



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL"

CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

QUALIFIER 24.2 - 15'

24.2 - For Load: 00' até 15'

- 1RM Snatch
- 4RM Bench press
- 8RM Hang clean

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Barra olímpica (♂ 20kg (45lb) // ♀ 15kg (35lb))
- Jogos de anilhas. (*)
- Par de presilha.
- Bancada plana para bench press.
- Rack com suporte para bench press.
- Tripé ou similar
- Timer ou aplicativo que mostre um timer

(*) O peso oficial deverá ser registrado em **quilogramas**. Se converter libras para quilogramas, arredonde para a quilograma mais próxima:

→ 120.1kg a 120.4kg = 120kg

→ 120.5kg a 120.9kg = 121kg

Veja mais instruções sobre o uso de equipamentos medidos em libras na próxima página.

RESULTADO:

- Essa prova possui dois resultados.

- Ao final da prova você deverá ranckear a carga válida mais pesada obtida em cada um dos três movimentos propostos na prova.

→ **Q24.2 A:** Será a carga mais **leve** dentre os três resultados obtidos, independente de qual seja o movimento.

→ **Q24.2 B:** Será a carga mais **pesada** dentre os três resultados obtidos, independente de qual seja o movimento.

Exemplo:

	1RM Snatch		4RM Bench press		8RM Hang clean	
	Carga	Válido?	Carga	Válido?	Carga	Válido?
Tentativa 01	120 kg	✓	111 kg	✓	120 kg	✓
Tentativa 02	125 kg	✓	117 kg	✓	127 kg	✓
Tentativa 03	127 kg	✗	125 kg	✓	133 kg	✗
Tentativa 04	129 kg	✓	127 kg	✗	131 kg	✓
Tentativa 05	131 kg	✗	129 kg	✗	133 kg	✗
Tentativa 06					135 kg	✗
Tentativa 07					135 kg	✗
	Carga final: 129 kg		Carga final: 125 kg		Carga final: 131 kg	

Portanto:

→ **Q24.2 A: 125kg**

→ **Q24.2 B: 131kg**

SOBRE ESSA PROVA:

- Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento.
- O atleta possui 15 minutos para realizar, em quantas tentativas julgar necessárias, a carga máxima para os movimentos descritos na prova. Todos os movimentos devem ser finalizados antes do tempo final de prova.
- Essa prova inicia com o atleta ao lado barra, com ela totalmente desmontada.
- O atleta deve encontrar sua carga máxima na ordem de movimentos descrita no enunciado da prova. Primeiro snatch, depois bench press e por último hang clean.
- A cada troca de movimento o atleta deverá descarregar toda a sua barra afim de confirmar na câmera o conjunto de anilhas utilizada. O próximo movimento deve ser iniciado com a barra totalmente descarregada.
- Após passar para um próximo movimento, o atleta não poderá retornar para um exercício anterior. E caso o faça, toda nova carga de um movimento passado, será desconsiderada.
- O peso da barra pode subir ou descer livremente.
- Menor anilha em quilogramas permitida: 0,5kg
- Menor anilha em libras permitida: 1lb
- Atletas inscritos nas categorias masculinas DEVEM fazer uso da barra de 20kg/45lb. Atletas inscritas nas categorias femininas DEVEM usar barra de 15kg/35lb
- Uma única barra deve ser usada para todos os movimentos. Uso de barras múltiplas não será permitido.
- O atleta pode receber ajuda externa para montar sua barra, contanto que a visão do atleta na prova não seja obstruída em nenhuma hipótese.
- Um relógio/cronometro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma **CRESCENTE**.
- O atleta deve concluir a montagem da barra colocando as presilhas para prender as anilhas. Anilhas colocadas por fora das presilhas, e barras montadas sem o uso das presilhas em ambos os lados, serão desconsiderados. As presilhas não podem ser incluídas no peso final da barra.
- Fazer uso de uma folha ou uma lousa para identificar a carga levantada, antes dela acontecer, é **obrigatório**.

Certifique-se de que o atleta tenha espaço adequado para completar todos os movimentos com segurança. Limpe a área de todos os equipamentos extras, pessoas ou outras obstruções.

Qualquer atleta que de alguma forma altere os equipamentos ou movimentos descritos neste documento poderá ser desclassificado da competição. Receber auxílio nessa prova é permitido, mas cuide para que o auxiliar não obstrua a visão do atleta durante a filmagem.



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL"

CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

REGRAS PARA O USO DE EQUIPAMENTOS MEDIDOS EM LIBRAS:

- Atletas que utilizam qualquer equipamento medido em libras devem usar a seguinte tabela de conversão para cada anilha ANTES do peso ser totalizado. Isso inclui atletas que usam uma barra medida em libras com anilhas medidas em quilogramas.
- Em seguida, arredonde a soma para a quilograma inteira mais próxima
 - 0,4 e abaixo = arredondando para baixo
 - 0,5 e acima = arredondando para cima

• Calculando a carga total:

Exemplo 1:

Barra de 45lb → 20kg

Duas anilhas de 20kg → 40kg

TOTAL → 60kg

→ Seu resultado será de **60kg**

Exemplo 2:

Barra de 45lb → 20kg

Duas anilhas de 35lb → 31,8 kg

Duas anilhas de 2lb → 1,8kg

TOTAL → 53,6 kg

• Arredonde 53,6 kg para 54kg

→ Seu resultado será de **54kg**

Exemplo 3:

Barra de 35lb → 15kg

Duas anilhas de 45lb → 41kg

Duas anilhas de 35lb → 31,8kg

Duas anilhas de 1,5lb → 1,4kg

TOTAL → 90,2kg

• Arredonde 90,2kg para 90kg

→ Seu resultado será de **90kg**

Essa tabela será utilizada para toda conversão feita durante essa prova

POUNDS (LB)	QUILOGRAMAS (KG)
1	0,5
1,25	0,6
1,5	0,7
2	0,9
2,5	1,1
5	2,3
10	4,5
15	6,8
25	11,4
35	15,9
45	20,5
55	25,0



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL"

CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

REGRAS PARA SUBMETER SEU VÍDEO:

- Filme todas as anilhas disponíveis para seu levantamento, o peso da barra, e a marcação em fita exigida na barra para o movimento de bench press.
- Filme a disposição e confirme mostrando para a câmera a carga e unidade de medida das anilhas a serem utilizadas para os seus levantamentos.
- Use o posicionamento da câmera fornecido na planta baixa. A câmera deve capturar $\frac{3}{4}$ da visão do atleta durante todos os movimentos. (filmagens de frente e de lado dificultam a avaliação da equipe de arbitragem)
- Uma visão completa do atleta deve ser mantida durante todo o teste.
- Evite colocar a câmera perto do chão. Recomendamos colocar a câmera a pelo menos 90cm do solo.
- Os vídeos devem estar sem cortes e sem edição para exibir o desempenho com precisão.
- Um relógio ou cronômetro deve estar visível durante todo o teste (aplicativos como WeTime ou WODProof que desempenham essa função, são recomendados).
- Vídeos gravados com lentes olho de peixe ou similares podem ser rejeitados.
- Certifique-se de que a iluminação não obstrua a visão do atleta, do equipamento ou da área de treino. O brilho do fundo ou de espaços escuros dificultam a revisão dos vídeos pela equipe de arbitragem.
- NÃO use um cronômetro de contagem regressiva.
- Certifique-se de que ninguém obstrua a visão do atleta.
- Lembre-se de, ao final de seu levantamento mais pesado, apresentar os jogos de anilhas utilizados, e desmontar a barra para o início do próximo movimento.

PENALIDADES DE REVISÃO DE VÍDEO

- Anilhas que estiverem em apenas um dos lados da barra, devem ser desconsideradas do resultado do atleta.
- **DURANTE O LANÇAMENTO DO RESULTADO:**
- Resultado lançado errado em benefício do atleta: após a correção, 5% serão retirados do seu resultado.
 - Resultado errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.

ERROS PASSÍVEIS DE PONTUAÇÃO ZERO:

- Apresentar seu vídeo numa disposição diferente da horizontal. Somente vídeos submetidos na horizontal serão analisados.
- Não confirmar visualmente o peso da barra, a marcação pedida para o movimento de bench press na barra olímpica e as anilhas (mostrando carga e unidade de medida) a serem utilizadas na prova para a câmera, conforme exigido neste documento.
- Alterar o esquema de repetições, padrões de movimento ou a ordem dos movimentos exigidos na prova.



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

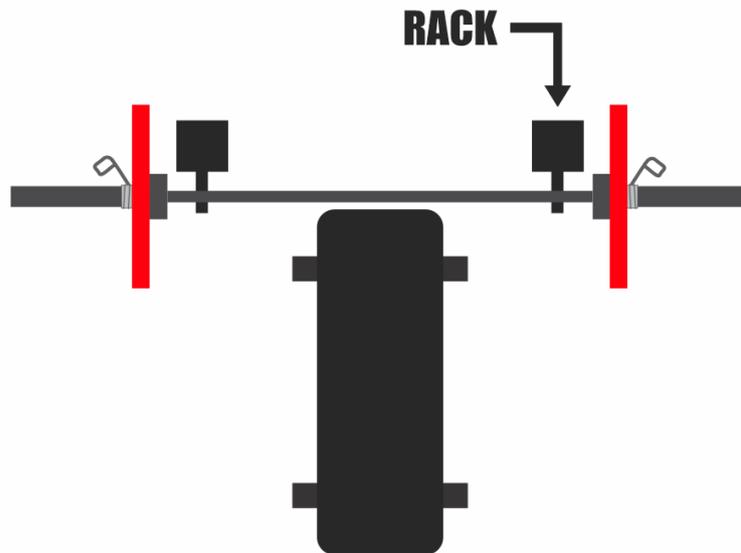
PLANTA BAIXA OBRIGATÓRIA:



ADDICTED TO THE BARBELL

PROVA 02 | QUALIFIER TCB 2024

ADAPTADOS



GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

SEAT COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SNATCH:



- O atleta DEVE declarar a carga que está na barra, antes de começar a tentativa.
- Anote a carga em um papel ou pequeno quadro branco, e exiba-o claramente para a câmera (**atenção** para que a lousa não cubra a imagem do atleta na filmagem).



- Cada repetição começa com a barra no colo do atleta.
- O atleta pode receber auxílio de um staff para apresentação de todos os seus materiais de prova, montar e descarregar o peso das barras, além de posicionar a barra no colo do atleta para início do movimento.
- Ter um auxiliar segurando sua cadeira durante a execução de todas as repetições, por motivo de segurança, é extremamente recomendado.
- Usar uma almofada de até 4cm de altura no colo, é permitido. Faça a filmagem dela para a câmera.



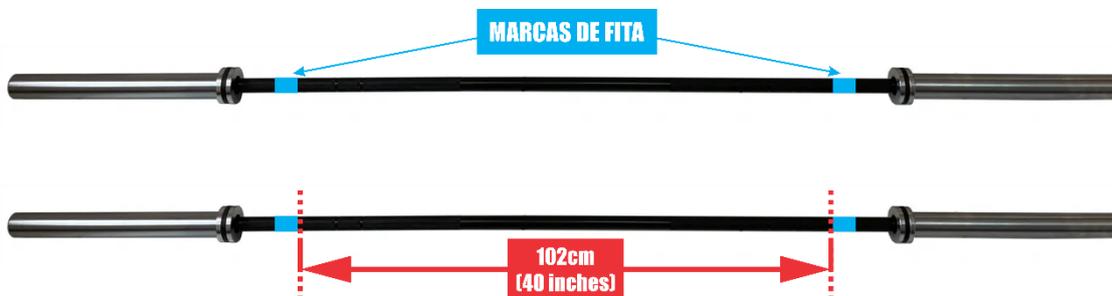
- Para execução do movimento, a barra deve sair do colo e em um único movimento subir até o topo da cabeça do atleta. Pausar a barra sobre os ombros (clean and jerk) não será permitido.
- Na posição final, a barra deve ficar acima do meio do corpo, ou ligeiramente atrás, quando vista de perfil.
- Usar múltiplas barras não será permitido.
- Após encontrar sua carga máxima para 1 repetição de snatch, peça que seu auxiliar retire e filme todas as anilhas utilizadas na barra para confirmar a carga para a câmera. O próximo movimento deve ser iniciado com a barra vazia.

SEAT COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BENCH PRESS:



- O atleta DEVE declarar a carga que está na barra, antes de começar a tentativa.
- Anote a carga em um papel ou pequeno quadro branco, e exiba-o claramente para a câmera (**atenção** para que a lousa não cubra a imagem do atleta na filmagem).



- Os atletas poderão usar qualquer banco plano disponível.
- Uma marcação em fita adesiva na barra deve ser usada para estabelecer uma largura de 102cm (40 polegadas).
- Nenhuma parte das mãos do atleta pode ter mais de 102cm (40 polegadas).
- Se qualquer parte da mão do atleta entrar em contato com a fita em qualquer ponto, a tentativa não será contabilizada.
- O atleta deve usar uma pegada pronada padrão. O polegar **deve** estar enrolado na barra.
- As presilhas DEVEM ser colocadas fora das placas durante todas as tentativas.

SEAT COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL



- Na transferência da cadeira para o banco de bench press, o atleta **não** pode receber auxílio para se posicionar.
- Cada tentativa começa com extensão total dos braços.
- Antes de descer, o atleta deve fazer uma pausa com os braços claramente estendidos e a barra sobre o tronco.
- O atleta pode receber auxílio para ajudar na retirada da barra do rack. As mãos do auxiliar devem estar claramente fora da barra antes que ela seja abaixada.



- Na parte baixa do movimento a barra deve entrar em contato com qualquer parte inferior do tronco.
- O atleta **NÃO** pode pausar ou descansar com a barra no tronco
- A repetição será contada quando os braços retornam à extensão total com a barra sobre o tronco do atleta.
- O atleta deve fazer uma breve pausa com a barra em extensão total antes de recolocá-la no rack.
- O auxiliar poderá ajudar o atleta a retornar a barra ao suporte somente depois que os braços do atleta atingirem a extensão total. Auxiliares devem estar atentos para permitir uma breve pausa na extensão **ANTES** de ajudar o atleta a subir no rack.
- Se o auxiliar tocar a barra em qualquer ponto antes da posição de travamento ser atingida, o atleta deve retornar a barra ao rack imediatamente, e uma nova tentativa poderá ser iniciada.
- Após encontrar sua carga máxima para as 4 repetições de bench press, retire e filme todas as anilhas utilizadas na barra para confirmar a carga para a câmera. O próximo movimento deve ser iniciado com a barra vazia.

SEAT COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANG CLEAN:



- O atleta DEVE declarar a carga que está na barra, antes de começar a tentativa.
- Anote a carga em um papel ou pequeno quadro branco, e exiba-o claramente para a câmera (**atenção** para que a lousa não cubra a imagem do atleta na filmagem).

- Cada repetição começa com a barra no colo do atleta.
- O atleta pode receber auxílio de um staff para apresentação de todos os seus materiais de prova, montar e descarregar o peso das barras, além de posicionar a barra no colo do atleta para início do movimento.
- Ter um auxiliar segurando sua cadeira durante a execução de todas as repetições, por motivo de segurança, é extremamente recomendado.
- Usar uma almofada de até 4cm de altura no colo, é permitido. Faça a filmagem dela para a câmera.



- Após encontrar sua carga máxima para as 8 repetições de hang clean, retire e filme todas as anilhas utilizadas na barra para confirmar a carga para a câmera.
- Para execução do movimento, a barra deve sair do colo e em um único movimento subir ela até a posição de front rack
- Usar múltiplas barras não será permitido.
- Após encontrar sua carga máxima para as 8 repetições de hang clean, retire e filme todas as anilhas utilizadas na barra para confirmar a carga para a câmera.

GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

**EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO |
DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR**

PADRÕES DE MOVIMENTO ► **SNATCH:**



- O atleta DEVE declarar a carga que está na barra, antes de começar a tentativa.
- Anote a carga em um papel ou pequeno quadro branco, e exiba-o claramente para a câmera (**atenção** para que a lousa não cubra a imagem do atleta na filmagem).

- Cada repetição começa com a barra no chão.
- Se estiver usando uma barra vazia ou uma barra com placas de proteção menores que o tamanho padrão, cada repetição deve começar com a barra claramente abaixo dos joelhos.



- Power, squat e split snatch são permitidos.
- A repetição é contada quando os quadris, joelhos e braços do atleta estão estendidos.
- Na posição final, a barra deve ficar acima do meio do corpo, ou ligeiramente atrás, quando vista de perfil.
- Se for usado um split snatch, os pés devem retornar alinhados antes que a barra seja abaixada.
- Hang snatch não é um movimento permitido.
- Se o joelho tocar o chão durante a tentativa, a série inteira precisa ser parada e reiniciada.



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

**EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO |
DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR**



- Os atletas PODEM receber assistência para carregar o peso da barra, mas usar múltiplas barras não será permitido.
- Após encontrar sua carga máxima para 1 repetição de snatch, retire e filme todas as anilhas utilizadas na barra para confirmar a carga para a câmera. O próximo movimento deve ser iniciado com a barra vazia.
- **Amputados abaixo e acima do joelho:** podem ter uma caixa atrás para ajuda no controle do equilíbrio, caso necessário. Pausa não será permitida, apenas tocar e retornar a posição de levantamento (pausa máxima de 2").
- **Extremidade superior:** Ficam livres para uso de seus acessórios pessoais para melhor fixação da barra olímpica no braço. Como grip, fita, gancho e similares.

PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

**EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO |
DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR**

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BENCH PRESS:



- O atleta DEVE declarar a carga que está na barra, antes de começar a tentativa.
- Anote a carga em um papel ou pequeno quadro branco, e exiba-o claramente para a câmera (**atenção** para que a lousa não cubra a imagem do atleta na filmagem).



- Os atletas poderão usar qualquer banco plano disponível.
- Os atletas podem colocar anilhas sob os pés.
- Os atletas NÃO podem fazer supino no chão ou usar um banco com qualquer inclinação ou declínio.
- Uma marcação em fita adesiva na barra deve ser usada para estabelecer uma largura de 102cm (40 polegadas).
- Nenhuma parte das mãos do atleta pode ter mais de 102cm (40 polegadas).
- Se qualquer parte da mão do atleta entrar em contato com a fita em qualquer ponto, a tentativa não será contabilizada.
- O atleta deve usar uma pegada pronada padrão. O polegar **deve** estar enrolado na barra.
- As presilhas DEVEM ser colocadas fora das placas durante todas as tentativas.

PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

**EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO |
DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR**



- Cada tentativa começa com extensão total dos braços.
- Antes de descer, o atleta deve fazer uma pausa com os braços claramente estendidos e a barra sobre o tronco.
- O atleta pode receber auxílio para ajudar na retirada da barra do rack. As mãos do auxiliar devem estar claramente fora da barra antes que ela seja abaixada.
- Ambos os pés devem permanecer no chão (ou nas anilhas) durante toda a repetição.
- Os ombros e as nádegas devem permanecer em contato com o banco durante toda a repetição.
- Durante o levantamento, se os pés saírem do chão (ou das anilhas) em qualquer ponto, ou se os ombros e/ou nádegas saírem do banco, a tentativa não será validada.



- Na parte baixa do movimento a barra deve entrar em contato com qualquer parte inferior do tronco.
- O atleta **NÃO** pode pausar ou descansar com a barra no tronco
- A repetição será contada quando os braços retornam à extensão total com a barra sobre o tronco do atleta.
- O atleta deve fazer uma breve pausa com a barra em extensão total antes de recolocá-la no rack.
- O auxiliar poderá ajudar o atleta a retornar a barra ao suporte somente depois que os braços do atleta atingirem a extensão total. Auxiliares devem estar atentos para permitir uma breve pausa na extensão ANTES de ajudar o atleta a subir no rack.
- Se o auxiliar tocar a barra em qualquer ponto antes da posição de travamento ser atingida, o atleta deve retornar a barra ao rack imediatamente, e uma nova tentativa poderá ser iniciada.
- Após encontrar sua carga máxima para as 4 repetições de bench press, retire e filme todas as anilhas utilizadas na barra para confirmar a carga para a câmera. O próximo movimento deve ser iniciado com a barra vazia.

EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO | DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANG CLEAN:



- O atleta DEVE declarar a carga que está na barra, antes de começar a tentativa.
- Anote a carga em um papel ou pequeno quadro branco, e exiba-o claramente para a câmera (**atenção** para que a lousa não cubra a imagem do atleta na filmagem).

- Para o início do movimento a barra deve começar no chão.
- A série de repetições só pode ser iniciada após o atleta claramente travar quadris e joelhos com a barra em posição de hang.



- Durante o movimento a barra não pode passar abaixo do joelho.
- High hang é permitido.
- O cotovelo do atleta **precisa obrigatoriamente** passar por uma extensão completa entre repetições.
- Hang power clean, hang squat clean e hang split clean são permitidos.
- Se o joelho tocar o chão durante a tentativa, a série inteira precisa ser parada e reiniciada.

- A repetição é creditada quando os quadris e joelhos do atleta atingem a extensão total e a barra é apoiada na posição de front rack.
- Após encontrar sua carga máxima para as 8 repetições de hang clean, retire e filme todas as anilhas utilizadas na barra para confirmar a carga para a câmera.



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:

QUALIFIER TCB 4ALL 2024 | PROVA 02

ATLETA
(nome completo)

BOX REPRESENTADO

CATEGORIA

TCB
DESDE 2010
OS MELHORES DO PAÍS
4 ALL

Centrum

FAÇA UM PRINT OU IMPRIMA ESSA PÁGINA, PREENCHA COM SUAS INFORMAÇÕES DE ATLETA, E INICIE A GRAVAÇÃO DO VÍDEO USANDO-A PARA SUA IDENTIFICAÇÃO.



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

SCORECARD PROVA Q24.2:

QUALIFIER 24.2 - 15'

24.2 - For Load: 00' até 15'

1RM Snatch
4RM Bench press
8RM Hang clean

Não há variação dessa prova entre categorias.

	1RM Snatch		4RM Bench press		8RM Hang clean	
	Carga	Válido?	Carga	Válido?	Carga	Válido?
Tentativa 01						
Tentativa 02						
Tentativa 03						
Tentativa 04						
Tentativa 05						
Tentativa 06						
Tentativa 07						
Tentativa 08						
Tentativa 09						
Tentativa 10						
	Carga final:		Carga final:		Carga final:	

IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Nome do atleta: _____
Ginásio: _____ Categoria: _____

RESULTADOS

Q24.2 A: Menor Carga (em kg):	
Q24.2 B: Maior carga (em kg):	



PROVA Q24.2: "ADDICTED TO THE BARBELL"

CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 23 de fevereiro de 2024, 22h

CHECK-LIST PROVA Q24.2

→ PREPARANDO-SE PARA A PROVA 02:

→ Materiais necessários:

- Barra Olímpica (homem: 20kg/45lb // mulher: 15kg/35lb)
- Anilhas variadas
- Par de presilhas
- Banco de bench press ou bancada plana para realização de bench press
- Rack com suporte para bench press
- Fita adesiva para marcação da barra
- Papel ou pequena lousa para mostrar a carga a ser levantada em cada tentativa
- Tripé ou similar
- Timer ou aplicativo que mostre um timer
- Materiais posicionados conforme planta baixa disponibilizada

→ Inicie sua gravação e faça a filmagem de apresentação:

- Apresentação do atleta através da placa de identificação disponível neste documento
- Filmagem da barra olímpica, mostrando o peso da barra
- Filmagem das fitas adesivas coladas na barra, mostrando a distância exigida entre elas
- Filmagem de todas as anilhas disponíveis para os levantamentos
- Posicionamento da câmera a uma distância aproximada de 90cm do chão
- 3, 2, 1, VALENDO...

[!] Lembre-se de sempre apresentar a carga montada na barra antes iniciar uma tentativa.

[!] Lembre-se de descarregar totalmente a barra antes de trocar de movimento.

→ FAÇA UPLOAD DO SEU VÍDEO:

Faça o upload do seu vídeo em uma plataforma on-line gratuita como YouTube, Vimeo e Google drive, por exemplo. Tenha certeza de que seu vídeo não esteja bloqueado para o acesso da equipe técnica, no momento da avaliação (não faremos pedidos de acesso a vídeos bloqueados, e o score em questão será automaticamente zerado)

→ Certifique-se que:

- O upload do vídeo seja feito na horizontal (vídeos em outra disposição serão automaticamente zerados)
- Ninguém interrompeu sua filmagem estando na frente da execução dos movimentos. Caso aconteça, tais repetições serão desconsideradas e seu resultado será passível de punição.
- Você não saiu em nenhum momento do vídeo (se saiu, seu vídeo será corrigido até esse momento, e seu resultado seguirá a regra de correção de resultado)
- Houve um timer permanente e crescente, durante toda execução da sua prova

→ APÓS REALIZAR O UPLOAD, SUBA SEU RESULTADO NO SISTEMA ATÉ 23/02, 22H:

- Copie e cole o link correto do seu vídeo no campo identificado no sistema (não serão aceitos envios ou correções de links após o prazo estipulado no regulamento, e por qualquer outro meio)
- Tenha certeza de que seu resultado está escrito corretamente, e que o resultado informado está em quilogramas. No caso de erro de lançamento, tais punições poderão ser aplicadas:
 - Resultado lançado errado em benefício do atleta: após a correção, 5% serão retirados do seu resultado.
 - Resultado errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.
- Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema, certificando-se que recebeu o status de "ENVIADO" nessa prova.
- Verifique se seu resultado já está aparecendo em nosso leaderboard.

Agora aguarde até 20 de abril para o leaderboard final.