

SELETIVA 24.1

→ TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

RESULTADO:

- Resultado dessa prova será o número de movimentos válidos realizados de maneira unbroken.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

FLOW DA PROVA:

- Todos os atletas iniciam a prova imediatamente atrás de seu kettlebell.
- Nessa prova, será emitido um sinal sonoro a cada 3 segundos, do minuto zero ao minuto dez do relógio, onde o atleta deve realizar uma repetição de Single Kettlebell Hang Snatch a cada vez que esse sinal tocar (portanto, uma repetição a cada 3 segundos).
- **CATEGORIAS 50+ FEMININO, 55+ MASCULINO E TEEN SUB 15 MASCULINO:** será cobrado o movimento de Unbroken Single Kettlebell Hang to Overhead.
- Para a primeira repetição da prova, realizar o movimento sem que haja uma marcação clara em hang/suspensão está ok, e será considerado válido.
- O atleta terá apenas uma tentativa de realizar essa série unbroken de movimentos, e ela deve ser iniciada tendo um movimento válido já do instante 00:00 ao 00:03 do cronômetro.
- A série de movimentos deve ser unbroken, portanto a cada execução o atleta deve permanecer/descansar na

posição final do movimento, com kettlebell acima da cabeça e braço totalmente estendido. E só deve flexionar novamente seu cotovelo após um novo soar da buzina, caracterizando assim o início de uma nova repetição.

- Validar uma repetição e baixar o kettlebell antes do novo soar da buzina caracteriza uma falha na exigência de ser unbroken, fazendo com que a prova do atleta acaba neste instante.

- Será permitida apenas uma troca de mãos durante toda a série unbroken. E essa troca deve ser feita no ar, sem que o kettlebell toque no chão, E DENTRO DA JANELA DE 3 SEGUNDOS.

- **Deixar de executar um movimento ou receber um NO REP dentro da janela de 3 segundos, caracteriza uma quebra na exigência de ser unbroken, fazendo com que a prova se encerre neste instante.**

- Após o start da prova, tocar o Kettlebell no chão, independente do motivo, caracteriza a finalização da prova.

- Soltar o kettlebell acima da linha dos joelhos, fará com que o atleta perca sua última repetição válida (portanto, imprescindível que acompanhe seu equipamento com cuidado até o chão da arena).

- Derrubar o kettlebell de qualquer altura e ele atingir, mesmo que não intencionalmente, outra pessoa dentro da arena (atleta, árbitro, staff, fotógrafo e afins) fará com que o atleta seja eliminado da competição, tendo todas as suas pontuações zeradas. Independente do motivo e intensidade. Não cabendo recurso dessa decisão.

- GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO -

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SINGLE KETTLEBELL HANG SNATCH



- Para a primeira repetição, **será permitido** realizar o movimento tirando o kettlebell direto do solo, sem que haja uma marcação clara em hang/suspensão.
- A mão que não está trabalhando não pode entrar em contato com o corpo ou o Kettlebell enquanto ele está sendo levantado. Os atletas podem usar as duas mãos enquanto abaixam o Kettlebell entre as repetições.
- Para que seja caracterizado um movimento de suspensão (hang), na posição baixa o cotovelo do atleta precisa em algum momento passar por uma **extensão completa**. Para a posição baixa não existe altura mínima ou máxima para o Kettlebell, ele apenas não deve atingir o solo entre uma repetição e outra.
- Durante toda a prova, apenas uma troca de mão pode ser feita.
- Uso de straps, grips, luvas, bandagens, tapes, esparadrapos ou qualquer outro material que fique entre a mão do atleta e a alça do Kettlebell, não será permitido. Uso de munhequeira está ok.

- Durante a finalização do movimento, o kettlebell deve repousar no antebraço do atleta, tendo sua base sempre para baixo.
- Nenhuma parte do Kettlebell pode fazer contato com a cabeça do atleta.
- No topo, o braço, quadris e joelhos devem estar totalmente travados com o Kettlebell claramente sobre o meio do corpo do atleta quando visto em diagonal. Assim que o atleta atingir o bloqueio, a repetição será contada.
- Kettlebell lançado ao chão acima dos joelhos, fará com que o atleta perca a última repetição validada na prova.
- Derrubar o Kettlebell de qualquer altura e ele atingir, mesmo que não intencionalmente, outra pessoa dentro da arena (atleta, árbitro, staff, fotógrafo e afins) fará com que o atleta seja eliminado da competição, tendo todas as suas pontuações zeradas. Independente do motivo e intensidade. Não cabendo recurso dessa decisão.

→ Resumo dos principais motivos para NO REP, que podem encerrar a prova do atleta:

- Iniciar uma repetição sem que o cotovelo esteja estendido na fase suspensa.
- A mão que não trabalha ter contato com qualquer parte do corpo durante o movimento.
- Kettlebell tocar a cabeça do atleta.
- Flexionar o cotovelo antes que um novo sinal sonoro seja iniciado.
- Não ter todo o corpo travado e alinhado ao final de cada repetição.
- Na finalização do movimento, ter a base do Kettlebell acima da linha horizontal da mão.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SINGLE KETTLEBELL HANG TO OVERHEAD



- Para a primeira repetição da prova, realizar o movimento sem que haja uma marcação clara em hang/suspensão está ok, e será considerado válido.
- Qualquer método para colocar o Kettlebell da posição suspensa para cima da cabeça pode ser utilizado, desde que os demais critérios sejam cumpridos. Hang Clean and Jerk e Hang Snatch são permitidos.
- A mão que não está trabalhando não pode entrar em contato com o corpo ou o Kettlebell enquanto ele está sendo levantado. Os atletas podem usar as duas mãos enquanto abaixam o Kettlebell entre as repetições.
- Para que seja caracterizado um movimento de suspensão (hang), na posição baixa o cotovelo do atleta precisa em algum momento passar por uma **extensão completa**. Para a posição baixa não existe altura mínima ou máxima para o Kettlebell, ele apenas não deve atingir o solo entre uma repetição e outra.
- Durante toda a prova, apenas uma troca de mão pode ser feita.
- Uso de straps, grips, luvas, bandagens, tapes, esparadrapos ou qualquer outro material que fique entre a mão do atleta e a alça do Kettlebell, não será permitido. Uso de munhequeira está ok.

→ Resumo dos principais motivos para NO REP, que podem encerrar a prova do atleta:

- Iniciar uma repetição sem que o cotovelo esteja estendido na fase suspensa.
- A mão que não trabalha ter contato com qualquer parte do corpo durante o movimento.
- Kettlebell tocar a cabeça do atleta.
- Flexionar o cotovelo antes que um novo sinal sonoro seja iniciado.
- Não ter todo o corpo travado e alinhado ao final de cada repetição.
- Na finalização do movimento, ter a base do Kettlebell acima da linha horizontal da mão.

- Durante a finalização do movimento, o kettlebell deve repousar no antebraço do atleta, tendo sua base sempre para baixo.
- Nenhuma parte do Kettlebell pode fazer contato com a cabeça do atleta.
- No topo, o braço, quadris e joelhos devem estar totalmente travados com o Kettlebell claramente sobre o meio do corpo do atleta quando visto em diagonal. Assim que o atleta atingir o bloqueio, a repetição será contada.
- Kettlebell lançado ao chão acima dos joelhos, fará com que o atleta perca a última repetição validada na prova.
- Derrubar o Kettlebell de qualquer altura e ele atingir, mesmo que não intencionalmente, outra pessoa dentro da arena (atleta, árbitro, staff, fotógrafo e afins) fará com que o atleta seja eliminado da competição, tendo todas as suas pontuações zeradas. Independente do motivo e intensidade. Não cabendo recurso dessa decisão.

- PROVA POR CATEGORIA -

→ ELITE - MAS | FEM

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

→ TEEN - FEM

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

→ MASTER 35-39 - MAS | FEM

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

→ TEEN 16-17 - MAS

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

→ MASTER 40-44 - MAS | FEM

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

→ TEEN SUB 15 - MAS

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang to Overhead**

Kettlebell: 20/16kg

→ MASTER 45-49 - MAS | FEM

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

→ MASTER 50+ - FEM

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang to Overhead**

Kettlebell: 20/16kg

→ MASTER 50-54 - MAS

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang Snatch**

Kettlebell: 20/16kg

→ MASTER 55+ - MAS

TIME CAP: 10'

A cada 3 segundos:

- **Unbroken Single Kettlebell Hang to Overhead**

Kettlebell: 20/16kg