**Regras Oficiais de Esporte de Força da Confederação Brasileira de Esporte de Força C.B.E.F.**

A **Confederação Brasileira de Esporte de Força** (**C.B.E.F.**) reconhece as seguintes modalidades de Esporte de Força e registra os recordes dos mesmos. As modalidades são: a) Agachamento, b) Supino, c) Supino Repetição, d) Levantamento de Terra, e) Power Bíceps, f) Power Bíceps Repetição.

A equipe de esporte de força deverá ser restrita a competidores de 8 anos de idade ou mais com o acompanhamento obrigatório do responsável.

As categorias de idade para competições serão: a) Teen I: de 08 a 16 anos, b) Teen II: de 17 a 19 anos, c) Júnior: de 20 a 23 anos, d) Open: todas as idades, e) Sub-Master: de 35 a 39 anos, f) Master I: de 40 a 49 anos, g) Master II: de 50 a 59 anos, h) Master III: acima de 60 anos, i) Lifetime: categoria Open estreante onde o atleta pode competir até três anos de sua estréia. O competidor fica na categoria por idade durante todo o ano indiferente da data do aniversário.

O competidor pode utilizar magnésio nas mãos e talco nas pernas, não podendo usar nenhum tipo de óleo. Nenhuma substância estranha deve ser aplicada pelo atleta na área da plataforma.

 O uniforme dos competidores em um torneio deve ser:

1. Traje para competidor – O competidor pode usar o macaquinho que deve ser inteiriço, de uma só peça e de material de algodão. As alças do uniforme devem ser usadas sobre os ombros durante todo o tempo do levantamento. O comprimento da perna não pode exceder a 15 cm do meio da virilha. Não deve ter nenhum reforço ou enchimento adicional, com bainhas que não excedam a 3 cm.
2. Camiseta – O competidor pode usar camisetas de mangas curtas, de malha. Camisas com base de borracha, neo preme ou similares são proibidas.
3. Cinto – O competidor deve usar um cinto de couro, não excedendo a 10 cm de largura e com espessura não excedendo a 13 mm.
4. O traje apropriado ao atleta deve incluir tênis.
5. Quanto a pegada na barra – Somente pode ser feita a pegada na barra com o polegar ao redor da barra, não podendo ser pegada “suicida”.
6. Distancia da pegada na barra – medidas do centro da barra até a marcação é de 41 cm ou 82 cm no total entre as marcações. O atleta pode fazer sua pegada mais aberta cobrindo a marcação com o dedo indicador e o polegar. Na marcação para dentro a pegada pode ser em qualquer posição.

Em competições de nível local ou nacional, deve ser usado somente o emblema do estado ou clube ou academia. Em uma competição de nível internacional o competidor pode usar somente uniforme do país e o emblema somente da C.B.E.F. e ou do seu país.

**Ataduras:**

1. Borracha e similares são proibidos.
2. Pulso – máximo de 10 cm de largura e 1 m de comprimento.
3. Joelho – ataduras até 10 cm de largura e 2 m de comprimento, joelheira elástica pode ser usada, no máximo de 20 cm de largura. A combinação é proibida.
4. Cotovelos – É proibido de qualquer atadura nos cotovelos.

**Pesos:**

1. Os pesos devem ser dos seguintes pesos: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg e 50 kg.
2. A fim de se atingirem recordes, pode-se adicionar a barra 0,5 kg, numa quarta tentativa dividido por duas anilhas de 0,250 gramas no total de 0,5 kg.
3. A barra a ser usado na sala de aquecimento deve ser similar às usadas na plataforma da competição.

d) A competição só será válida se as barras forem oficiais de 20 kg cada.

e) O competidor deve ser desclassificado se os pesos forem baixados ou aumentados intencionalmente.

f) Os competidores devem submeter-se à inspeção de seu uniforme e equipamentos a ser usado durante a competição por uma pessoa autorizada pela C.B.E.F.

g) A barra deve ser carregada sempre com um múltiplo de 2,5 kg, salvo para quebras de recordes.

**CATEGORIAS DE CLASSES DE PESO**

1. Há onze categorias masculinas que são as seguintes: até 52 kg, até 56 kg, até 60 kg, até 67,5 kg, até 75 kg, até 82,5 kg, até 90 kg, até 100 kg, até 110 kg, até 125 kg e acima de 125 kg;
2. Há nove categorias femininas que são as seguintes: até 44 kg, até 48 kg, até 52 kg, até 56 kg, até 60 kg, até 67,5 kg, até 75 kg, até 82,5 kg e acima de 82,5 kg;
3. Estas categorias podem variar a quantidade em cada competição;

**PESAGEM**

1. A pesagem dos competidores deverá ser feita obrigatoriamente 2 (duas) horas antes do início da competição.
2. Todos competidores devem apresentar-se para a pesagem, a qual deverá ser feita na presença de um a três juízes escolhidos pela organização.
3. O competidor masculino deverá ser pesado somente com a roupa de baixo (cueca), a competidora feminina deverá ser pesada por uma juíza de mesmo sexo ou com roupas leves.
4. Cada competidor só pode ser pesado uma vez. Apenas aqueles acima ou abaixo do limite da categoria podem voltar à balança no máximo há duas horas antes da competição, tantas oportunidades quantas o tempo permitir.
5. Quando dois competidores que registram o mesmo peso na pesagem precedente à competição alcançarem o mesmo total, eles deverão ser re-pesados, para se determinar o vencedor. Se, de novo, eles pesarem o mesmo, depois da competição, eles deverão ser classificados igualmente na colocação.
6. As pedidas iniciais das modalidades serão dadas na pesagem ou na inscrição.

**MODALIDADES**

1. **Agachamento (Squat)**
2. O competidor deve assumir uma posição ereta, a barra sobre os ombros numa posição horizontal. Ao retirar a barra do suporte, o competidor deve mover-se para trás, para estabelecer a sua posição.
3. O competidor deve esperar pelo sinal do juiz, o qual deve ser dado assim que o competidor esteja parado e a barra na posição apropriada. O sinal do juiz deve consistir de um movimento com a mão para baixo e a palavra “agachar” “squat”.
4. Após o sinal do juiz, o competidor deve dobrar os joelhos quebrando o ângulo de 90 graus. Ele deve voltar à posição inicial, sem dobrar o corpo novamente com os joelhos travados, devendo esperar o sinal do juiz, para re-colocar a barra no suporte. O sinal será dado quando o competidor estiver completamente ereto e imóvel com a palavra “guarda” ou “rack”.
5. Caso de um erro do auxiliar, será concedida uma nova chance ao competidor.
	1. **Não validade do movimento**
6. Durante o movimento não esperar as ordens do juiz.
7. Qualquer mudança de posição das mãos na barra.
8. Duplo dobramento de joelho.
9. Não estar em uma posição ereta no início e no término do movimento.
10. Qualquer deslocamento da barra nas costas.
11. Qualquer toque na barra pelos auxiliares.
12. **Supino (Bench Press)**
13. O competidor deve assumir a seguinte posição no banco do início ao fim do movimento: ombros, costa e nádegas em contato com o banco, os pés em contato com o chão.
14. O sinal do juiz para subir a barra deve ser dado quando a barra estiver absolutamente imóvel e encostando no peito.
15. Após o sinal do juiz a barra deve subir até travar os cotovelos e ser mantida imóvel até o sinal do juiz para guardar a barra.
16. O espaçamento das mãos não deve exceder a 81 cm.
17. No caso de um erro do auxiliar, deve ser dada ao competidor uma nova tentativa.
18. Movimento do Supino o atleta deve baixar em cima do peito, de forma alguma será válido o movimento abaixo ou na barriga.
19. Movimento o atleta não pode picar a barra no peito.
20. RAW O competidor que utilizar somente cinto e faixas de pulso, deve sempre avisar o mesário na inscrição (carimbo RAW), não sendo responsabilidade da C.B.E.F. caso o atleta não avise a mesa na inscrição.
21. Equipamento a camisa de supino somente será aceita com 01 (um) pano.
22. Equipamento caso o atleta tenha camisa de supino com dois ou mais camadas irá competir em uma categoria com mais de dois panos não valendo o recorde na tabela normal.
	1. **Não validade do movimento**
23. Durante o levantamento, qualquer mudança da posição inicial.
24. Qualquer erguimento dos pés.
25. Qualquer movimento da barra em cima do peito.
26. Qualquer retorno da barra após a saída do peito.
27. Qualquer toque na barra pelos auxiliares.
28. Não esperar o sinal do juiz.
29. Tocar com o pé contra a coluna da bancada.
30. Tocar nas colunas do banco de Supino com a barra.
31. Picar no peito.
32. Quando a barra encostar no peito e não esperar a ordem do juiz para subir a barra (picar).
33. **Supino Repetição (Bench Press for Reps)**
34. O competidor irá participar com o valor de seu peso corporal.
35. O competidor tem dois minutos para fazer os movimentos.
36. O atleta deverá encostar no peito e quando a barra subir travar os cotovelos em cima.
37. A velocidade tem que ser normal sem poder picar no peito.
38. Início do movimento após a ordem do juiz de começar.
	1. **Não validade do movimento**
39. O competidor não encostar no peito a barra.
40. O competidor não travar os cotovelos.
41. O Movimento ser muito rápido a ponto de picar a barra.
42. **Levantamento de Terra (Deadlift)**
43. A barra deve permanecer horizontalmente na frente dos pés do competidor, este deve agarrá-la com as mãos em oposição e levantá-la num movimento contínuo até ficar em pé, ereto.
44. A pegada na barra pode ser com as duas mãos no mesmo lado ou com as mãos invertidas uma da outra.
45. O levantador deve terminar o movimento com os joelhos travados e os ombros encaixados para trás. O juiz dará o sinal “desce” após o competidor estiver completado o movimento.
	1. **Não validade do movimento**
46. Dupla tentativa.
47. Não conseguir ficar ereto.
48. Não conseguir travar os joelhos.
49. Apoiar a barra nas coxas para terminar o movimento.
50. Tirar a planta do pé do chão durante o movimento.
51. Baixar a barra antes do sinal do juiz.
52. Soltar a barra com displicência.
53. **Power Bíceps (Power Curl)**
54. O competidor retira a barra em forma de W onde deverá ficar na posição ereta.
55. O competidor deve ficar com os braços estendidos e os joelhos retos.
56. O movimento deve ser total com os joelhos retos.
57. O competidor deve encostar no peito e esperar o sinal do juiz para descer a mesma.
58. O competidor deve esperar o sinal do juiz para guardar a barra.
	1. **Não validade do movimento**
59. Dobrar os joelhos em algum momento.
60. Não esticar os braços para começar o movimento.
61. Não encaixar a barra no peito.
62. Não esperar os sinais do juiz.
63. Levantar o pé durante o movimento.
64. Utilizar a coluna exageradamente como mola na saída no movimento.
65. **Power Bíceps Repetição (Power Curl for Reps)**
66. O competidor retira a barra em forma de W onde deverá ficar na posição ereta.
67. O competidor deve esperar a ordem do juiz para iniciar o movimento.
68. O competidor deve encaixar o movimento.
69. O competidor deve esticar o braço para ser contado com um movimento válido.
70. O atleta não pode parar a barra.
	1. **Não validade do movimento Power Bíceps (Power Curl for Reps)**
71. Não esperar os sinais do juiz para iniciar os movimentos.
72. Não completar o movimento.
73. Parar a barra.

Em nenhuma circunstância é permitido a alguém ficar na plataforma a não ser os auxiliares.

O Competidor deve estar todo o tempo pronto para a competição após o início.

Qualquer competidor que por sua conduta na plataforma, manchar a reputação do esporte, poderá ser desclassificado pelo juiz.

**JUÍZES**

1. Os juízes são em número de três.
2. Um dos juízes é o árbitro central e dois serão os árbitros laterais, respeitando ao mais antigo ou com maior título em competições Nacionais ou Internacionais.
3. O árbitro central fica na frente da plataforma, e os laterais um em cada lado.
4. Os juízes devem verificar antes das competições:

- Que a balança esteja de acordo com as normas;

- Equipamentos esteja de acordo com as normas;

- Todos competidores tenham sido pesados e inscritos dentro de suas categorias de peso e idade;

- Uniformes e equipamentos sejam corretos;

1. Durante a competição os juízes devem estar certos de que o peso da barra esteja de acordo com o anunciado pelo locutor;
2. Se o juiz tiver razão para suspeitar que o competidor estiver usando roupa ou equipamento fora dos padrões da C.B.E.F. ou não tenha sido aprovada o competidor será reexaminado. Se for comprovado o uso de roupa ou equipamento ilegal o atleta será imediatamente desclassificado da competição;
3. Se um dos juízes de observar uma falta grave durante o levantamento, deverá levantar a mão para chamar a atenção sobre a falta;
4. Agachamento – dois comandos: no começo do levantamento “Desce/Squat” e ao término, “Quardar/Rack”;
5. Supino – três comandos: no começo do levantamento “Desce”, quando a barra encosta no peito “Sobe/Bench”, quando termina o movimento, “Guarda/Rack”;
6. Supino Repetição – dois comandos: no começo do levantamento “Desce ou Começa” e quando termina o movimento “Guarda/Rack”;
7. Levantamento do Terra – um comando: quando o atleta completa o movimento “Desce/Down”; mandar guardar a barra;
8. Power Bíceps – três comandos: no começo do levantamento “Sobe”, quando a barra estiver encaixada e parada no peito “Desce” e quando terminar o movimento “Guarda a Barra”;
9. Power Bíceps Repetição – dois comandos: no começo do levantamento “Sobe ou Começa” e quando a barra parar “Guarda”;
10. Em uma falta os juízes podem levantar a mão e até parar o movimento para invalidar o mesmo.
11. Durante a competição os juízes não podem receber qualquer documento sobre o andamento da competição.
12. Os Juízes devem ser escolhidos pelo comitê organizador.
13. Quebra de recorde na quarta tentativa somente se o competidor acertou as três anteriores.
14. Quebra de recorde pode ser acrescida a barra de 500 gramas para o recorde somente na quarta tentativa, a terceira tentativa ou anterior deve ser com o múltiplo de 2,5 kg.

**Pontuação**

a) Por equipe cada competidor 12 pontos (Primeiro-Lugar), 10 pontos (Segundo-Lugar) e 8 pontos (Terceiro-Lugar);

A C.B.E.F. usa a fórmula Malone para a escolha do melhor Coeficiente da competição masculino e feminino.

Em caso de empate entre atletas, o atleta mais leve será o vencedor caso os dois atletas tenham o mesmo peso da balança serão pesados novamente caso estejam no mesmo peso é premiado os dois atletas na mesma posição e a próxima colocação fica vaga.

Em caso de empate no Supino Repetição ganha o atleta mais pesado.

Em caso de empate no Power Bíceps Repetição ganha o atleta mais pesado.

**Quebra de Recordes**

1. Atletas que competirem em campeonatos mundiais reconhecidos pela C.B.E.F. ao quebrarem um recorde mundial automaticamente quebraram recordes Sul-Americano, Brasileiro e Gaúcho caso a marca do recorde mundial seja maior.
2. Somente será quebrado recordes em competições sancionadas pela C.B.E.F. ou ligadas a ela por estatuto;
3. Somente será quebrado recorde se houver equipamento oficial e aferido com peso exato conforme seu numeral;
4. Para a quebra do recorde pelo menos dois juízes devem ser afirmativos;
5. Quando durante uma competição reconhecida pela C.B.E.F. um competidor consegue um levantamento dentro de até 10kg de um recorde, poderá ser-lhe concedida uma quarta tentativa fora da competição, se o juiz permitir;
6. Um competidor que deseja tentar um recorde, que não seja múltiplo de 2,5 kg, só poderá fazê-lo como quarta tentativa fora da competição.
7. O atleta em um tempo de 3 minutos para a tentativa de quebra de recorde se for necessário;
8. Para o atleta fazer a quarta pedida e tentar quebrar recorde não pode ter nenhum movimento anterior invalidado.

Formula Malone e ou Wilks....