



REGRAS GERAIS SELETIVAS TCB 2020

- 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 equipamento no lugar em que vá usar sem atrapalhar ou gerar qualquer perigo para outros atletas ou membros da organização.
- O atleta só poderá colocar o seu material pessoal dentro da área de competição após o início de sua prova.
- Todo acessório e material de uso pessoal do atleta na área de competição deve se manter dentro da sua raia durante toda a prova. Sendo o atleta responsável por cuidar do seu material caso esse venha a invadir a raia de outro atleta.
- 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.
- O atleta deve se manter dentro de sua raia de competição durante a sua prova. Pisar nas linhas de separação pode resultar na imediata invalidação do último movimento executado pelo atleta. Se caracteriza como material fora de sua raia de competição, por exemplo, alguma anilha montada na barra apoiada em outra raia ou fora da sua própria raia.
- Pesos/Barra/KettleBells ou qualquer outro material baixados por trás do corpo do atleta com ou sem controle (no caso de Kettlebells ou Dumbbells), colocando ou não em risco a integridade das pessoas em volta, INVALIDA automaticamente a última tentativa feita e o atleta será advertido a não repetir isso. Em reincidência proposital, o atleta poderá ser excluído da competição de acordo com decisão do Diretor de Arbitragem.
- TODOS os atletas têm que segurar a descida da barra até abaixo da altura do joelho se não houver ao menos uma anilha grande colocada em cada lado da barra.
- A organização não se responsabiliza por materiais de atletas que forem deixados dentro da área de competição ou da área de aquecimento.
- 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 um degrau de apoio que ajude a se fixar na barra.
- NÃO SERÃO PERMITIDAS GARRAFAS DENTRO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO!!! Elas deverão estar ao redor da arena e SEMPRE TAMPADAS. Garrafas sem tampa serão retiradas da área de competição.
- É TOTALMENTE PROIBIDO reclamar, gritar ou maltratar um árbitro ou qualquer membro da organização, passível de penalidade em prova ou até mesmo desclassificação.
- 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.
- Cabe a algum Diretor de Arbitragem (Head Judge) dar ou não um AVISO DE ADVERTÊNCIA antes de desclassificar um atleta por má conduta ou conduta antidesportiva.
- A decisão final sobre algum movimento ou impasse de alguma prova pode ser resolvido por decisão de algum Diretor de Arbitragem em qualquer momento, durante ou após a prova ser finalizada.
- As alturas fixas das Barras de Pull-up (aproximadamente 2,40m) e das Argolas (aproximadamente 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.

- Além das Caixas de Salto, também serão disponibilizados Ganchos para apoio dos pés nas barras laterais do Rig para auxiliar os atletas a alcançarem as Barras Fixas e Argolas.
- 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 a 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.
- O TÉRMINO de cada prova se dá quando, após o atleta finalizar todos os movimentos obrigatórios, TOCAR UM PÉ INTEIRO NO CHÃO dentro ou após a área de Marcação Numérica da sua raia.
- Como regra geral todos os movimentos das Seletivas 2020 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 e HandStand Push-Up.
- Qualquer tipo de movimento incomum ou fora do padrão que for usado para encurtar ou modificar o movimento pedido em sua amplitude ou linha de execução tradicional, pode ser invalidado pelos Diretores de Arbitragem a qualquer hora durante a competição. Cabe ao atleta sanar suas dúvidas de execuções de movimentos antes de iniciar uma prova.
- Em caso de problemas físicos que impeçam o atleta de executar movimentos dentro do padrão, como mobilidade reduzida ou lesões, o atleta tem que se apresentar aos Diretores de Arbitragem antes do início de sua bateria para saber qual mudança será adotada ou não.
- Casos à parte serão analisados pelos Diretores de Arbitragem.

REGRAS DOS MOVIMENTOS

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.

PULL-UP E CHEST-TO-BAR

- Em ambos os movimentos o atleta inicia 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.

CLEAN

- Para o Clean a barra deve começar sempre com todas as anilhas em contato com o solo.
- Movimentos de "Touch and Go" são válidos, contanto que o atleta não esteja executando um movimento de rebote da barra no chão antes de cada Clean. 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.
- Caso o atleta solte a barra no chão e ela quicar/pular para cima, o atleta tem que parar completamente a barra no chão antes de começar o próximo movimento, ou seja, "Touch and Go" apenas é válido quando o atleta acompanha a descida da barra com as mãos fixas nela o tempo todo.
- 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 a 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 e/ou mãos durante o movimento de "Clean".
- Caso todos os dedos de uma mão soltem durante a execução do movimento, automaticamente a repetição será invalidada porém o atleta pode reposicionar a mão e fazer uma nova tentativa.

JERK / SHOULDER TO OVERHEAD

- No Jerk/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 Jerk/Shoulder To Overhead diretamente a 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.
- Para começar o movimento de "Shoulder To Overhead" da PROVA 2, o atleta deve antes finalizar a extensão do corpo para caracterizar o final do "Front Squat".

HANG CLEAN

- Nessa prova o Hang Clean virá logo em seguida do Clean, portanto o atleta não precisa passar pela posição final de um "Deadlift" antes de executar o "Hang Clean". Considerando que o atleta finalizará seu movimento de "Clean" em pé e com o corpo já estendido, ele pode a partir dessa posição descer a barra para qualquer parte entre a linha do quadril e os joelhos para iniciar o seu movimento de "Hang Clean".
- Para a execução do Hang Clean a barra deve passar abaixo da linha do quadril com o braço do atleta em extensão total dos cotovelos em algum momento com a barra abaixo do quadril.
- No Hang Clean qualquer tipo de Clean será validado, contanto que apenas os pés toquem no chão para execução dos movimentos e o atleta finalize a repetição de pé, com os pés alinhados e abaixo da largura do seu quadril, com a barra na altura dos seus ombros e com os cotovelos à frente da barra.
- O atleta pode amortecer a descida da barra usando o apoio da perna, desde que não caracterize um descanso e nem faça uma abertura ou deslize das mãos para troca ou ajuste de pegada ("grip").
- O apoio da barra na perna para o "Hang Clean" que não seja para amortecer a descida dela invalida o movimento e o atleta tem então que trazer a barra para a posição em que estava antes de ter seu movimento invalidado.
- Durante a execução do "Hang Clean" a barra não pode passar abaixo da linha dos joelhos, pois isso invalidará a repetição.
- Não é permitido apoiar a barra em nenhuma parte do corpo que não sejam os ombros ou mãos durante o movimento de "Hang Clean".
- Caso todos os dedos de uma mão soltem durante a execução do movimento, automaticamente a repetição será invalidada porém o atleta pode reposicionar a mão e fazer uma nova tentativa.

FRONT SQUAT

- A posição inicial do "Front Squat" se dá automaticamente ao término do "Hang Clean".

- Para essa prova o atleta deve executar o "Front Squat" sempre com ao menos 1 dedo de cada mão apoiado por baixo da barra na altura dos ombros.
- Caso todos os dedos de uma mão soltem, automaticamente a repetição será invalidada porém o atleta pode tentar reposicionar a mão e fazer uma nova tentativa de "Front 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.
- O toque dos cotovelos nos joelhos na posição inferior do agachamento é permitido sem invalidar a repetição, contanto que o atleta não use tal posição para descansar.
- Apenas os pés podem tocar o chão durante todo o movimento.

PROVA 2

- Para o início dessa prova, as barras já estarão montadas com as respectivas cargas da PROVA 1.
- O atleta deve iniciar a PROVA 2 também na Marcação Numérica de sua raia.
- Cada atleta terá um par de anilhas de 0,5kg, 1kg, 2kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg e 25kg e um par de presilha que obrigatoriamente deve estar bem afixada na barra antes de do início do Complex.
- 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 3' de prova e fazer quantas tentativas quiser mesmo após já ter finalizado uma sequência de movimentos válidos. Será contada para o resultado final apenas a maior carga feita do Complex dentro da mesma série.
- O atleta **NÃO DEVE ABAIXAR A BARRA** até ouvir a validação do movimento final de "Shoulder To Overhead" pelo árbitro. Se o assim fizer e baixar a barra antes da validação pelo árbitro o movimento será invalidado, mesmo que perfeitamente executado.
- Se após finalizar o "Shoulder To Overhead" e mesmo com o árbitro contando a repetição, o atleta soltar a barra por trás da cabeça, o Complex será invalidado automaticamente.
- A PROVA 2 tem que ser feita "Unbroken", ou seja, o atleta não pode soltar os dedos da mão da barra em nenhum momento antes de finalizar uma repetição de cada movimento nem mesmo apoiar a barra atrás ou mesmo na cabeça.
- Mesmo após ter algum movimento invalidado dentro da PROVA 2, o atleta ainda pode continuar a tentativa do Complex com aquela carga de onde parou, contanto que isso não infrinja nenhuma regra geral do Complex, como por exemplo executá-lo "unbroken", ou seja, assim como o toque da barra no chão qualquer apoio da barra no corpo que não seja na posição de "Front Rack" invalida automaticamente **TODA A TENTATIVA DO COMPLEX**.

PROVA 3

- Nessa prova caso o atleta não complete todas as repetições de Overhead Squat dentro do tempo limite, serão contadas **APENAS** as repetições de Overhead Squat para o resultado final, não considerando quantas repetições o atleta fez de Rope Climb.

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 e com os pés alinhados paralelamente, 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. Caso isso aconteça com o toque da barra no corpo ou passando pela linha da cabeça, o atleta tem que imediatamente baixar a barra no chão e executar a/as repetição/ões exigidas de Subida na Corda.

- Durante a execução do "Overhead Squat" o atleta pode se desequilibrar e andar sem que sua repetição seja invalidada, contanto que cumpra com os requisitos básicos do movimento de iniciar e terminar dentro do mesmo espaço de 1 metro quadrado e sem ter sofrido qualquer penalidade de toque da barra no corpo ou altura da mesma.

- Nessa prova o atleta deve andar 1 metro para frente a cada 10 repetições sem poder sair da posição de "Overhead". Se o atleta não andar para frente com a barra a cada 10 repetições executadas no mesmo espaço de 1 metro, qualquer outra repetição executada não será contada e validada pelo árbitro.

SHORT ROPE CLIMB

- Para iniciar uma repetição de subida na corda, o atleta deve estar com os dois pés inteiros no chão e dentro da área de impulso delimitada pela organização.

- 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 a partir do 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 (OU HEAD JUDGE) essa "pinçada" caracterizar um momento de ajuda para a progressão ou estabilização do atleta.

- 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 altura da ponta inferior da corda.

WALL BALL

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

- 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 primeiro toque da bola tem que ser dentro do alvo, isso quer dizer que acertar as bordas do alvo no primeiro contato da bola invalidará a repetição automaticamente.

TOES TO BAR

- No "Toes to Bar" 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 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.

KETTLEBELL SWING

- Para o início de cada repetição a alça do KB tem que estar abaixo da linha do quadril do atleta.
- O final do movimento conta com a extensão total de corpo e braço na vertical com o KB apontado acima da linha horizontal.
- No "KB Swing" o Kettlebell deve percorrer uma trajetória única e constante de subida, não sendo válido então qualquer parada na subida ou movimento de impulsão como um Push Press/Jerk.
- Se ao final do movimento o atleta descer o Kettlebell por trás ou pelo lado do corpo ou mesmo soltá-lo de uma altura acima da linha do joelho, a última repetição ou tentativa executada será automaticamente invalidada.
- Se ao deixar o KettleBell no chão ele não ficar equilibrado sobre a sua base, a última repetição validada do atleta será automaticamente invalidada.

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, INCLUSIVE na última repetição da série.
- Descer da caixa pelo lado ou pela frente invalidará automaticamente a última tentativa do movimento.

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.
- Durante todo o movimento de "Snatch" apenas os pés do atleta podem estar em contato com o solo.
- 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.

HANDSTAND PUSH-UP

- No Handstand Push-Up o atleta tem que começar e terminar o movimento com o corpo totalmente estendido 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 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 estar tocando nessas marcações durante a execução do movimento.

- O ATLETA NÃO PODE APOIAR OS PÉS NA ESTRUTURA DO RIG PARA ENTRAR NA POSIÇÃO DE HSPU.

- 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 calcanhares tocando na parede de apoio e o atleta demonstrando total equilíbrio.

- Será disponibilizado um colchonete para cada atleta, e seu uso é opcional, para deixar de apoio para a cabeça ao final da descida do movimento de "HSPU". O atleta poderá deixar o colchonete em qualquer posição que desejar, contanto que continue seguindo a regra das linhas de marcação das mãos. Se usá-lo de atravessado a marca da costura do colchonete passa a ser a referência para a área do toque das mãos. Ao usar o colchonete, o atleta tem que chegar a afundar todo o colchonete até o chão para validar a sua repetição, APENAS O TOQUE DA CABEÇA NO COLCHONETE NÃO VALIDA O MOVIMENTO.

RING E BAR MUSCLE UP

- As argolas já estarão em uma altura fixa de aproximadamente 2,40m, e cabe ao atleta acertar a altura e posição lateral da sua caixa ou gancho 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.

- No "Bar Muscle Up" não é permitido descer pela frente da barra. Se o atleta descer pela frente da barra sua última tentativa será automaticamente invalidada.

- Na descida para a próxima repetição os pés também têm que passar para trás da projeção vertical da barra fixa.

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 e braços 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.