

REGULAMENTO CAMPEONATO DE SUPINO DE MANDIRITUBA

DA ORGANIZAÇÃO:

Campeonato de supino 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: 9hs às 9h30
- Início da competição masculino: 9h45
- no centro poliesportivo de Mandirituba (canchas)

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 levantar a maior quantidade de peso possível, em um movimento completo do SUPINO RETO, respeitando as regras e os colegas de competição. O aumento das cargas se dará gradativamente em 02 (dois) kg á 15 (quinze) kg, no supino em cada lado.

As cargas de supino reto serão determinadas pelo participante da competição, descontando-se o peso da barra.

DO MOVIMENTO: SUPINO

01. A realização do movimento dá-se por uma flexão horizontal do ombro e do cotovelo onde o participante terá que trazer a barra até o peito deixando a mesma encostar, em seguida realizar a extensão total do cotovelo, sem prejudicar a eficácia, ou seja, ficar travado ou com grandes dificuldades em finalizá-lo. Todos os competidores terão direito a duas tentativas no dia do torneio. Obs. Com possibilidade de mais 1 (uma) tentativa dependendo da quantidade de inscrições.

02. O competidor, após solicitar o peso, não pode retroceder sua carga. Ex: solicita: 80 kg, sua próxima tentativa não pode ser menor que os 80 kg iniciais.
03. Os auxiliares irão amparar na retirada da barra do suporte.
04. O competidor deve segurar a barra na posição mais alta e permanecer por 3 segundos. Só após esse tempo é que ele pode começar o movimento de descida.
05. A barra deve tocar o peito, do contrário a chance está perdida.
06. A velocidade de descida é a mesma de subida.
07. Após realizar o movimento, o competidor deve novamente segurar a barra na posição mais alta. Os auxiliares ajudarão a recolocar a barra no suporte.
08. Os pés não devem movimentar e/ou sair do chão ou do apoio da máquina, caso contrário a chance será perdida.
09. A coluna não pode arquear, o glúteo não pode perder contato com o banco e a perna deve ficar imóvel durante a realização do movimento, caso contrário a chance será perdida.
10. A cabeça não poderá movimentar durante a execução.

O USO DE ACESSÓRIOS:

Não será permitido o uso de camisa de força especial para supino. É permitido o uso de luvas próprias para prática de musculação e cinta lombar de proteção.

DA VESTIMENTA:

Roupas adequadas à prática de atividade física, como shorts ou calça de agasalho, camiseta e tênis.

DAS TENTATIVAS:

O participante terá direito de 02 (duas) a 03 (três) tentativas alternadas com um intervalo entre as baterias da sua respectiva categoria, onde contará somente a mais pesada; não conseguindo o mesmo será desclassificado. Na execução do movimento o participante terá o apoio de dois professores que os auxiliarão em qualquer eventualidade ou necessidade específica de cada competidor, além de um Juiz que julgará todos os critérios vigentes nesse Regulamento ou outro que se faça necessário.

DAS CATEGORIAS:

Por Peso Corporal Masculino:

- CAT. (Leve) até 70Kg.
- CAT. (Médio) 71 á 85Kg.
- CAT. (Pesado) acima de 85Kg.

Por Peso Corporal Feminino:

- CAT. (Leve) até 60Kg.
- CAT. (Médio) 61 á 75Kg.
- CAT. (Pesado) acima de 75Kg.

OBS. Deve-se chegar com antecedência de 1h para a realização da conferência de pesagem antes da competição, para distribuição das categorias masculina e feminina.

DO 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:

Será considerado campeão aquele atleta que obter o maior peso nas tentativas. Caso ocorra empate, será realizada uma tentativa com acréscimo de carga ilimitada a pedido do atleta.

DAS TENTATIVAS:

O participante terá direito de 02(duas) á 03 (três) tentativas alternadas com um intervalo entre as baterias da sua respectiva categoria, onde contará somente a mais pesada; não conseguindo o mesmo será desclassificado. Na execução do movimento o participante terá o apoio de dois professores que os auxiliarão em qualquer eventualidade ou necessidade específica de cada competidor, além de um Juiz que julgará todos os critérios vigentes nesse Regulamento ou outro que se faça necessário.

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.