

REGULAMENTO CAMPEONATO DE BARRA FIXA DE MANDIRITUBA

DA ORGANIZAÇÃO:

Campeonato de barra fixa Mandirituba 2026 será realizado pelo Departamento Municipal de Esportes, com apoio da Prefeitura Municipal.

LOCAL, DATAS E HORÁRIOS:

- Data: 01 de março de 2026.
- Check-in dos atletas do sexo masculino: 13h30 às 14hs.
- Início da competição masculino: 14h15.
- Check-in dos atletas do sexo feminino: 14h30.

INSCRIÇÃO:

A inscrição será realizada pelo aplicativo **CONECTA MANDIRITUBA**.

REGRAS:

Só poderá participar pessoas com 18 (dezoito) anos completos ou mais. O campeonato consiste em realizar o maior número de repetições possíveis, em um movimento completo da BARRA FIXA, respeitando as regras e os colegas de competição.

SOBRE O MOVIMENTO:

1. O atleta deverá iniciar a prova **pendurado na barra**, com as mãos em pegada **pronada**, braços totalmente estendidos e pés sem contato com o solo.
2. A partir da posição inicial, o atleta deverá realizar a tração elevando o corpo até que o **queixo ultrapasse completamente a altura da barra**.
3. Em seguida, deverá retornar de forma controlada à posição inicial, com **extensão total dos braços**, caracterizando uma repetição válida.
4. A execução deverá ser contínua, **sem pausas** prolongadas (podendo ser desclassificado cedendo o tempo de 5seg em descanso). Pequenas pausas com os braços estendidos serão permitidos, desde que não haja apoio externo.
5. A contagem das repetições será realizada por avaliador designado, considerando apenas as repetições **executadas corretamente**.

Não será permitido:

1. Utilizar balanço do corpo ou impulso (kipping);
2. Flexionar excessivamente os joelhos para gerar impulso;
3. Apoiar os pés em qualquer superfície;
4. Pausar com apoio na barra ou em outro atleta;
5. Cruzar as pernas para realizar o movimento;

A prova será encerrada quando:

1. O atleta soltar a barra;
2. Não conseguir completar uma repetição válida;
3. Utilizar movimentos proibidos após advertência.

USO DE ACESSÓRIOS E VESTIMENTAS:

Não será permitido uso de qualquer acessório (strap) que ajude ou facilite as execuções! É necessário utilizar roupas adequadas à prática de atividade física, como shorts ou calça de agasalho, camiseta e tênis.

DAS CATEGORIAS:

- Masculina e feminino.

AQUECIMENTO:

O aquecimento dos atletas ocorrerá de forma individual e por responsabilidade dos atletas, não será disponibilizado nenhum aparelho para essa realização.

FORMATO DA COMPETIÇÃO:

Os atletas serão divididos em duplas, enfrentando-se entre si em cada rodada. O competidor que obtiver o maior número de repetições válidas avançará para a fase seguinte. O formato seguirá em sistema eliminatório até a definição dos quatro semifinalistas. Na semifinal, os vencedores disputarão a final, enquanto os perdedores competirão entre si pela terceira colocação. Em caso de empate no número de repetições, ambos atletas realizarão o movimento em isometria o atleta que sustentar mais tempo passa para a próxima fase.

DA PREMIAÇÃO:

Haverá premiação em dinheiro para ambas as categorias:

- 🥇 1º Lugar- 1.000,00 reais
- 🥈 2º Lugar- 750,00 reais
- 🥉 3º Lugar- 500,00 reais
- 🏆 4º Lugar- 250,00 reais

Obs.: A cerimônia de premiação será realizada no domingo dia 01 de março e 2026, com início previsto para às 16h.

DISPOSIÇÕES FINAIS

- A organização não se responsabiliza por acidentes, lesões ou quaisquer ocorrências antes, durante ou após a realização do evento, sendo de inteira responsabilidade dos atletas estarem em plenas condições físicas para a prática esportiva.
- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, respeitando as regras desde regulamento.
- A organização reserva-se o direito de alterar horários ou formatos de disputa, caso necessário, visando o bom andamento da competição.

