



REGRAS DE MOVIMENTOS - SELETIVAS TCB 2019

- 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 mal tratar 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 antiesportiva.
- 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 (2,25m) e das Argolas (2,40m) não poderão ser mudadas para cada atleta, então cabe a cada atleta antes de entrar em sua bateria colocar LATERALMENTE a Caixa de Salto para lhe auxiliar a alcançar o equipamento.

- 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 início e 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 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.
- 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.
- Casos à parte serão analisados pelos diretores de arbitragem (Head Judges).

REGRAS DOS MOVIMENTOS

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.

Facing Bar Burpee

- Para a posição da barra, a mesma deve estar atravessada na sua raia de competição. Se em qualquer momento o atleta mexer na barra e a mesma não estiver na mesma posição inicial

caracterizando assim uma posição diagonal com a raia que será avisada pelo Árbitro ou Diretores de Arbitragem, qualquer tentativa de execução do "Burpee" será dada como inválida até o atleta posicionar a barra novamente.

- O "Facing Bar Burpee" se inicia com o atleta parado em pé sem ter a necessidade de levantar os braços para o início do movimento, e deve ser iniciado e feito sempre de frente para a barra. Se for constatado que o atleta está na diagonal da linha da barra, o movimento será automaticamente invalidado.

- No "Burpee" o atleta deve mostrar claramente o toque do peito e pernas no chão ao mesmo tempo antes do atleta se levantar novamente.

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

- No "Facing Bar Burpee" o salto sobre a barra é obrigatório e deve ser feito com os dois pés saindo ao mesmo tempo do chão, assim como aterrissando ao mesmo tempo do outro lado.

- Se o atleta tiver uma repetição inválida por não executar o salto corretamente, deve voltar ao lado em que iniciou o salto e repetir APENAS o salto.

- Para o salto sobre a barra o atleta não precisa ter o corpo todo estendido na vertical.

Dumbbell Squat

- Para esse movimento as regras são as mesmas de qualquer outro tipo de Agachamento, com o atleta iniciando e terminando o movimento com o CORPO TOTALMENTE EXTENDIDO (pernas e tronco), e descendo com a linha alta do quadril (Crista Ilíaca) abaixo da altura do joelho.

- Durante a execução do movimento, o atleta poderá segurar ou apoiar o Dumbbell como e onde quiser, contanto que o DB esteja acima da linha do quadril, e em nenhum momento apoiar o DB nas pernas durante a execução do movimento, senão a repetição não será contada.

- Se o atleta soltar o Dumbbell no chão sem controle ou sem desacelerar, a ÚLTIMA REPETIÇÃO VÁLIDA será automaticamente invalidada. Isso vale inclusive (e principalmente) para a última repetição da última série.

Thruster

- Para o início da prova "Confiança" as barras para as categorias femininas Teen, 40-44 e 45+ se iniciam montadas com anilhas de 5kg de cada lado. Para todas as outras categorias as barras estarão montadas com uma anilha de 10kg de cada lado.

- Para o início da prova "Confiança" o atleta deve estar com os dois pés na área de marcação de início e término de prova da sua raia.

- Caso o atleta ainda esteja no meio da área de competição ao término do tempo da prova "Orgulho", o mesmo terá que ir e tocar claramente os dois pés ao mesmo tempo na área de marcação inicial de sua raia, antes de ir à barra para a prova "Confiança".

- Cada atleta terá um jogo completo de anilhas de 0,5kg, 1kg, 2kg, 5kg, 10kg, 15kg e 20kg e um par de presilha que obrigatoriamente deve estar bem afixada na barra antes de qualquer tentativa de Thruster.

- O atleta é responsável por deixar as anilhas dentro de sua área de competição durante toda a prova, deixando o meio da raia livre para a execução do movimento. Se o árbitro ou algum Diretor de Arbitragem considerar a disposição do material ou equipamento de competição insegura, o atleta então será avisado e ele mesmo deverá realocar o mesmo.

- O atleta pode aumentar e diminuir a carga da barra quantas vezes quiser dentro dos 4' de prova e fazer quantas tentativas quiser mesmo após já ter finalizado 4 repetições válidas. Será contada para o resultado final apenas a maior carga feita com 4 repetições válidas dentro da mesma série.

- 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.

- O movimento só é finalizado e contado quando o atleta estiver na posição final e mostrar equilíbrio total do movimento.

- O atleta NÃO DEVE ABAIXAR A BARRA até ouvir a validação do movimento pelo árbitro. Se o assim fizer e baixar a barra antes da validação pelo árbitro o movimento será invalidado, mesmo que perfeitamente executado.

- Para a primeira repetição dessa prova, será permitido o movimento de "Cluster" (Any Clean + Thruster), CONTANTO que após o atleta ter a barra na altura dos ombros os pés não se movimentem durante a fase de subida.

- O atleta pode tirar APENAS os calcanhares do chão durante a execução do "Thruster", porém a repetição será invalidada se o pé inteiro perder o contato com o solo em alguma parte do movimento antes da finalização, ou mesmo se houver um deslize dos pés.

- Se após finalizar o movimento, e mesmo com o árbitro contando a repetição, o atleta soltar a barra por trás da cabeça ao final do "Thruster", a última repetição válida será invalidada automaticamente.

- Para a prova "Confiança" das Seletivas 2019 se um atleta tiver uma repetição invalidada, essa não invalidará todas as outras já feitas na mesma série, contanto que a barra continue na linha dos ombros.

- Então, na prova " Confiança" após ter uma repetição validada pelo árbitro, o atleta pode por exemplo mexer os pés para baixar a barra até os ombros e até mesmo errar uma próxima repetição, que mesmo assim não precisará começar a contagem do zero novamente.

- Os casos que zeram totalmente a contagem das repetições na prova "Confiança" são se ao atleta descer a barra numa posição abaixo da linha dos ombros ("front rack") ou também se após a última repetição válida ele soltar a barra por trás da cabeça.

Double Under

- Para os Double Unders, 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.

Box Jump

- No "Box Jump" o atleta deve sair do chão (saltar) com os dois pés ao mesmo tempo e aterrissar com os dois pés juntos acima da caixa da mesma forma 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.

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.

Snatch

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

- O movimento de "Snatch" 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.

Pull-Up e Chest To Bar

- Em ambos os movimento o atleta inicia o movimento pendurado, com os braços estendidos e pés a partir da projeção vertical da barra para trás e finaliza o movimento quando tiver o QUEIXO E ORELHA claramente acima da projeção horizontal da Barra Fixa.

- No caso do "Chest To Bar" o atleta deve também tocar o tronco abaixo da linha da clavícula na barra na posição final do movimento.

Legless Rope Climb

- Para a subida da corda o atleta precisa subir até tocar a mão CLARAMENTE na estrutura de metal horizontal do Rig, fixado a 5m de altura.
- O atleta que fizer "Legless" não pode utilizar a perna na corda para a subida (pinçar ou enrolar) e nem no momento em que for tocar na estrutura de metal.
- 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.
- Para a descida, qualquer técnica é válida, contanto que feita com segurança, ou seja, em que o atleta mostre controle e desaceleração até chegar à marca de segurança.
- Para validar a repetição o atleta precisa então APENAS sair da corda ao passar com a cabeça abaixo da altura de segurança marcada na corda.

Wall Ball

- O alvo estará fixo a uma altura de 3,30m 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.

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.

Shoulder to Overhead

- 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.

OverHead Squat

- Para o "OverHead Squat" o atleta pode trazer a barra para a posição inicial da maneira que quiser.

- A posição inicial e final do movimento 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, ou seja, um Squat Snatch não será contado como uma repetição de OHS.

- 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 para o chão feita por trás da cabeça invalidará automaticamente a última tentativa feita do movimento.

Strict HandStand Push-Up

- No "Strict 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.

- A ÁREA LIMITE PARA O TOQUE DAS MÃOS DURANTE O HSPU É DE 0,90x0,60m.

- 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.

- Na fase de descida o atleta deve mostrar um toque claro de sua cabeça na base de apoio 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.

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

- 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 VALEND O APENAS TOCAR A CABEÇA NO COLCHONETE.

- Em nenhum momento durante a execução de uma repetição o atleta pode tocar qualquer parte do corpo na parede que não sejam os pés.

- Durante a execução do movimento o atleta pode perder o contato dos pés com a parede, contanto que não use o balanço das pernas ou flexão e extensão de quadril e joelhos ("Kipping") para ajudar na execução do movimento.

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.

Pistol Alternado

- Os "Pistols" deverão ser feitos alternadamente dentro da área delimitada de 1x1m.

- 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.