIDA PARA A PRÓXIMA REPETIÇÃO OS PÉS TÊM TAMBÉM QUE PASSAR PARA TRÁS DA PROJEÇÃO VERTICAL DA BARRA FIXA!!!

## SHOULDER TO OVERHEAD/JERK

- No Shoulder To Overhead qualquer técnica é válida (Shoulder Press, Push-Press, Push-Jerk, Split-Jerk), contanto que o corpo do atleta esteja totalmente estendido e os pés alinhados e abaixo da projeção vertical do quadril e a barra controlada antes da descida da barra.
- Será permitido executar uma repetição de "Shoulder To Overhead" diretamente à partir de um movimento de "Clean", sem precisar parar antes de pé.
- A descida da barra por trás da cabeça invalidará automaticamente a última tentativa do movimento.

## KETTLEBELL SWING

- No Kettlebell Swing cada repetição se inicia com a alça do Kettlebell abaixo da linha da cintura e finaliza quando o atleta tiver o corpo todo estendido na vertical, com os braços também estendidos verticalmente acima da cabeça e o corpo do Kettlebell apontado acima de uma linha de projeção horizontal.
- O atleta deve sempre manter contato com o Kettlebell com ambas as mãos durante a execução do movimento.
- Ao colocar o Kettlebell no chão o mesmo tem que ficar de pé. Caso o atleta deixe o KB e saia para um próximo movimento, nenhuma repetição será validada até que o atleta volte para posicioná-lo da maneira correta.

## BURPEE SOBRE A CAIXA

- No Burpee Sobre a Caixa o atleta deve começar inicializando com um Burpee tradicional, mostrando claramente o toque do peito e pernas no chão ao mesmo tempo antes de se levantar novamente.
- O atleta pode se movimentar e andar livremente para descer para o chão ou se levantar para executar o "Burpee".
- Não há necessidade de levantar os braços após se levantar.
- Para passar para o outro lado da caixa o atleta tem que tocar os dois pés em cima da caixa antes de descer do outro lado, porém esse toque não precisa ser ao mesmo tempo, podendo então haver por exemplo um movimento de "Step Up".
- Se o atleta falhar em colocar os dois pés em cima da caixa, deve voltar ao outro lado e fazer apenas essa passagem novamente.

## ANY BARBELL SQUAT

- O atleta sempre deve iniciar e terminar o movimento com o CORPO TOTALMENTE ESTENDIDO (pernas, quadril e tronco), e descer com a linha alta do quadril (Crista Ilíaca) abaixo da altura do joelho.
- Durante qualquer agachamento com a barra, a mesma deve estar sempre posicionada apoiada ou acima da linha dos ombros.
- Durante a execução do movimento a barra pode ou não estar apoiada no corpo do atleta sem a necessidade de se manter a mão em contato com a barra.
- Se o atleta soltar a barra no chão por trás do seu corpo, a última repetição feita será invalidada.

## FRONT SQUAT

- Para o "Front Squat" o atleta pode trazer a barra para a posição de "Front Rack" (barra acima da linha dos ombros e cotovelos à frente da linha da barra) da maneira que quiser, e a barra deve se manter nessa posição durante a execução de cada repetição.
- O atleta pode utilizar qualquer tipo de posição de mãos e braços, contanto que sempre mantendo as regras de manter a barra acima da linha dos ombros e cotovelos à frente da barra.
- O atleta sempre deve iniciar e terminar o movimento com o CORPO TOTALMENTE ESTENDIDO (pernas, quadril e tronco), e descer com a linha alta do quadril (Crista Ilíaca) abaixo da altura do joelho.
- O toque dos cotovelos nos joelhos na posição inferior do agachamento é permitido sem invalidar a repetição.

## OVERHEAD SQUAT

- Para o "OverHead Squat" o atleta pode trazer a barra para a posição inicial de agachamento da maneira que quiser.
- Para a prova individual "2015.7" do TCB 2019 será permitido fazer um Squat Snatch ou qualquer outra variação de Snatch para já contar como um OverHead Squat contanto que sejam cumpridos os parâmetros tradicionais de OHS.
- Para qualquer outra prova desse TCB 2019, fazer um Squat Snatch não contará como uma repetição de OHS.
- A posição inicial e final do Overhead Squat se dá com o atleta em pé e os braços totalmente estendidos acima da cabeça, com os pés alinhados e abaixo da largura do seu quadril.
- Durante a fase de descida o atleta pode flexionar os braços contanto que a barra não toque em nenhuma parte do corpo que não seja as mãos e a barra não chegue à altura da cabeça.
- O atleta pode descansar a barra nos ombros entre cada tentativa de repetição, porém a descida da barra pro chão feita por trás da cabeça invalidará automaticamente a última tentativa feita do movimento.

## SNATCH

- Qualquer estilo de Snatch" é válido (Split Snatch, Squat Snatch, Hang Power Snatch, Muscle Snatch).
- O movimento de "Snatch" então é caracterizado pela subida constante da barra com apenas um impulso até o braço do atleta estar totalmente estendido. A finalização do movimento se dá quando o atleta mostrar total controle e equilíbrio no final da extensão do corpo e braço acima da cabeça, com os pés alinhados paralelamente com uma abertura próxima à projeção vertical do quadril.
- O movimento será invalidado se na subida da barra houver uma pausa no movimento de extensão do braço do atleta antes da total extensão do mesmo.
- Qualquer apoio da barra no corpo do atleta durante a execução do movimento invalida automaticamente a tentativa.
- Se o Árbitro ou Diretor de Arbitragem achar que um atleta está executando um movimento de rebote da barra no chão entre cada repetição, invalidará automaticamente o movimento executado. O movimento de rebote é caracterizado pela descida da barra em alta velocidade para se aproveitar da reação do choque das anilhas com o chão para facilitar o início do movimento de subida.

## HANG SNATCH

- Qualquer estilo de "Hang Snatch" é válido (Hang Split Snatch, Hang Squat Snatch, Hang Power Snatch, Hang Muscle Snatch).
- Para a 1ª repetição após tirar a barra do chão, o atleta tem que passar pela posição final de Deadlift ( em pé, segurando a barra).
- Para executar então o Hang Snatch o atleta não pode deixar a barra chegar ou mesmo passar para baixo da altura de seus joelhos antes da fase de subida da barra.
- O movimento de "Snatch" então é caracterizado pela subida constante da barra com apenas um impulso até o braço do atleta estar totalmente estendido. A finalização do movimento se dá quando o atleta mostrar total controle e equilíbrio no final da extensão do corpo e braço acima da cabeça, com os pés alinhados paralelamente com uma abertura próxima à projeção vertical do quadril.
- O movimento será invalidado se na subida da barra houver uma pausa no movimento de extensão do braço do atleta antes da total extensão do mesmo.
- Qualquer apoio da barra no corpo do atleta durante a execução do movimento invalida automaticamente a tentativa.

- Se o Árbitro ou Diretor de Arbitragem achar que um atleta está executando um movimento de rebote da barra no chão entre cada repetição, invalidará automaticamente o movimento executado. O movimento de rebote é caracterizado pela descida da barra em alta velocidade para se aproveitar da reação do choque das anilhas com o chão para facilitar o início do movimento de subida.

#### DUMBBELL SNATCH INTERCALADO

- A execução do movimento é igual ao Snatch com barra.

- Após finalizada e caracterizada a extensão total do corpo do atleta com os braços acima da cabeça, o atleta tem que descer o DB até o chão antes de iniciar a próxima repetição. Essa descida pode ser feita com uma ou duas mãos em contato com o DB, contanto que o atleta mantenha contato e demonstre controle e desaceleração do DB até chegar ao chão.

- Se o atleta largar o DB no chão, mesmo que de uma altura baixa, ao invés de deixá-lo no chão, a sua última repetição válida será automaticamente invalidada.

- A cada repetição válida o atleta obrigatoriamente tem que fazer a repetição subsequente com o braço oposto da última repetição. Se por qualquer motivo o atleta tiver uma execução invalidada, nenhum movimento feito com o outro braço será contado até o atleta repetir um movimento válido com o braço antes invalidado.

#### CHEST TO BAR

- O atleta deve iniciar o movimento pendurado, com os braços estendidos e pés à partir da projeção vertical da barra para trás e finalizar o movimento tocando o peito (qualquer altura abaixo da linha da clavícula) na barra na posição final do movimento.

- Além de tocar o peito na barra, para validar o movimento o atleta também deve passar CLARAMENTE com seu queixo e orelha acima da altura da barra fixa.

#### TOES TO BAR

- No "Toes to Bar" o atleta inicia o movimento pendurado, com os braços estendidos e pés à partir da projeção vertical da barra para trás e finaliza o movimento com o toque dos dois pés na barra ao mesmo tempo ENTRE A POSIÇÃO DAS MÃOS.

- O toque do pé na barra no "Toes to Bar" pode ser feito com qualquer parte do pé e em qualquer lugar da barra entre a posição das duas mãos, e deve ter o contato de ambos os pés na barra ao mesmo tempo em algum momento.

- O toque inicial dos pés na barra não precisa ser feito ao mesmo tempo, contanto que em algum momento o atleta tenha os dois pés em contato com a barra ao mesmo tempo.

#### WALL BALL

- O alvo estará fixo a uma altura de 3,05m contando à partir da parte inferior do círculo e será o mesmo para todas as categorias.

- Sempre que a bola estiver parada no chão, na primeira tentativa subsequente de "Wall Ball" o atleta tem que começar com o corpo estendido após tirar a bola do chão. Inclusive se o atleta executar um "MedBall Clean" PRECISA OBRIGATORIAMENTE mostrar uma extensão total do corpo antes de começar a agachar.

- Se a bola quicar no chão tem que parar completamente no chão antes do atleta começar o próximo movimento.

- Após ficar de pé o atleta tem que mostrar um agachamento válido, ou seja, com o quadril abaixo da linha dos joelhos antes de iniciar o movimento de subida e de jogar a bola para o alvo.



- Assim como no Thruster, o atleta não pode ter nenhum momento de parada desde o início do movimento com o agachamento até atirar a bola no alvo.

- Para ter o movimento final validado, o 1o toque da bola tem que ser dentro do alvo, isso quer dizer que acertar as bordas do alvo no 1o contato da bola invalidará a repetição automaticamente.

## HANDSTAND PUSH-UP

- No "Handstand Push-Up" o atleta tem que começar e terminar com o corpo totalmente estendido, braços travados e apenas com os calcanhares apoiados na parede. Os braços e troncos devem ESTAR ALINHADOS. As palmas das mãos têm que estar dentro da área delimitada durante o movimento todo.

- Para entrar na posição inicial do HSPU o atleta não pode usar as estruturas do Rig ou qualquer outro objeto como apoio para ajudá-lo.

- A ÁREA LIMITE PARA O TOQUE DAS MÃOS DURANTE O HSPU É DE 90x60cm.

- Se o atleta tocar na marcação do espaço indicado para as mãos COM A PALMA DA MÃO durante a execução do movimento, o movimento será automaticamente invalidado. Os dedos, sim, podem tocar nessas marcações.

- Será disponibilizado um colchonete para cada atleta deixar de apoio para a cabeça ao final da descida do movimento. O atleta poderá deixar o colchonete em qualquer posição que desejar, contanto que continue seguindo a regra das linhas de marcação das mãos.

- Se o atleta usar o colchonete para apoiar as mãos durante o HSPU, agora as costuras do colchonete serão usadas para delimitar a ÁREA LIMITE lateral de 90cm.

- Na fase de descida o atleta deve mostrar um toque claro de sua cabeça no chão, ou claramente afundar a cabeça no colchonete até chegar a tocá-la na altura do chão, e o movimento só termina quando o atleta estiver com o corpo totalmente estendido, INCLUSIVE OMBROS, e também ter seus pés próximos, dentro da linha do corpo, com APENAS seus pés tocando na parede de apoio e o atleta demonstrando total equilíbrio.

- O uso do colchonete é opcional de cada atleta, porém o atleta que estiver usando o colchonete terá que mostrar total apoio da cabeça chegando até a altura do chão. NÃO VALENDO APENAS TOCAR A CABEÇA NO COLCHONETE.

- Durante a execução do movimento o atleta pode perder o contato dos pés com a parede, balançar ou flexionar as pernas e quadril e usar de impulso para executar o movimento, contanto que cumpra as regras acima.

## HANDSTAND WALK

- No "HandStand Walk" o objetivo é fazer o atleta percorrer toda a distância andando em posição de "HandStand", progredindo SEMPRE de costas para a direção onde está indo, não de lado ou frente.

- Para o início do movimento o atleta deve iniciar posicionando suas duas mãos no chão ATRÁS DA LINHA DE MARCAÇÃO antes de assumir a posição de "Handstand" e começar a andar.

- A cada vez que o atleta perder o equilíbrio o árbitro marcará o primeiro toque no chão da parte mais atrás de seu corpo e essa será a nova linha de marcação para o atleta posicionar as suas mãos e retornar ao "Handstand Walk", contanto que essa nova linha de marcação não esteja atrás da linha anterior. Nesse caso o árbitro ainda manterá a linha anterior para o reinício do movimento.

- O atleta finaliza o "Handstand Walk" apenas ao chegar com as duas mãos no solo após a linha marcação de chegada. Em caso de linha de marcação em que o atleta precisa se virar e voltar para a área inicial anterior, não há a necessidade de colocar os pés no chão para se virar.

- No caso dos Times, sempre que um atleta tiver feito algum avanço COM AS DUAS MÃOS à partir da sua LINHA DE MARCAÇÃO, ao perder o equilíbrio o atleta deverá ser automaticamente substituído pelo próximo atleta de sua equipe, sempre mantendo uma ordem fixa entre os atletas.

- Apenas em caso de uma linha de marcação para mudança de direção, o atleta que estiver fazendo o "Handstand Walk" pode colocar os pés no chão após passar a linha de marcação e voltar a fazer o movimento sem precisar revezar com outro atleta.

## ERGÔMETROS

- Os ergômetros serão regulados de acordo com os parâmetros que o atleta passar ao vir para a arena de competição.

- O atleta pode mudar a carga e ajustes do ergômetro em qualquer momento que desejar durante a prova. Porém o árbitro não está autorizado a fazer isso caso o atleta peça.

- Em qualquer ergômetro o atleta não poderá sair do equipamento até o final da distância ou caloria estipulada. Ele poderá sim tirar as mãos da manopla ou pés do pedal em qualquer momento que desejar, EXCETO NOS ÚLTIMOS 50 METROS OU 5 CALORIAS, onde ele deverá se manter no ergômetro até o final da contagem do monitor.

- Se o atleta começar a tirar os pés do apoio/pedal ou soltar a manopla durante os 50 metros/5 calorias finais, terá uma penalidade imediata de 10 segundos.

## BOX JUMP

- No "Box Jump" o atleta deve sair do chão (saltar) com os dois pés ao mesmo tempo e aterrissar também com os dois pés ao mesmo tempo acima da caixa e ficar de pé totalmente estendido e equilibrado em cima da caixa para ter o seu movimento validado.

- Para descer da caixa o atleta pode descer da maneira que quiser, porém sempre do mesmo lado em que iniciou o movimento, PRINCIPALMENTE na última repetição.

- Descer da caixa pelo lado ou pela frente invalidará automaticamente a última tentativa do movimento.

- É permitido o apoio das mãos ou braços nas pernas durante a execução do movimento.

## DEADLIFT

- No "Deadlift" o atleta deve finalizar a extensão total do corpo, joelhos, quadril e tronco, ao mesmo tempo em que tem os ombros atrás da linha de projeção vertical da barra.

- No "Deadlift" o movimento deve ser inteiramente executado com as mãos por fora da linha dos joelhos.

- As anilhas dos dois lados da barra devem estar em contato com o chão ao mesmo tempo antes de se iniciar uma repetição.

- Se o Árbitro ou Diretor de Arbitragem achar que um atleta está executando um movimento de rebote da barra no chão entre cada repetição, invalidará automaticamente o movimento executado. O movimento de rebote é caracterizado pela descida da barra em alta velocidade para se aproveitar da reação do choque das anilhas com o chão para facilitar o início do movimento de subida.

## CLEAN

- Qualquer estilo de "Clean" é válido (Split Clean, Squat Clean, Power Clean, Muscle Clean).

- Durante todo o movimento de "Clean" apenas os pés do atleta podem estar em contato com o solo.
- O movimento do "Clean" se caracteriza pela subida contínua da barra à partir do solo até a altura dos ombros. Qualquer movimento de parada e/ou apoio da barra no corpo durante a fase de subida invalidará automaticamente o movimento.
- A posição final do "Clean" se dá quando o atleta estiver de pé, com os pés alinhados e abaixo da largura do seu quadril, com a barra na altura dos seus ombros e cotovelos à frente da projeção vertical da barra.
- Não é permitido apoiar a barra em nenhuma parte do corpo que não sejam os ombros ou mãos durante o movimento de "Clean".
- Se o Árbitro ou Diretor de Arbitragem achar que um atleta está executando um movimento de rebote da barra no chão entre cada repetição, invalidará automaticamente o movimento executado. O movimento de rebote é caracterizado pela descida da barra em alta velocidade para se aproveitar da reação do choque das anilhas com o chão para facilitar o início do movimento de subida.

#### WORM CLEAN & JERK

- Para esse movimento o Worm deve iniciar inteiramente em contato com o solo, podendo ter apenas as mãos dos atletas apoiadas sob o Worm.
- A fase de Clean é marcada quando os 4 integrantes do Time tiverem o Worm apoiado sobre seus ombros ao mesmo tempo.
- A fase de Jerk será caracterizada quando o Worm inteiro passar para o outro lado do corpo de todos os atletas do Time, sendo que cada atleta não pode perder o contato da mão com o Worm em momento nenhum até o Worm passar por sua cabeça.
- Durante a execução do Jerk o atleta não pode girar o corpo ou andar lateralmente, pois cada atleta precisa sempre mostrar participação ativa e controle do Worm.
- No caso de uma invalidação de um Jerk, não é preciso voltar o Worm ao outro lado, de onde foi iniciada a repetição inválida.

#### BURPEE SOBRE O WORM

- Para executar os Burpees sobre o Worm, os atletas de cada Time devem se posicionar intercalados, ou seja, dois de um lado do Worm e outros dois do outro lado.
- O Burpee se inicia com os atletas parados em pé sem ter a necessidade de levantar os braços para o início do movimento, e deve ser feito sempre de lado para o Worm
- Todos os atletas devem mostrar claramente o toque do peito e pernas no chão ao mesmo tempo antes de se levantarem novamente.
- Cada atleta pode se movimentar e andar livremente para descer para o chão ou se levantar para executar o "Burpee".
- O salto sobre o Worm deve ser feito com os dois pés saindo ao mesmo tempo do chão, assim como aterrissando ao mesmo tempo do outro lado.
- Também para o salto sobre o Worm **TODOS OS ATLETAS DEVEM ESTAR COM O CORPO TOTALMENTE ESTENDIDO.**
- Todos os atletas devem saltar por sobre o Worm ao mesmo tempo.
- No caso de uma advertência por algum atleta não ter sido capaz de seguir alguma das regras, todos os atletas devem voltar ao movimento executado fora dos parâmetros e executarem **TODOS** à partir daí novamente.