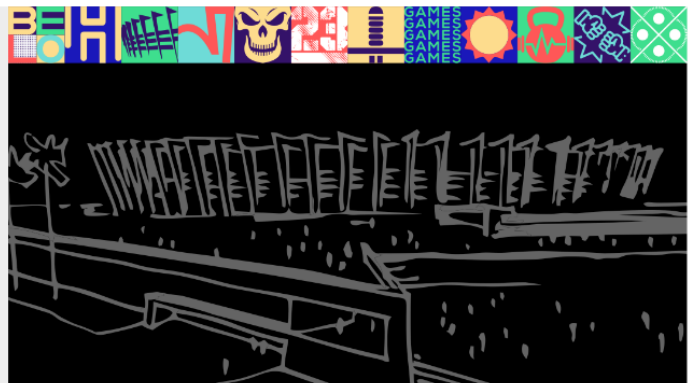




# REGULAMENTO OFICIAL

**Bop Games 2023 – Street Workout**  
**Copa Brasil 2023 - Freestyle, Strength & Streetlifting**





# REGULAMENTO OFICIAL

**STREET WORKOUT WORLD CUP – BRAZIL 2023**  
**COPA BRASIL 2023 - BOP GAMES STREET WORKOUT**

## 1. REALIZAÇÃO DO EVENTO

**1.1.** Este Regulamento Oficial foi elaborado pelo **Liga Brasil de Street Workout** (Organização), organização brasileira membra da **World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF)**, neste documento denominada apenas Federação Mundial. A “Coordenação Esportiva e Arbitral” ficará a cargo da **Judges Street Workout & Calisthenics BRA**, a qual integrará a Comissão Organizadora.

**1.2.** A **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout** será realizada no Estádio Mineirão, situado na Av. Antônio Abrahão Caram, nº 1001, bairro São José, em Belo Horizonte, Estado de Minas Gerais, no Brasil, nos dias **09 e 10 de setembro de 2023**. O cronograma com dias e horários de cada categoria e subcategoria será divulgado posteriormente.

**1.3.** A competição será realizada **entre 8h e 20h**, nos dois dias. As categorias em disputa serão, inicialmente, 03 (três) distintas, sendo: “Freestyle”, “Strength & Power” e “Streetlifting”, para homens e mulheres. A categoria “Freestyle” se subdivide em Infantil (até 12 anos), feminino (iniciante e avançado) e masculino (iniciante, intermediário e avançado). A categoria “Strength & Power” será subdividida por categoria e peso (feminino até 64 quilos, feminino 65 quilos ou mais, masculino até 79 quilos e masculino 80 quilos ou mais). A categoria “Streetlifting” será disputada apenas como masculino livre.

**1.4.** Recomenda-se que os atletas cheguem com 01 (uma) hora de antecedência do horário agendado para o início da disputa, mas não fica estabelecido um horário fixo. Os horários para a chamada dos atletas serão agendados e divulgados posteriormente pela **Organização**.

**1.5.** A cargo da **Organização**, o evento poderá sofrer alterações em relação à produção da competição em decorrência de imprevistos regionais, estaduais, nacionais e internacionais julgados pertinentes, por questões de segurança pública, atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior, sem ônus para a **Organização** e seus parceiros, apoiadores e patrocinadores, desde que comunicados os atletas e demais envolvidos na realização.



**1.6. A Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout** tem como principais objetivos: (1) selecionar os melhores atletas da modalidade de acordo com as normas e regras do esporte para possíveis competições no calendário internacional de calistenia e street workout em 2023; (2) promover uma competição de alto nível entre os praticantes da modalidade; e (3) apresentar a calistenia e o street workout como um esporte organizado e sistematizado, levando como base preceitos da **Organização** e de outras entidades que desenvolvem o esporte.

**1.7. A Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout** será organizada ao vivo, com igual oportunidade de participação para todos os atletas do Brasil, dos países dependências e territórios do continente americano (América do Sul, América Central e América do Norte), sem a necessidade de convite especial, que tenham interesse em participar, estando todos permitidos.

**1.8.** O atleta assume que participa desse evento por livre e espontânea vontade, isentando de qualquer responsabilidade os organizadores, patrocinadores e apoiadores, em seu nome e de seus sucessores, aceitando ainda todas as regras estabelecidas neste Regulamento Oficial e assumindo total responsabilidade pelos dados fornecidos.

**1.9.** Para atendimento emergencial aos atletas será disponibilizado um serviço de primeiros socorros e remoção. O atendimento médico, propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na rede pública, ou particular, caso o atleta possua convênio com alguma instituição. O atleta ou seu acompanhante responsável poderá se decidir por outro sistema de atendimento, eximindo a **Organização**, os patrocinadores e apoiadores de qualquer responsabilidade, direta ou indireta sobre as consequências desta decisão, desde a remoção, transferência até o seu atendimento médico.

**1.10.** Não será disponibilizado o serviço de guarda-volumes exclusivo aos envolvidos no evento. A **Organização** não recomenda que sejam deixados quaisquer objetos sem o cuidado de uma pessoa e ainda não se responsabiliza por qualquer objeto deixado no local do evento, por qualquer extravio de materiais, prejuízo, perdas e/ou furtos e roubos no local do evento.

**1.11.** Não haverá reembolso, por parte da **Organização**, patrocinadores e apoiadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos atletas no evento, independentemente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízos que por ventura os atletas venham a sofrer durante a participação.



**1.12.** A segurança do evento receberá apoio dos órgãos competentes e haverá sinalização para orientação dos participantes.

**1.13.** Os acessos às áreas de “Atletas” e “Concentração” serão restritos aos credenciados do evento, sendo identificados com pulseiras e/ou credenciais personalizadas de acordo com a definição da **Organização**. Não será permitida a entrada de terceiros para fotografar e/ou filmar dentro da área destinada à apresentação dos participantes.

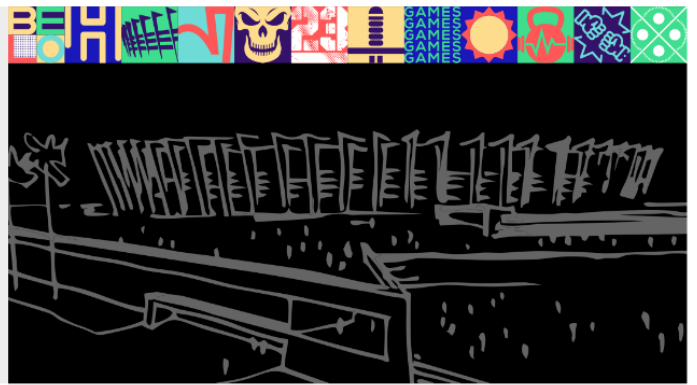
## 2. PARTICIPANTES E INSCRIÇÕES

**2.1.** O atleta interessado na competição deverá acessar o site [www.bopgames.com.br](http://www.bopgames.com.br) onde estarão todas as informações e exigências necessárias, bem como direcionamentos para informações extras específicas da competição. No momento da inscrição, que será feita exclusivamente na plataforma **Sympla**, serão solicitados os dados do atleta e informações diversas. É obrigação exclusiva de cada atleta fornecer informações verídicas sobre os seus dados cadastrais, caso contrário, poderá sofrer punições contidas em lei. O atleta se responsabiliza por qualquer informação prestada à **Organização**, isentando-a de eventuais e possíveis inverdades descritas na plataforma de inscrição.

**2.2.** Não haverá data limite para manifestação de interesse na competição. No entanto, as vagas disponíveis para cada categoria são limitadas, considerando o cronograma do evento, a critério da **Organização**.

**2.3.** O valor da taxa de inscrição para cada subcategoria está estabelecido também na plataforma de inscrição. A taxa não será devolvida, ainda que o atleta desista de participar da competição ou esteja impossibilitado de competir por motivos quaisquer e/ou de força maior. Ao se inscrever, o atleta o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição nem mudança de categoria ou subcategoria.

**2.4.** Para competir, os atletas menores de idade (abaixo de 18 anos completos) devem estar autorizados e acompanhados do seu responsável, conforme **ANEXO A** deste Regulamento Oficial. Sendo assim, todos competirão de igual para igual (nível), dentro das respectivas categorias. Outras orientações poderão ser prestadas aos responsáveis pelos menores participantes, formalmente, para garantir a segurança antes, durante e após o evento.



**2.5.** Para inscrição do atleta, conforme exigência da **Organização**, considerado critério principal para a participação do atleta em competições, serão aceitos somente os documentos oficiais, como Carteira de Identidade (RG), Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS), Carteira Nacional de Habilitação (CNH), Passaporte, carteira profissional, carteira de identificação funcional ou outros nos termos da Lei 12.037/09, devendo apresentar no dia da competição à **Organização**.

**2.6.** Após a efetivação da inscrição, feita totalmente na plataforma indicada, o atleta receberá o seu comprovante no e-mail indicado. Desta forma o atleta estará apto para disputar a **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout**. Os atletas inscritos também terão os seus nomes divulgados nos canais oficiais de comunicação da **Organização**.

**2.7.** O participante assume também todas as despesas referentes a transporte, traslado, hospedagem, alimentação, seguro e/ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação, antes, durante e após o evento.

**2.8.** Ao se inscrever, o atleta disponibiliza seus dados aos organizadores, patrocinadores e apoiadores, e autoriza para que a qualquer tempo enviem em seu nome, no endereço eletrônico ou físico (ou qualquer outro fornecido) informativos, mala direta ou qualquer outro tipo de correspondência, física ou eletrônica como e-mail ou mensagem via telefonia móvel.

**2.9.** Ao se inscrever, o participante declara a sua inteira responsabilidade em questão de saúde estando ciente de suas ações e possíveis consequências, seja ou não durante as competições. Recomendamos rigorosa avaliação médica, inclusive a realização de testes prévios para a própria segurança do participante.

**2.10.** A **Organização**, patrocinadores e apoiadores não se responsabilizarão por nenhum acidente, enfermidade ou lesão adquirida proveniente da execução dos exercícios e competição, seja por culpa ou dolo, ficando o atleta ciente que qualquer ocorrência relacionada à sua saúde durante o evento é de sua total responsabilidade, assumindo a inteira responsabilidade pelo que possa vir acontecer à sua saúde durante a realização das provas.

**2.11.** O atleta participante cede todos os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos a televisão ou



qualquer outro tipo de transmissão e/ou divulgação, promoções, internet e qualquer mídia em qualquer tempo.

### 3. CREDENCIAMENTO

**3.1.** Ao se inscrever para a **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout** e pagar a taxa de inscrição, o atleta passará a ter direito de participar do evento, desde que atendidas as regras e normas deste Regulamento Oficial e demais orientações da **Organização**.

**3.2.** O kit de participação de evento, não vinculado à taxa de inscrição, é composto por pulseira e de outros brindes que serão oferecidos pela própria **Organização**, patrocinadores e apoiadores.

**3.3.** O uso da pulseira é individual e intransferível, sendo de uso obrigatório em todas as áreas do evento. O empréstimo ou cessão de pulseira de acesso a terceiros poderá ensejar na desclassificação do atleta da competição, além das sanções cíveis e penais previstas em lei.

**3.4.** A entrega de kit de participação será em data e local a serem definidos e divulgados nas redes sociais da competição, mediante a apresentação de documento original com foto.

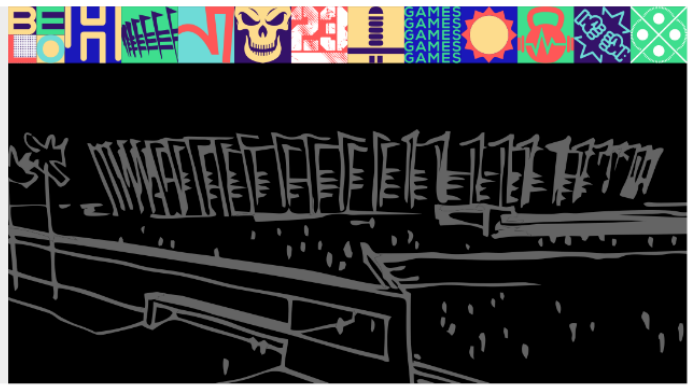
**3.4.1.** De acordo com os protocolos sanitários e de vigilância em saúde vigentes no momento da realização do evento, outros documentos poderão ser exigidos.

**3.4.2.** O atleta que não se credenciar, retirando o kit na data estabelecida pela **Organização**, por quaisquer motivos, será automaticamente excluído do evento.

**3.5.** O kit somente deverá ser retirado pelo atleta inscrito, mediante apresentação do documento oficial com foto original (*ver item 2.5*).

**3.6.** Para terceiros retirarem o kit do atleta é necessária a apresentação de “**Termo de Autorização para Retirada de Kit por Terceiros**” - ANEXO B, bem como uma cópia do documento do atleta.

**3.7.** A retirada do kit é por ordem de chegada. Não serão entregues e/ou disponibilizados kits de participação pós-evento.



## 4. REGRAS DA COMPETIÇÃO - FREESTYLE

- 4.1.** Na **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout**, todo participante tem uma rodada de apresentação (passagem) para demonstrar “o seu melhor” (movimentos e qualidades da calistenia e street workout).
- 4.2.** A ordem de apresentação será definida pela **Organização**, divulgada previamente.
- 4.3.** Para controle dos atletas, é obrigatória a utilização da pulseira de identificação durante o evento.
- 4.4.** Os participantes **não podem** usar a ajuda de outro participante ou qualquer outra pessoa para realizar quaisquer movimentos. O descumprimento desta regra implicará na desclassificação do atleta.
- 4.4.1.** Participantes menores de 12 anos receberão auxílio da **Organização** caso seja necessário na competição.
- 4.5.** Os participantes devem se apresentar não somente com um desempenho distinto, mas também com uma vestimenta adequada. Os participantes devem usar calças compridas ou calções que não sejam inferiores a 5cm acima dos joelhos. Shorts esportivos curtos ou calções de ginástica não são permitidos. Calções de ginástica apertados também não são permitidos. É obrigatório que os participantes estejam calçados com **tênis fechados, cobrindo totalmente os pés**, não sendo aceitas meias ou similares. A utilização das argolas está liberada APENAS para as categorias: Feminino Iniciante; Feminino Avançado; Feminino Infantil; Masculino Infantil ( Movimentos nas argolas serão pontuados como movimentos na barra fixa).
- 4.6.** A música de apresentação será escolhida de modo aleatório pela **Organização**.
- 4.7.** Na apresentação, os participantes podem usar luvas, pesos adicionais, fantasias, bem como outros elementos que contribuam para o esplendor da apresentação, tornando-a mais atrativa.
- 4.8.** É proibido qualquer tipo de ação ofensiva, gestos e direcionamentos de provocações para outros participantes, convidados, organizadores, juízes, plateia e outros que estejam no local. Qualquer tipo de ofensa, seja étnica ou racial, é categoricamente proibido, implicando na imediata e automática desclassificação do atleta.
- 4.9.** Por concordar com os termos deste Regulamento Oficial, caso o atleta tenha objeções sobre o evento ou aos organizadores, ele deverá submeter por escrito à **Organização**.



**4.10.** A **Organização** se reserva o direito de determinar exames de *dopping* em qualquer atleta participante, no momento que assim desejar, e fazer a averiguação de toda a documentação que tiver suspeita de irregularidade em órgãos oficiais competentes. O atleta que se negar a colaborar nos autos será automaticamente desclassificado e excluído da competição, com punição adicional de suspensão por um período de 05 (cinco) anos em eventos nacionais e internacionais.

**4.11.** São regras específicas da subcategoria “Freestyle Masculino Iniciante” as descritas abaixo.

**4.11.1.** Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) participantes nesta subcategoria, a **Organização** se reserva o direito de excluí-la da competição, transferindo todos os atletas para a categoria confirmada acima. Na primeira fase, cada atleta terá 01 (um) minuto e 30 (trinta) segundos para fazer uma apresentação de movimentos de calistenia e street workout. Todos os atletas inscritos se apresentarão nessa primeira fase.

**4.11.2.** Nas etapas das batalhas, os 10 (dez) melhores atletas classificados realizam 05 (cinco) batalhas, sendo o 1º x 10º, o 2º x 9º, o 3º x 8º, o 4º x 7º e o 5º x 6º. Os 05 (cinco) vencedores realizam uma última batalha única para que seja definido o pódio. Nessa etapa serão feitas 03 (três) passagens de 40 (quarenta) segundos alternados, para cada atleta. Caso sejam inscritos menos de 16 (dezesesseis) atletas, a **Organização** se reserva no direito de selecionar menos atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) atletas e mantida a subcategoria, após a apresentação de todos os atletas na primeira fase será realizada apenas uma batalha final com os 05 (cinco) melhores classificados para que seja definido o pódio. As batalhas em duplas serão eliminadas.

**4.11.3.** Para a subcategoria “Freestyle Masculino Iniciante”, durante a participação, são permitidos apenas os movimentos listados a seguir, conforme critérios de desenvolvimento e qualificação. Dentre os (a) movimentos estáticos, são permitidos: handstand; tiger handstand; frog; tuck planche; bent arm planche; l-sit (uma ou duas mãos); elbow lever (uma ou duas mãos); human flag; dragon flag; progressão de front lever e progressão de back lever (straddle, one leg ou tuck). Dentre os (b) movimentos dinâmicos de força, são permitidos: pull-up (variações liberadas, inclusive com progressões dos estáticos permitidos, exceto one arm); keep impossible dips; dips;





push-ups (variações liberadas); tuck planche push-up; oitava; giro na barra para frente; giro na barra para trás; giro com as costas na barra; giro com a perna na barra; puxada reversa; pistol squat (variações liberadas); muscle up (variações liberadas, exceto one arm e x); e bar-dancing liberado. Dentre os (c) movimentos acrobáticos, são permitidos: jump over; swith; swith 180; push-up clap; dips clap; dips 180 ou 270; push-ups (variações liberadas); 180; muscle-up 360; dragon 360 entrada e saída da paralela; transições simples na paralela; e transições simples de barras.

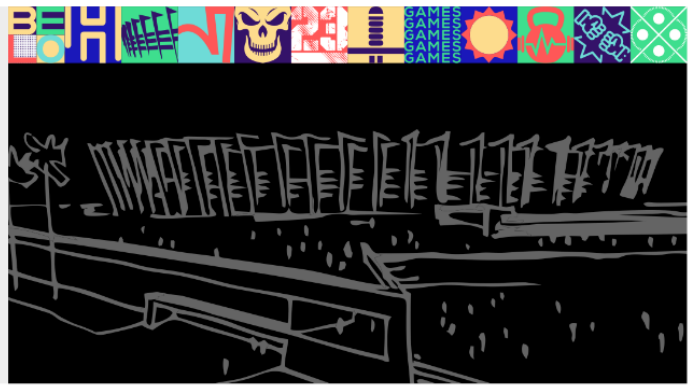
**4.11.4.** Recomenda-se aos atletas utilizarem a lista acima como manual para apresentação. No entanto, como o street workout está em constante evolução, é impossível prever algo que o atleta apresente de “novo” no evento. Caso um movimento não listado acima seja realizado pelo atleta e o mesmo seja considerado de “nível superior” pelo juiz, caberá a ele a não validação do movimento e conseqüentemente a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto do atleta.

**4.11.5.** Nesta subcategoria, a execução de movimentos não permitidos não é considerada como falta. Portanto, o atleta não terá ponto descontado.

**4.12.** São regras específicas da subcategoria “Freestyle Masculino Intermediário” as descritas abaixo.

**4.12.1.** Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) participantes nesta subcategoria, a **Organização** se reserva o direito de excluí-la da competição, transferindo todos os atletas para a categoria confirmada acima. Na primeira fase, cada atleta terá 02 (dois) minutos para fazer uma apresentação de calistenia e street workout. Todos os atletas inscritos se apresentarão nessa primeira fase.

**4.12.2.** Nas etapas das batalhas, os 10 (dez) melhores atletas classificados realizam 05 (cinco) batalhas, sendo o 1º x 10º, o 2º x 9º, o 3º x 8º, o 4º x 7º e o 5º x 6º. Os 05 (cinco) vencedores realizam uma última batalha única para que seja definido o pódio. Nessa etapa serão feitas 03 (três) passagens de 40 (quarenta) segundos, alternadas para cada atleta. Caso sejam inscritos menos de 16 (dezesesseis) atletas, a **Organização** se reserva no direito de selecionar menos atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) atletas e mantida a subcategoria, após a apresentação de todos os atletas na primeira fase será realizada apenas



uma batalha final com os 05 (cinco) melhores classificados para que seja definido o pódio. As batalhas em duplas serão eliminadas.

**4.12.3.** Na subcategoria “Freestyle Masculino Intermediário”, durante a participação, o atleta pode usar elementos do calistenia e street workout, com a finalidade de surpreender os juízes, com exceção dos elementos: (a) estáticos: one hand handstand; manna; victorian; full planche (a *straddle planche* está liberada); iron cross; one arm back lever; one arm front lever; touch back lever, touch front lever; CTI (close to impossible one hand); cristo; wide front lever; x-front lever; wide back lever; wide straddle planche; closed straddle planche; prayer planche; x-straddle planche, ou qualquer variação da straddle, estando liberada apenas a pegada supinada, pronada neutra ou mão aberta no chão com abertura das mãos na reta do ombro; o e-inferno (back-planche/inferno) está liberado. (b) dinâmicos de força: hefesto; press handstand (exceto prees handstand na tuck); muscle-up impossible; one arm muscle-up; tiger bend; impossible dip; pull-up front lever; pull-up back lever; (pull-up nas progressões de front e back estão liberadas; o kipping do hefesto está liberado. (c) dinâmicos acrobáticos: 540 over the bar; 720; 900; 1080; muscle-up 540; 540 com deslocamento; 540 korean dips; 540 normal; 360 korean dips; backflip com recuperação de pegada na barra; frisbee; frontflip com recuperação de pegada na barra; airflair; shrimpflip 360; gienger.

**4.12.4.** Como o street workout está em constante evolução, é impossível prever algo que o atleta apresente de “novo” no evento. Caso um movimento não listado acima seja realizado pelo atleta e o mesmo seja considerado de “nível avançado” pelo juiz, caberá a ele a não validação do movimento e consequentemente a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto do atleta.

**4.12.5.** A execução de movimentos não permitidos é considerada como falta e implica na perda de 5,0 (cinco) pontos por exercício na nota final da apresentação por fase.

**4.13.** São regras específicas da subcategoria “Freestyle Masculino Avançado” as descritas abaixo.

**4.13.1.** Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) participantes nesta categoria, a **Organização** se reserva o direito de excluí-la da competição, transferindo todos os atletas para outra categoria, conforme entendimento próprio. Na primeira fase, cada atleta terá 02 (dois) minutos



e 30 (trinta) segundos para fazer uma apresentação de movimentos de calistenia e street workout. Todos os atletas inscritos se apresentarão nessa primeira fase.

**4.13.2.** Nas etapas das batalhas, os 10 (dez) melhores atletas classificados realizam 05 (cinco) batalhas, sendo o 1º x 10º, o 2º x 9º, o 3º x 8º, o 4º x 7º e o 5º x 6º. Os 05 (cinco) vencedores realizam uma última batalha única para que seja definido o pódio. Nessa etapa serão feitas 03 (três) passagens de 40 (quarenta) segundos alternados para cada atleta. Caso sejam inscritos menos de 16 (dezesesseis) atletas, a **Organização** se reserva no direito de selecionar menos atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) atletas e mantida a subcategoria, após a apresentação de todos os atletas na primeira fase será realizada apenas uma batalha final com os 05 (cinco) melhores classificados para que seja definido o pódio. As batalhas em duplas serão eliminadas.

**4.13.3.** Durante a participação em todas as fases, o participante pode usar todos os elementos da calistenia e street workout, com a finalidade de surpreender os juízes.

**4.14.** São regras específicas da subcategoria “Freestyle Feminino Iniciante” as descritas abaixo.

**4.14.1.** Caso sejam inscritos menos de 05 (cinco) participantes nesta categoria, a **Organização** se reserva o direito de excluí-la da competição, transferindo todos os atletas para a categoria confirmada acima. Na primeira fase, cada atleta terá 01 (um) minuto e 30 (trinta) segundos para fazer uma apresentação de movimentos de calistenia e street workout. Todas as atletas inscritas se apresentarão nessa primeira fase.

**4.14.2.** Nas etapas das batalhas, as 10 (dez) melhores atletas classificadas realizam 05 (cinco) batalhas, sendo o 1º x 10º, o 2º x 9º, o 3º x 8º, o 4º x 7º e o 5º x 6º. As 05 (cinco) vencedoras realizam uma última batalha única para que seja definido o pódio. Nessa etapa serão feitas 03 (três) passagens de 40 (quarenta) segundos alternados, para cada atleta. Caso sejam inscritos menos de 16 (dezesesseis) atletas, a **Organização** se reserva no direito de selecionar menos atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritas menos de 10 (dez) atletas e mantida a subcategoria, após a apresentação de todas as atletas na primeira fase será realizada apenas uma batalha final com as 05 (cinco) melhores classificadas para que seja definido o pódio. As batalhas em duplas serão eliminadas.



**4.14.3.** Na categoria “Feminino Iniciante”, durante a participação, são permitidos apenas os movimentos listados a seguir, conforme critérios de desenvolvimento e qualificação. Dentre os (a) movimentos estáticos, são permitidos: Vela; frog; tuck planche; shoulder stand; head stand ; Tiger Handstand; l-sit (uma ou duas mãos); elbow lever (apenas duas mãos); dragon flag; Human Flag; progressão de front lever (tuck, one lag, straddle e split) e progressão de back lever (tuck, one lag, straddle e split). Dentre os (b) movimentos dinâmicos de força, são permitidos: pull-up (variações liberadas, exceto archer e one arm); Fake impossible dips; dips; push-ups (variações liberadas, exceto one arm); oitava; giro na barra para frente; giro na barra para trás; giro com as costas na barra; giro com a perna na barra; puxada reversa; pistol squat (variações liberadas); Dragon Flag Press; Press Front lever/Back lever (One leg e Straddle) e bar-dancing liberado. Dentre os (c) movimentos acrobáticos, são permitidos: jump over; Front spin; Back spin; swith; swith 180;; dips clap; push-ups (variações dinâmicas liberadas); pull-ups clap; Swing180; Supra 180; 360 simples; muscle-up 360; dragon 360; entrada e saída da paralela; transições simples na paralela; e transições simples de barras.

**4.14.4.** Recomenda-se às atletas utilizarem a lista acima como manual para apresentação. No entanto, como o street workout está em constante evolução, é impossível prever algo que a atleta apresente de “novo” no evento. Caso um movimento não listado acima seja realizado pela atleta e o mesmo seja considerado de “nível superior” pelo juiz, caberá a ele a não validação do movimento e consequentemente a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto da atleta.

**4.14.5.** Nesta categoria, a execução de movimentos não permitidos não é considerada como falta. Portanto, a atleta não terá ponto descontado.

**4.15.** São regras específicas da subcategoria “Freestyle Feminino Avançado” as descritas abaixo.

**4.15.1.** Caso sejam inscritos menos de 05 (cinco) participantes nesta categoria, a **Organização** se reserva o direito de excluí-la da competição, transferindo todos os atletas para outra categoria, conforme entendimento próprio. Na primeira fase, cada atleta terá 2 (dois) minutos e 30 (trinta) segundos para fazer uma apresentação de movimentos de calistenia e street workout. Todas as atletas inscritas se apresentarão nessa primeira fase.

**4.15.2.** Nas etapas das batalhas, as 10 (dez) melhores atletas classificadas realizam 05 (cinco) batalhas, sendo o 1º x 10º, o 2º x 9º, o 3º x 8º, o 4º x 7º e o 5º x 6º. As 05 (cinco) vencedoras



(três) passagens de 01 (um) minuto alternadas, para cada atleta. Caso sejam inscritos menos de 16 (dezesesseis) atletas, a organização se reserva no direito de selecionar menos atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritas menos de 10 (dez) atletas e mantida a subcategoria, após a apresentação de todas as atletas na primeira fase será realizada apenas uma batalha final com as 05 (cinco) melhores classificadas para que seja definido o pódio. As batalhas em duplas serão eliminadas.

**4.15.3.** Durante a participação em todas as fases, a participante pode usar todos os elementos da calistenia e street workout, com a finalidade de surpreender os juízes.

**4.16.** São regras específicas da subcategoria “Freestyle Infantil Masculino” as descritas abaixo.

**4.16.1.** Caso sejam inscritos menos de 05 (cinco) participantes nesta subcategoria, a **Organização** se reserva o direito de excluí-la da competição, transferindo todos os atletas para uma categoria, conforme entendimento próprio. Na primeira fase, cada atleta terá 01 (um) minuto e 30 (trinta) segundos para fazer uma apresentação de movimentos de calistenia e street workout. Todos os atletas inscritos se apresentarão nessa primeira fase.

**4.16.2.** Nas etapas das batalhas, os 10 (dez) melhores atletas classificados realizam 05 (cinco) batalhas, sendo o 1º x 10º, o 2º x 9º, o 3º x 8º, o 4º x 7º e o 5º x 6º. Os 05 (cinco) vencedores realizam uma última batalha única para que seja definido o pódio. Nessa etapa serão feitas 03 (três) passagens de 40 (quarenta) segundos alternados, para cada atleta. Caso sejam inscritos menos de 16 (dezesesseis) atletas, a **Organização** se reserva no direito de selecionar menos atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) atletas e mantida a subcategoria, após a apresentação de todos os atletas na primeira fase será realizada apenas uma batalha final com os 05 (cinco) melhores classificados para que seja definido o pódio. As batalhas em duplas serão eliminadas. Caso sejam inscritos menos de 5 (cinco) atletas, a **Organização** se reserva no direito de somar a apresentação da primeira etapa junto com a apresentação da fase de batalhas.

**4.16.3.** Para a subcategoria “Freestyle Infantil Masculino”, durante a participação, são permitidos apenas os movimentos listados a seguir, conforme critérios de desenvolvimento e qualificação. Dentre os (a) movimentos estáticos, são permitidos: handstand; tiger handstand; frog; tuck planche; bent arm planche; l-sit (uma ou duas mãos); elbow lever (uma ou duas



mãos); human flag; dragon flag; progressão de front lever e progressão de back lever (straddle, one leg ou tuck). Dentre os (b) movimentos dinâmicos de força, são permitidos: pull-up (variações liberadas, inclusive com progressões dos estáticos permitidos, exceto one arm); keep impossible dips; dips; push-ups (variações liberadas); tuck planche push-up; oitava; giro na barra para frente; giro na barra para trás; giro com as costas na barra; giro com a perna na barra; puxada reversa; pistol squat (variações liberadas); muscle-up (variações liberadas, exceto one arm e x); e bar-dancing liberado. Dentre os (c) movimentos acrobáticos, são permitidos: jump over; swith; swith 180; push-up clap; dips clap; dips 180 ou 270; push-ups (variações liberadas); 180; muscle-up 360; dragon 360 entrada e saída da paralela; transições simples na paralela; e transições simples de barras.

**4.16.4.** Recomenda-se aos atletas utilizarem a lista acima como manual para apresentação. No entanto, como o street workout está em constante evolução, é impossível prever algo que o atleta apresente de “novo” no evento. Caso um movimento não listado acima seja realizado pelo atleta e o mesmo seja considerado de “nível superior” pelo juiz, caberá a ele a não validação do movimento e, conseqüentemente, a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto do atleta.

**4.16.5.** Nesta subcategoria, a execução de movimentos não permitidos não é considerada como falta. Portanto, o atleta não terá ponto descontado.

**4.17.** São regras específicas da subcategoria “Freestyle Infantil Feminino” as descritas abaixo.

**4.17.1.** Caso sejam inscritos menos de 05 (cinco) participantes nesta categoria, a **Organização** se reserva o direito de excluí-la da competição, transferindo todos os atletas para uma categoria, conforme entendimento próprio. Na primeira fase, cada atleta terá 01 (um) minuto e 30 (trinta) segundos para fazer uma apresentação de movimentos de calistenia e street workout. Todas as atletas inscritas se apresentarão nessa primeira fase.

**4.17.2.** Nas etapas das batalhas, as 10 (dez) melhores atletas classificadas realizam 05 (cinco) batalhas, sendo o 1º x 10º, o 2º x 9º, o 3º x 8º, o 4º x 7º e o 5º x 6º. As 05 (cinco) vencedoras realizam uma última batalha única para que seja definido o pódio. Nessa etapa serão feitas 03 (três) passagens de 40 (quarenta) segundos alternados, para cada atleta. Caso sejam inscritos menos de 16 (dezesesseis) atletas, a **Organização** se reserva no direito de selecionar menos



atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritas menos de 10 (dez) atletas e mantida a subcategoria, após a apresentação de todas as atletas na primeira fase será realizada apenas uma batalha final com as 05 (cinco) melhores classificadas para que seja definido o pódio. As batalhas em duplas serão eliminadas. Caso sejam inscritos menos de 5 (cinco) atletas, a **Organização** se reserva no direito de somar a apresentação da primeira etapa junto com a apresentação da fase de batalhas.

**4.17.3.** Na categoria “Freestyle Infantil Feminino”, durante a participação, são permitidos apenas os movimentos listados a seguir, conforme critérios de desenvolvimento e qualificação. Dentre os (a) movimentos estáticos, são permitidos: Vela; frog; tuck planche; shoulder stand; head stand; l-sit (uma ou duas mãos); elbow lever (apenas duas mãos); dragon flag; progressão de front lever (tuck, one lag, straddle e split) e progressão de back lever (tuck, one lag, straddle e split). Dentre os (b) movimentos dinâmicos de força, são permitidos: pull-up (variações liberadas, exceto archer e one arm); keep impossible dips; dips; push-ups (variações liberadas, exceto one arm); oitava; giro na barra para frente; giro na barra para trás; giro com as costas na barra; giro com a perna na barra; puxada reversa; pistol squat (variações liberadas); e bar-dancing liberado. Dentre os (c) movimentos acrobáticos, são permitidos: jump over; swith; swith 180; dips clap; push-ups (variações dinâmicas liberadas); pull-ups clap; 180; muscle-up 360; dragon 360; entrada e saída da paralela; transições simples na paralela; e transições simples de barras.

**4.17.4.** Recomenda-se às atletas utilizarem a lista acima como manual para apresentação. No entanto, como o street workout está em constante evolução, é impossível prever algo que a atleta apresente de “novo” no evento. Caso um movimento não listado acima seja realizado pela atleta e o mesmo seja considerado de “nível superior” pelo juiz, caberá a ele a não validação do movimento e conseqüentemente a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto da atleta.

**4.17.5.** Nesta categoria, a execução de movimentos não permitidos não é considerada como falta. Portanto, a atleta não terá ponto descontado.



## 5. JUÍZES E AVALIAÇÃO – FREESTYLE

5.1. A avaliação do evento será composta por 04 (quatro) categorias: (1) movimentos estáticos; (2) movimentos dinâmicos de força; (3) movimentos dinâmicos acrobáticos; e (4) combos.

5.2. Os juízes escolhidos para o evento são pessoas reconhecidas dentro da comunidade de street workout ou modalidades similares, que contribuíram com a **Organização** e desenvolvimento da modalidade no país e/ou internacionalmente, com alta moral, objetivos e que não possuem de forma alguma conflitos ou rixas com atletas ou equipes não podendo, ainda, auxiliar qualquer participante durante a apresentação.

5.3. Os jurados devem possuir conhecimento intelectual sobre o street workout, ou seja, conhecer o edital e o sistema de avaliação utilizado no evento. Ressalta-se que não é necessário que os jurados saibam executar os movimentos para avaliá-los, considerando ainda que os níveis de dificuldades são pré-estabelecidos pela equipe de desenvolvimento do sistema de avaliação.

5.4. Cada juiz avaliará o desempenho de cada participante dando notas em cada rodada (quanto maior a nota, melhor o desempenho).

5.5. Caberá à **Organização** a escolha da quantidade de jurados, de forma a engrandecer ainda mais a competição.

5.6. São critérios de avaliação de estáticos os mencionados abaixo.

5.6.1. O árbitro deste critério será denominado “Juiz de Elementos Estáticos”, e dará notas somente para “elementos estáticos”.

5.6.2. “Elementos estáticos” são isometrias, *holds* (**não menos que três segundos**). Exemplos: *planche*, *human flag*, *front lever*, *back lever*.

5.6.3. O juiz deve dar uma nota de acordo com a somatória da pontuação de cada “elemento estático” realizado pelo atleta.

5.7. São critérios de avaliação de dinâmicos de força os descritos abaixo.





**5.7.1.** O árbitro deste critério será denominado “Juiz de Elementos Dinâmicos de Força”, e dará notas para “elementos dinâmicos de força”.

**5.7.2.** “Elementos dinâmicos de força” são *muscle-ups*, *one arm pull-ups* (barra livre de um braço), *handstand push-ups* (flexão na parada de mãos), dentre outros.

**5.8.** São critérios de avaliação de dinâmicos acrobáticos os descritos abaixo.

**5.8.1.** O árbitro deste critério será denominado “Juiz de Elementos Dinâmicos Acrobáticos”, e dará notas para “elementos dinâmicos acrobáticos”.

**5.8.2.** Elementos dinâmicos acrobáticos” são todos os giros, cambalhotas e outros movimentos onde se faz principal uso da inércia ou em que se perde o contato tendo uma retomada com a barra, paralela, paralete ou solo em algum momento. Exemplos: 180, push-up clap, jump over, swith, dentre outros.

**5.9.** São critérios de avaliação de combos os relacionados abaixo.

**5.9.1.** O árbitro deste critério será denominado “Juiz de Combos”, e dará notas somente para “combos”, ou seja, as combinações de movimentos e elementos estáticos e dinâmicos.

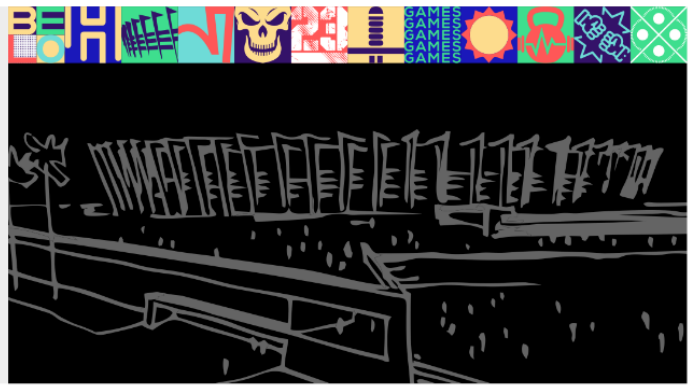
**5.9.2.** “Combos” é a fluência do participante ao fazer transições entre elementos, sem interromper ou parar a rotina dessa sequência de movimentos dentro de um mesmo aparelho. O juiz de “combos” também avalia a qualidade individual de elementos dinâmicos e estáticos, podendo penalizar ou dar acréscimos em cada movimento realizado.

**5.9.3.** O juiz avaliará 02 (dois) combos diferentes de cada atleta, obrigatoriamente em dois aparelhos distintos.

**5.9.4.** O juiz deve reduzir a nota do combo do atleta, se o participante, dentro de uma rodada, mostrar apenas combinações de elementos estáticos.

**5.9.5.** O juiz deve reduzir a nota do combo do atleta, se o participante, dentro de uma rodada, mostrar apenas combinações de elementos dinâmicos.

**5.9.6.** O juiz pode dar uma nota máxima se o participante, dentro de uma rodada, mostrar combinações mistas de elementos estáticos e dinâmicos.



**5.9.7.** Combinações mistas são aceitas somente se pelo menos 02 (dois) elementos dinâmicos e 02 (dois) elementos estáticos forem feitos dentro de um mesmo combo.

**5.9.8.** Caso o atleta execute mais de 02 (dois) combos, as duas melhores notas serão computadas.

**5.10.** É necessário que cada atleta em sua apresentação utilize pelo menos 02 (dois) aparelhos na realização de pelo menos um tipo de movimento. O não comprimento acarretará em penalização para o atleta. Na fase de batalhas o atleta pode utilizar um único aparelho.

**5.11.** O atleta dentro de uma passagem de apresentação ou dentro das 3 passagens de batalha deve executar pelo menos 2 movimentos de cada tipo, estáticos, dinâmicos acrobáticos e dinâmicos de força. O não comprimento da regra acarretará em penalização na nota.

**5.12.** Os juízes devem usar uma pontuação para cada movimento de acordo com o nível de apresentação, bem como a sua forma de execução. Os juízes atribuirão todas as notas até que o último participante finalize a apresentação. Os juízes, durante as apresentações, farão anotações, pontuando cada atleta logo após a passagem.

**5.13.** Falta é quando se cai com as duas mãos, em qualquer aparelho inclusive o solo. Todos os outros erros serão considerados "forma ruim de elementos" (*bad form*) e serão descontadas na avaliação de seu respectivo juiz. Retomar a barra fixa ou paralela após um movimento acrobático com apenas uma das mãos não é considerado falta.

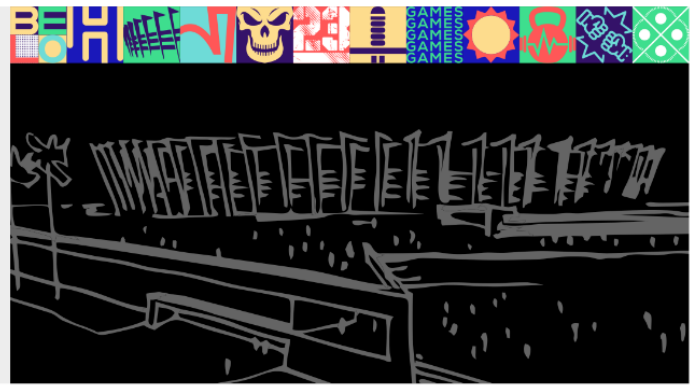
**5.14.** Movimentos repetidos com a mesma pegada e no mesmo aparelho serão pontuados apenas uma vez.

**5.15.** Na etapa das batalhas, cada entrada do atleta nos aparelhos será considerada uma apresentação distinta. Neste caso, o atleta poderá repetir o mesmo movimento em entradas diferentes, porém em combos diferentes (combos iguais nessa etapa não serão pontuados).

**5.16.** As variações de um movimento estão liberadas, não contando como movimento repetido.

## **6. RESULTADO FINAL - FREESTYLE**

**6.1.** As notas serão dadas por cada juiz, para cada participante/equipe, em cada rodada. Na fase de batalhas o critério de pontuação também será utilizado.



**6.2.** No caso de resultados com a mesma nota (soma dos pontos de dois ou mais participantes/equipes) os juízes decidem o vencedor observando a nota dos “movimentos estáticos”. Posteriormente, será utilizada a nota dos “movimentos dinâmicos acrobáticos”. Logo após, a nota de “movimentos dinâmicos de força”. Por fim, a nota de combos/apresentação. Persistindo o empate, não haverá desempate na competição, posicionando os atletas na mesma colocação.

**6.3.** Todo atleta tem o direito de recurso contra irregularidades observadas durante a realização da competição, devendo o próprio interpor recurso junto à **Organização**, que deverá ser apresentado por escrito, através de um formulário disponibilizado pela coordenação e endereçado à **Organização** no mesmo dia do evento sob critério de avaliação por vídeo de todos os jurados presentes.

**6.4.** As decisões da **Organização** serão irrevogáveis, não cabendo recurso a nenhum outro órgão desportivo ou de justiça comum.

## 7. REGRAS DA COMPETIÇÃO - STRENGTH & POWER

**7.1.** A competição na categoria Strength será realizada nas subcategorias “Feminino até 64 quilos”, “Feminino 65 quilos ou mais”, “Masculino até 79 quilos” e “Masculino 80 quilos ou mais”, não havendo outras subdivisões por critérios extras.

**7.2.** A competição é aberta, podendo participar qualquer atleta regularmente inscrito.

**7.3.** Os *workouts* (provas) serão divulgados nos canais oficiais da Liga Brasil e do BOP Games, bem como nas redes sociais (instagram e facebook) antes da competição, conforme cronograma a ser publicado posteriormente, assim como todos os *standards* (regras de execução) de cada movimento.

**7.4.** O atleta é total responsável por conhecer os detalhes de cada exercício e executá-lo de acordo com os *standards* apresentados e demonstrados no *briefing* (explicação técnica). Execuções incompletas e/ou incorretas não serão consideradas repetições (*no rep*).

**7.5.** Não será permitida a entrada do atleta após o início da sua prova, já em disputa, sendo este considerado eliminado da competição.



7.6. Os atletas, para serem vitoriosos em cada uma das subcategorias, terão que obter o melhor tempo possível. Todas as subcategorias serão por menor tempo de execução.

7.7. A lista de exercícios que poderão integrar os *workouts* é a seguinte:

- Pull-Up (Barra Pronada)
- Chin-Up (Barra Supinada)
- Muscle-Up (Subida na Barra)
- Oitava (Subida na Barra)
- Push-Up (Flexão)
- Dip (Mergulho na Paralela)
- Straight Bar Dip (Paralela na Barra)
- Burpee (Sugado)
- Squat (Agachamento)
- Jump Squat (Agachamento com Salto)
- Jumping Lunge (Salto Alternado)
- Jumping Jack (Polichinelo)
- Jumping Box (Salto com Caixa)
- Mountain Climber (Escalador)
- Leg Raise (Pé na Barra)
- Knee Raise (Elevação de Joelho na Barra)
- Sit-Up (Abdominal Supra)
- Tuck Raise (joelho na altura do quadril)

7.8. Serão definidos os exercícios, todos presentes na lista acima, formando um treinamento em circuito, que deverá ser executado no tempo máximo, podendo ser de 10 (dez) a 15 (quinze) minutos. Alguns exercícios da lista poderão ser acrescidos de CARGA EXTRA, conforme cada subcategoria.

7.9. A quantidade de repetições que cada competidor deverá realizar de cada exercício será determinada pela **Organização** e divulgada em cronograma posterior (canais da Liga Brasil).

7.10. A utilização de luvas e *grips* é **proibida**.



## 8. JUÍZES E AVALIAÇÃO - STRENGTH & POWER

- 8.1. Os “rounds” terão a duração máxima de 10 (dez) a 15 (quinze) minutos.
- 8.2. Os atletas serão divididos em baterias para a realização do circuito, sendo que cada atleta será avaliado por um árbitro previamente selecionado antes do início de cada “round”.
- 8.3. Para a execução do “round” é preciso que os competidores de cada bateria se posicionem e iniciem ao mesmo tempo as repetições do circuito sorteado, com a autorização do árbitro geral.
- 8.4. Para a contabilização da repetição o competidor deve executar o movimento seguindo as normas da modalidade, com a execução perfeita (*standart*) que será divulgada, previamente, por vídeo, e também demonstrada a todos no momento do briefing, no dia da competição.
- 8.5. O árbitro está autorizado a descontar repetições feitas de forma incompleta e a não contabilizar repetições executadas de forma incorreta.

## 9. RESULTADO FINAL - STRENGTH & POWER

- 9.1. Todos os atletas inscritos participarão de uma primeira rodada (classificatória), realizando um *workout* publicado com antecedência pela **Organização**.
- 9.2. Em cada subcategoria (masculino e feminino), os 04 (quatro) atletas que obtiverem os melhores (menores) tempos avançam para a fase final. O *workout* desta etapa da competição será divulgado um dia antes da prova.
- 9.3. O atleta que não terminar o circuito em até 10 (dez) ou 15 (quinze) minutos, de acordo com o tempo definido na prova terá as suas repetições e os seus avanços anotados para efeito de desempate, caso necessário.
- 9.4. Na etapa final de cada subcategoria, vence o atleta que fizer o melhor (menor) tempo.
- 9.5. Caso ocorra empate em qualquer uma das etapas, os atletas vão para a morte súbita. A **Organização** definirá a quantidade de repetições de 01 (um) exercício sorteado, devendo os atletas realizar em menor tempo possível.



## 10. REGRAS DA COMPETIÇÃO - STREETLIFTING

**10.1.** Este regulamento foi definido pela **Liga Brasil de Street Workout**, tendo como consulta principal o regulamento da *Final Rep*. Alterações e adaptações foram feitas.

**10.2.** Este conjunto de regras é válido para a **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout**.

**10.3.** Os seguintes exercícios fazem parte da competição e devem ser executados na ordem inalterada:

- 1. Muscle-Up;
- 2. Pull-Up/Chin-Up;
- 3. Dip;
- 4. Squat.

**10.4.** Estes 04 (quatro) exercícios somados darão um valor total que será usado para determinar a colocação de cada atleta.

## 11. JUÍZES E AVALIAÇÃO - STREET LIFTING

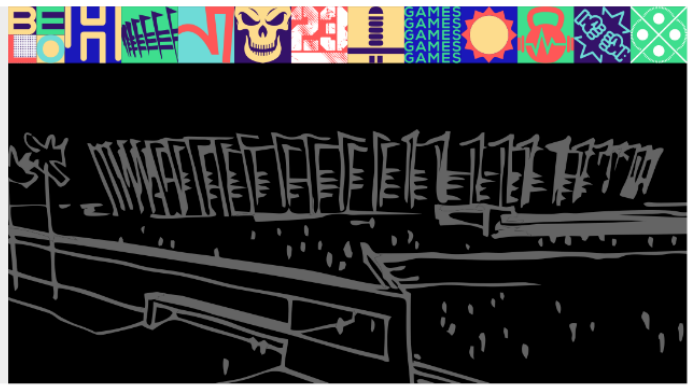
**11.1.** A competição será realizada por atletas do sexo masculino que serão avaliados no método *POUND FOR POUND* ( $TOTAL \div PELO PESO CORPORAL$ ) como critério de colocação.

**11.2.** Os atletas têm direito a 03 (três) tentativas de pontuação por exercício. A tentativa válida mais pesada é incluída na classificação geral. Para permanecer nas classificações de pontuação, 01 (uma) repetição válida deve ser alcançada em cada exercício.

**11.3.** Os atletas não são obrigados a competir nas 03 (três) tentativas. Eles são livres para pular quaisquer tentativas restantes sem ter que dar motivos.

**11.4.** Caso o atleta não consiga uma repetição válida em alguma prova, o mesmo poderá continuar a competir, mas será excluído da classificação geral.

**11.5.** Se dois ou mais atletas atingirem o mesmo total, vence o atleta com menor peso corporal.



- 11.6. Os atletas têm 60 (sessenta) segundos a partir da chamada para “iniciar” o levantamento. Se o limite de tempo for excedido, a tentativa será considerada inválida.
- 11.7. Entre as tentativas individuais, os atletas têm direito a um intervalo mínimo de 5 (cinco) minutos.
- 11.8. Os atletas serão pesados no dia da competição.

## 12. EQUIPAMENTOS DA COMPETIÇÃO - STREET LIFTING

- 12.1. Modelo de competição geral RAW.
- 12.2. Os juízes da competição são livres para verificar o equipamento pessoal dos atletas.
- 12.3. Só é permitido o equipamento, explicitamente, mencionado nas regras. Casos especiais podem ser esclarecidos, separadamente, mediante solicitação.
- 12.4. Os atletas poderão utilizar o magnésio fornecida pela **Organização**, na forma líquida ou seca.
- 12.5. Não é permitido o transporte de objetos soltos para a plataforma, que não pertençam ao equipamento homologado.
- 12.6. O uso de joias é de responsabilidade pessoal dos atletas.
- 12.7. Os atletas irão usar seus próprios cintos de carga.
- 12.8. O cinto deve ser usado bem visível sobre a roupa.
- 12.9. Todos os atletas estão autorizados a usar o seu próprio cinto de agachamento. O cinto deve ser usado, visivelmente, sobre a roupa.
- 12.9.1. O cinto de agachamento deve ser feito de couro, couro sintético ou material similar que não seja flexível ou difícil de dobrar. O cinto pode consistir em várias camadas, que são coladas ou costuradas.
- 12.9.2. Nenhuma costura ou material adicional pode ser adicionado na parte externa da correia ou entre as camadas individuais.



- 12.9.3.** A fivela do cinto deve estar bem costurada ou rebitada na ponta do cinto.
- 12.9.4.** O cinto pode ter fivela com um ou dois espigões ou fivela tipo alavanca.
- 12.9.5.** A alça por onde passa a lingueta do cinto deve ser solta, costurada ou rebitada ao cinto.
- 12.9.6.** Na parte externa da faixa só poderá constar o nome, marca da faixa, país, estado, cidade ou associação ou clube dos atletas.
- 12.9.7.** As dimensões da correia são definidas a seguir. Os padrões são os da IPF (*International Powerlifting Federation*) para competições RAW.
- 12.9.8.** Largura do cinto: máximo de 10 cm.
- 12.9.9.** Profundidade (espessura) da correia: máximo de 13 mm.
- 12.9.10.** Largura interna da fivela do cinto: máximo de 11 cm.
- 12.9.11.** Largura exterior da fivela do cinto: máximo de 13 cm.
- 12.9.12.** Largura do passador do cinto: máximo de 5 cm.
- 12.9.13** Distância entre a extremidade da fivela do cinto e o passador do cinto: máximo de 25 cm.
- 12.10.** Todos os atletas devem usar calçados em todas as modalidades de competição.
- 12.10.1.** Só é permitido o uso de calçados fechados. Isso inclui tênis e sapatos de *Powerlifting*.
- 12.10.2.** A sola do calçado não pode ultrapassar 5 cm em nenhum ponto.
- 12.10.3.** A sola do calçado deve ser plana e não apresentar irregularidades ou alterações em relação ao projeto original do fabricante.





**12.10.4.** Palmilhas soltas não devem ter espessura superior a 1 cm.

**12.11.** Todos os atletas estão autorizados a usar bandagens de pulso.

**12.11.1.** As ataduras de pulso, ou seja, bandagens envolventes, só podem ser usadas sobre os pulsos e, em nenhum caso, em qualquer outra parte do corpo.

**12.11.2.** As bandagens de pulso não devem exceder 1 m de comprimento e 8 cm de largura.

**12.11.3.** Pode haver um laço nas bandagens. Este laço não pode ser usado sobre o polegar ou dedos em qualquer disciplina de competição.

**12.11.4.** Faixas de suor comuns não podem ter mais de 12 cm de largura. Não é permitido usar uma combinação de pulseiras e faixas de suor.

**12.12.** Todos os atletas estão autorizados a usar mangas de cotovelo.

**12.12.1.** As mangas de cotovelo, ou seja, mangas cilíndricas, só podem ser usadas sobre o cotovelo e em nenhum caso em qualquer outra parte do corpo.

**12.12.2.** Usar uma combinação de mangas de cotovelo e bandagens de cotovelo não é permitido.

**12.12.3.** As mangas devem consistir de uma camada de neoprene sozinha ou uma camada de neoprene com uma camada não sustentadora de outro tecido sobre essa camada de neoprene.

**12.12.4.** As mangas devem ser costuradas nas duas extremidades. As mangas devem ser cortadas de forma que não proporcionem assistência excessiva ou recuo desproporcional na região dos cotovelos dos atletas no ponto de reversão do mergulho.

**12.12.5.** As mangas não devem ultrapassar a espessura máxima de 7 mm e o comprimento máximo de 30 cm.



**12.12.6.** Nenhum material adicional pode ser anexado às mangas, nem qualquer alteração pode ser feita no projeto original do fabricante (por exemplo, para fins de estreitamento). As mangas devem ser totalmente cilíndricas e não apresentar furos ou danos semelhantes no material.

**12.12.7.** Adição: além das mangas de neoprene descritas acima, são permitidas as chamadas mangas de camada única.

**12.13.** Todos os atletas podem usar joelheiras.

**12.13.1.** As joelheiras, ou seja, mangas cilíndricas, só podem ser usadas sobre os joelhos e em nenhum caso em qualquer outra parte do corpo.

**12.13.2.** Não é permitido usar faixa.

**12.13.3.** As mangas devem ser feitas de uma camada de neoprene sozinha ou uma camada de neoprene com uma camada não sustentadora de outro tecido sobre essa camada de neoprene. As manoplas devem ser costuradas nas duas pontas.

**12.13.4.** As mangas devem ser cortadas de forma que não forneçam assistência excessiva ou recuo desproporcional na área dos joelhos dos atletas no ponto de reversão da flexão do joelho.

**12.13.5.** As mangas não devem ultrapassar a espessura máxima de 7 mm e o comprimento máximo de 30 cm.

**12.13.6.** Nenhum material adicional pode ser anexado às mangas, nem qualquer alteração pode ser feita no projeto original do fabricante (por exemplo, para fins de estreitamento). As mangas devem ser totalmente cilíndricas e não devem apresentar quaisquer furos ou danos semelhantes no material.

**12.14.** Duas camadas de fita podem ser usadas ao redor dos polegares. Nenhum outro *patch* ou fita pode ser usado sem a aprovação oficial dos juízes. Estes também não podem ser usados de forma a ajudar os atletas a segurar a barra.



**12.14.1.** Sujeito à aprovação prévia dos juízes, os atletas podem usar fita adesiva em caso de lesão, desde que não dê a esses mesmos atletas uma vantagem injusta.

**12.15.** Os equipamentos pessoais dos atletas participantes poderão ser verificados a qualquer momento durante a competição, até 10 minutos antes do início da respectiva categoria de peso.

**12.16.** As decisões dos juízes sobre a validade de uma tentativa são finais.

**12.16.1.** É permitido aos atletas no caso de "No Rep" obter um breve feedback sobre o critério decisivo dos juízes.

**12.16.2.** A emotividade é humana e será tolerada. Uma discussão desproporcional com os juízes sobre sua decisão não é permitida e pode levar à exclusão da competição atual em caso de comportamento repetido. Isso inclui, mas não está limitado a ataques verbais e físicos aos juízes e atrasos excessivos na competição.

**12.16.3.** Gravações externas de vídeo de terceiros (não oficiais) como, por exemplo, da plateia, não podem ser utilizadas para influenciar a decisão dos juízes.

**12.16.4.** Pessoas externas, ou seja, outros atletas, treinadores, outras pessoas de apoio e familiares, só poderão entrar na plataforma com o consentimento dos juízes.

**12.17.** No início da competição, o atleta receberá uma ficha, nas quais indicarão as seguintes informações:

- nome completo;
- peso;
- primeira pedida para cada lift.

**12.17.1.** Os atletas ou os respectivos treinadores entregam-nos aos responsáveis da equipe organizadora pelo menos 01 (um) minuto antes de entrarem na plataforma para a próxima tentativa.



**12.17.2.** Os atletas podem solicitar um total de 03 (três) alterações na indicação do peso (adicional).

**12.18.** Abaixo estão as definições das disciplinas de competição para Bar Muscle-Up e as suas execuções.

**12.18.1.** Assim que o primeiro sinal ("Plataforma pronta!") for dado, o atleta poderá subir na plataforma. O atleta prende o cinto de peso ao quadril. Agora o atleta se move para a posição inicial na caixa e segura a barra em uma pegada pronada. É permitido usar uma "pegada semi-falsa".

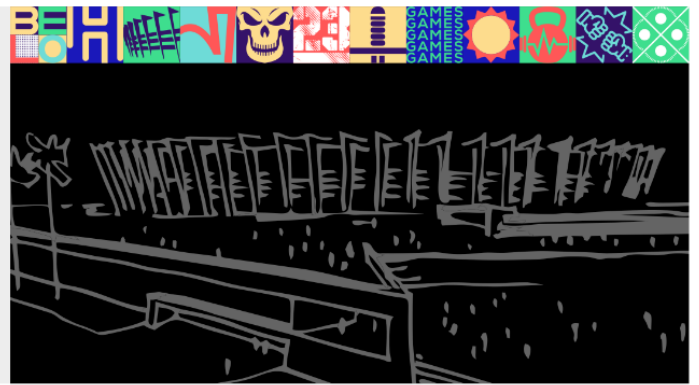
**12.18.2.** A posição inicial é considerada tomada assim que o atleta estender totalmente os cotovelos (ângulo articular de 180°). Se for necessário alcançar a extensão total do cotovelo, o atleta pode dobrar ligeiramente os joelhos.

**12.18.3.** O atleta aguarda o sinal de largada ("Vai!") e pode realizar sua tentativa após o sinal dado. É permitido balançar para frente e então iniciar diretamente o movimento de puxar. Assim que o atleta finaliza o Muscle-Up com os cotovelos totalmente estendidos (ângulo articular de 180°), ele aguarda o sinal ("Caixa!") para finalizar a tentativa.

**12.18.4.** Após o último sinal ser dado, o atleta pode balançar de volta para a caixa. A tentativa está agora terminada. Os juízes então decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

**12.18.5.** A lista a seguir inclui violações que resultam em "No Rep", ou seja, razões para um Bar Muscle-Up inválido:

- Falha: o atleta não consegue passar a barra.
- Pegada falsa: O atleta usa uma pegada falsa onde pelo menos um pulso ou antebraço toca a barra.
- Braços flexionados: O atleta inicia o Bar Muscle-Up com os braços flexionados. Em certos casos de mobilidade anatomicamente limitada (por exemplo, não conseguir



estender os cotovelos em 180°), cabe ao atleta informar e mostrar isso aos juízes antes de entrar na plataforma para a primeira tentativa.

- Quicando/chutando: O atleta gera impulso com um movimento excessivo de inclinação da pelve, uma hiperextensão excessiva da coluna ou com um movimento de chute das pernas, o que facilita para ele superar a barra. Uma mudança mínima no ângulo do joelho e do quadril que não seja uma vantagem para o atleta é permitida.
- Perda de controle: o atleta perde o controle do peso adicional e dos membros inferiores, mesmo após vencer a barra.
- Movimento descendente: a direção do movimento inverte antes de ser concluída. Uma pequena pausa na barra é permitida. O peito pode tocar a barra.
- Bloqueio: A direção do movimento inverte antes que a extensão total do cotovelo seja alcançada após ultrapassar a barra.
- Sinal: o atleta erra ou desconsidera um sinal dos juízes.
- Asa de Frango: O atleta realiza o movimento chamado “asa de frango” para cima, no qual os cotovelos ultrapassam a barra um após o outro.

**12.19.** Abaixo estão as definições das disciplinas de competição para Chin-Up/Pull-Up e as suas execuções.

**12.19.1.** Todos os atletas podem escolher entre as seguintes variações do movimento de puxada vertical:

- Chin-Up (pegada supinada, ou seja, palmas voltadas para o atleta).
- Pull-Up (pegada pronada, ou seja, as costas das mãos apontam para o atleta).

**12.19.2.** Os atletas não precisam declarar oficialmente a variante escolhida. É permitido alterar a variação da puxada na competição.

**12.19.3.** Em nenhuma das variações, a barra deve ser fechada com o polegar, mas os outros dedos devem segurar a barra. Nenhuma outra pegada é permitida para esta disciplina por razões de segurança.



**12.13.4.** Assim que o primeiro sinal ("Plataforma pronta!") for dado, o atleta poderá entrar na plataforma.

**12.13.5.** O atleta prende o cinto de lastro no quadril. Agora o atleta se move para a posição inicial na caixa, segura a barra na empunhadura escolhida e segue para a inclinação livre. É permitido usar uma "pegada semi-falsa".

**12.13.6.** A posição inicial é considerada tomada assim que o atleta tiver estendido totalmente os cotovelos (ângulo articular de 180°) e estiver na inclinação livre. Não é permitido iniciar a fase de puxar durante o balanço. Os observadores podem, portanto, ajudar o atleta a parar na pista livre a pedido.

**12.12.7.** O atleta aguarda o sinal de largada ("Vai!") e pode realizar a tentativa após o sinal dado.

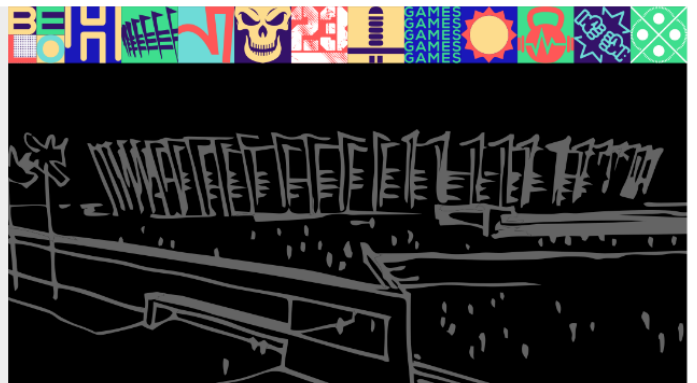
**12.12.8.** Assim que o atleta terminar a tentativa com o queixo visível (vertical) acima da barra.

**12.12.9.** Assim que o atleta inverter o movimento e se encontrar novamente na posição inicial, deve aguardar o sinal "Caixa!" para terminar a tentativa. Após o último sinal ser dado, o atleta pode balançar de volta para a caixa. A tentativa está agora terminada.

**12.12.10.** Em seguida, os juízes decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

**12.12.11.** A lista a seguir inclui violações que resultam em "No Rep", ou seja, Razões para uma Pull-Up inválido:

- Falha: O atleta não finaliza a tentativa com o queixo visível acima da barra.
- Pegada falsa: O atleta usa uma pegada falsa onde pelo menos um pulso ou antebraço toca a barra.
- Braços flexionados: O atleta inicia a puxada com os braços flexionados. Em certos casos de mobilidade anatomicamente limitada (por exemplo, não conseguir estender



os cotovelos em 180°), cabe ao atleta informar e mostrar isso aos juízes antes de entrar na plataforma para a primeira tentativa.

- Quicando/chutando: O atleta gera impulso com um movimento excessivo de inclinação da pelve ou com um movimento de chute das pernas, o que facilita a ultrapassagem da barra. É permitida uma mudança mínima no ângulo do joelho e do quadril que não dê vantagem ao atleta.
- Movimento Descendente I: A direção do movimento inverte antes de ser completado. Uma pequena pausa durante a tentativa é permitida.
- Movimento Descendente II (Reflexo de Alongamento): O atleta pode iniciar em uma "inclinação ativa" (depressão na cintura escapular). Se o atleta mudar para uma "inclinação passiva" (elevação na cintura escapular) após o sinal de início "Vá!" foi dado, o chamado "reflexo de estiramento" é usado, o que dá uma vantagem ao atleta e simplifica a tentativa.
- Sinal: O atleta erra ou desconsidera um sinal dos juízes.

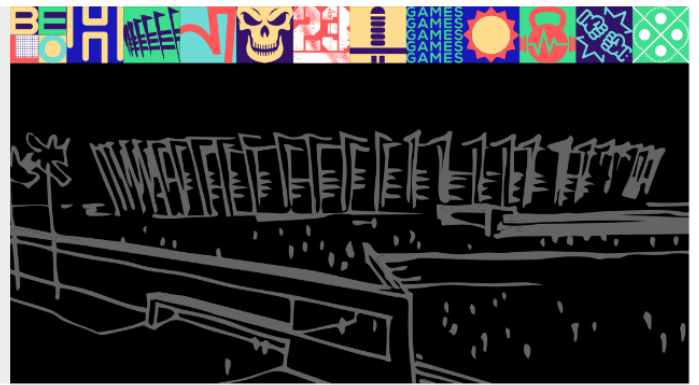
**12.13.** Abaixo estão as definições das disciplinas de competição para Dip e as suas execuções.

**12.13.1.** Assim que o primeiro sinal ("Plataforma pronta!") for dado, o atleta poderá subir na plataforma.

**12.13.2.** O atleta prende o cinto de lastro no quadril. Agora o atleta se move para a posição inicial na caixa e então assume a posição inicial com os braços totalmente estendidos e os quadris quase totalmente estendidos. É permitido manter as pernas levemente flexionadas ou totalmente estendidas desde que o ângulo do joelho mude minimamente durante a tentativa.

**12.13.3.** A posição inicial é considerada tomada assim que o atleta tiver estendido totalmente os cotovelos (ângulo articular de 180°) e estiver em apoio livre. Não é permitido iniciar a tentativa durante o swing. Os observadores podem, portanto, ajudar o atleta a parar em apoio gratuito a pedido.

**12.13.4.** O atleta aguarda o sinal de largada ("Vai!") e pode realizar a tentativa após o sinal dado. Os braços devem ser flexionados de modo que o ponto mais alto do ombro traseiro fique visivelmente mais baixo que o ponto mais alto do cotovelo. O ponto mais alto da parte inferior



da correia deve estar pelo menos nivelado com o ponto mais alto dos trilhos da barra. Recomenda-se usar uma blusa clara ou de outra cor para melhor visibilidade. Se a profundidade do ombro e do quadril não estiverem claramente visíveis devido a roupas muito escuras, em caso de dúvida, a tentativa será pontuada como "No Rep". O atleta então estica os braços até que a posição inicial seja alcançada novamente com os braços totalmente estendidos.

**12.13.5.** Assim que o atleta inverte o movimento e se encontrar novamente na posição inicial, o atleta deve aguardar o sinal "Caixa!" para terminar a tentativa. Após o último sinal ser dado, o atleta pode subir de volta na caixa. Os observadores ajudam a levantar os discos de peso de volta à caixa. A tentativa está agora terminada. Os juízes então decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

**12.13.6.** A lista a seguir inclui violações que resultam em "No Rep", ou seja, Razões para um Dip inválido:

- Falha: O atleta não completa a tentativa com os braços totalmente estendidos.
- Braços flexionados: O atleta inicia o mergulho com os braços flexionados. Em certos casos de mobilidade anatomicamente limitada (por exemplo, não conseguir estender os cotovelos em 180°), cabe ao atleta informar e mostrar isso aos juízes antes de entrar na plataforma para a primeira tentativa.
- Ombro de profundidade: O atleta não atinge a profundidade necessária com o ombro de trás.
- Profundidade do quadril: O atleta não atinge a profundidade necessária com o quadril. Além disso, a profundidade válida do quadril e do ombro deve ser alcançada antes de iniciar a fase de movimento concêntrico.
- Quicando/chutando: O atleta gera impulso com um movimento excessivo de inclinação da pelve ou com um movimento de chute das pernas, o que facilita o término da tentativa. É permitida uma mudança mínima no ângulo do joelho e do quadril que não dê vantagem ao atleta.





- Perda de Controle: O atleta cai em hiperextensão excessiva da coluna e perde o controle do peso. Se a caixa for tocada antes do último sinal ("Caixa!"), a tentativa é considerada inválida.
- Movimento descendente: a direção do movimento inverte antes de ser concluída. Uma pequena pausa durante a tentativa é permitida.
- Sinal: O atleta erra ou desconsidera um sinal dos juízes.

**12.14.** Abaixo estão as definições das disciplinas de competição para Squat e as suas execuções.

**12.14.1.** Uma vez dado o primeiro sinal ("Plataforma pronta!"), o atleta pode entrar na plataforma.

**12.14.2.** O atleta deve ficar de frente para a plataforma. A barra deve ser mantida horizontalmente no ombro com as mãos e os dedos segurando a barra. O polegar não precisa segurar a barra, mas todos os dedos devem tocar a barra por motivos de segurança. As mãos podem ser posicionadas em qualquer posição dentro e/ou nas travas internas da barra. Tanto um "agachamento com barra alta" quanto um "agachamento com barra baixa" são permitidos. Após retirar a barra das arquibancadas, podendo o atleta ser auxiliado pelos auxiliares, o atleta deve recuar até a posição inicial.

**12.14.3.** Uma vez que o atleta esteja em pé imóvel e ereto (um pequeno desvio é permitido) com os joelhos empurrados, o atleta espera o sinal de início ("Agachamento!") e pode realizar a tentativa após o sinal dado. O sinal do juiz consiste em um movimento para baixo de um braço e o comando audível "Agache!". Antes que o atleta receba este sinal, mudanças de posição podem ser feitas dentro das regras.

**12.14.4.** Por questões de segurança, caso o atleta não esteja na posição correta para iniciar a tentativa após um período de cinco segundos, será solicitado ao atleta que coloque a barra de volta na arquibancada. Isso será indicado pelo juiz por um movimento do braço para trás e o comando audível "Substitua!" ("Substituir!"). O árbitro então anuncia o motivo da falha em sinalizar o início. Após o sinal do juiz, o atleta deve dobrar os joelhos e abaixar o corpo até que as superfícies das coxas na articulação do quadril fiquem mais baixas que a parte superior dos joelhos (ver Fig. 4). Para melhor visibilidade, recomenda-se que a parte de cima fique enfiada

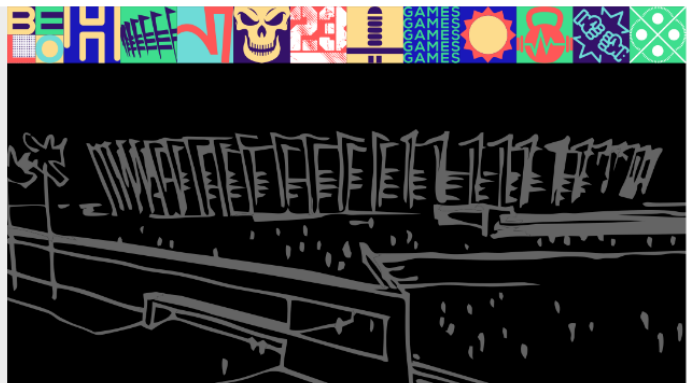


para dentro da calça. Se a dobra do quadril estiver coberta pelo top desgastado e, portanto, não for claramente visível, a tentativa será pontuada como "No Rep" em caso de dúvida. Recomenda-se ainda o uso de calças justas (leggings/collants) ou camisola interior, que deixem bem visível a dobra da anca. Se a calça (solta) usada tiver rugas e, portanto, não deixar a fivela do quadril claramente visível, a tentativa também será julgada como "No Rep" em caso de dúvida. É permitido um movimento de rolar para frente ou para trás entre as pontas dos pés e os calcanhares, bem como um movimento lateral dos pés. A tentativa é considerada iniciada assim que o atleta dobrar os joelhos. Assim que o atleta inverter o movimento e se encontrar novamente na posição inicial, o atleta deve aguardar o sinal "Rack!" para terminar a tentativa.

**12.14.5.** Após o sinal final ser dado, o atleta pode colocar a barra de volta no suporte. Os observadores ajudam nisso. A tentativa está agora terminada. Os juízes então decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

**12.14.6.** A lista a seguir inclui violações que resultam em "No Rep", ou seja, Razões para um Squat inválido:

- Falha: O atleta não completa a tentativa com os joelhos totalmente estendidos.
- Não atingir ângulo mínimo de 90 graus.
- Joelhos flexionados: O atleta inicia o agachamento com os joelhos flexionados. Em certos casos de mobilidade anatomicamente limitada (por exemplo, não conseguir estender os joelhos 180°), cabe ao atleta informar e mostrar isso aos juízes antes de entrar na plataforma para a primeira tentativa.
- Sinal: O atleta não espera uma das ordens do juiz.
- Movimento Descendente: O atleta faz um movimento de balanço duplo no ponto mais baixo do agachamento ou um movimento descendente durante a fase concêntrica da tentativa.
- Profundidade: O atleta não atinge a profundidade prescrita.
- Movimento do pé: o atleta move os pés para frente, para trás ou lateralmente, com um balanço dos pés entre a bola e o calcanhar permitido.
- Contato pelo observador: Pelo menos um observador toca a barra ou o atleta entre os sinais do juiz com a intenção de facilitar a tentativa.



- Apoio: O atleta se apoia nas coxas com os cotovelos ou braços. Um toque leve é permitido se não facilitar a tentativa.
- Soltando a barra: O atleta solta a barra durante ou após a tentativa, "arremessa-a" ou deixa ativamente os observadores com todo o peso da barra (carregada). Neste caso, o atleta será desclassificado.

## 13. PREMIAÇÃO

**13.1.** Todos os atletas participantes regularmente inscritos em todas as categorias recebem Certificado Oficial emitido pela **Organização**, enviado digitalmente por e-mail após o evento.

**13.2.** Todos os atletas que fizerem jus às premiações em todas as categorias deverão comparecer ao pódio, assim que a cerimônia for iniciada. O atleta que não comparecer ao pódio durante a cerimônia de premiação poderá perder o direito aos prêmios, conforme determinação da **Organização**.

**13.3. Premiação geral para todas as subcategorias:** **Campeão:** troféu de 1º lugar, medalha de campeão e valor em dinheiro; **Vice-campeão:** medalha de vice-campeão; **3º lugar:** medalha de 3º lugar. Eventualmente, poderão ser premiados com brindes de patrocinadores.

**13.4. Premiações específicas ao campeão de cada subcategoria – em dinheiro:**

- Freestyle Feminino Infantil (até 12 anos) - R\$ 100,00
- Freestyle Masculino Infantil (até 12 anos) - R\$ 100,00
- Freestyle Feminino Iniciante - R\$ 200,00
- Freestyle Feminino Avançado - R\$ 300,00
- Freestyle Masculino Iniciante - R\$ 200,00
- Freestyle Masculino Intermediário - R\$ 400,00
- Freestyle Masculino Avançado - R\$ 700,00
- Strength Feminino até 64 quilos - R\$ 200,00
- Strength Feminino 65 quilos ou mais - R\$ 200,00
- Strength Masculino até 79 quilos - R\$ 200,00
- Strength Masculino 80 quilos ou mais - R\$ 200,00
- Streetlifting Masculino Livre - R\$ 500,00



**13.5.** As classificações finais das subcategorias serão utilizadas para definição de possível participação em competições oficiais de entidades e campeonatos internacionais, conforme vagas a serem divulgadas posteriormente.

**13.6.** A **Organização** se reserva o direito de incluir ou modificar o formato das subcategorias e valor das premiações específicas nos casos de inferior quantidade prevista de atleta em cada subcategoria.

## 14. PROTOCOLOS SANITÁRIOS E DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE PÚBLICA

**14.1.** Os atletas, bem como os convidados e torcedores dos atletas, deverão, obrigatoriamente, seguir todos os protocolos sanitários e de vigilância em saúde vigentes no momento da realização do evento, de acordo com divulgação prévia pela **Organização**.

## 15. DISPOSIÇÕES FINAIS

**15.1.** Os acessos às áreas no interior do local do evento serão sinalizados, sendo proibido pular as grades que delimitam essas áreas sob qualquer pretexto ou acessar áreas restritas à **Organização**.

**15.2.** Será fomentada e estimulada a doação, voluntária, de 1 kg de alimento não perecível e material reciclável para fins de doação a instituições de caridade.

**15.3.** Somente poderão participar do evento atletas que não estejam suspensos, ou que não estejam cumprindo qualquer tipo de punição impeditiva imposta por organizações oficiais de calistenia e street workout no Brasil e no mundo.

**15.4.** Em observância ao **Estatuto do Idoso** (Lei 10.741/03), a **Organização** disponibilizará aos atletas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, o desconto de 50% (cinquenta por cento) no valor da inscrição. Para o idoso fazer jus ao benefício, será necessário entrar em contato pelo e-mail [liga.brasil.sw@gmail.com](mailto:liga.brasil.sw@gmail.com), informar os dados pessoais e enviar uma cópia digitalizada do documento de identidade com foto (Lei 12.037/09).

**15.5.** A **Organização** reserva-se o direito de incluir no evento atletas especialmente convidados.



**15.6.** Todos os participantes, convidados e espectadores do evento deverão se portar de maneira compatível ao local do evento, observando as regras dos bons costumes, pautando-se pela civilidade, assentada em manifestações de cortesia, respeito e espírito esportivo.

**15.7.** Os atletas deverão manter durante todo o tempo uma conduta desportiva; serem responsáveis pela sua própria segurança e a segurança de outros; serem responsáveis pela compreensão e pelo cumprimento deste Regulamento Oficial; tratarem a todos com respeito e cortesia; não fazerem uso da linguagem vulgar ou de baixo calão; e, em eventual abandono, informar à **Organização**.

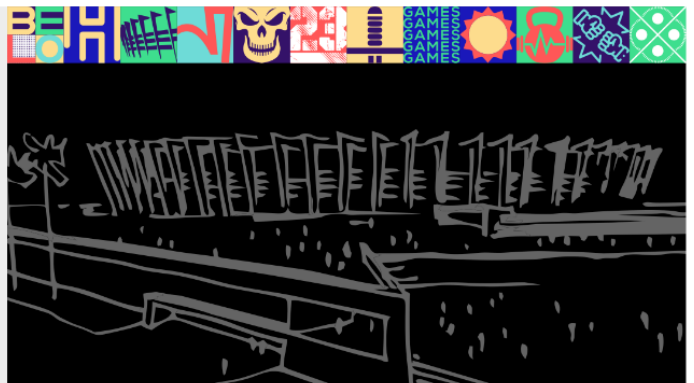
**15.8.** Outras dúvidas e/ou informações serão esclarecidas diretamente com a **Organização**, formalmente pelo e-mail [liga.brasil.sw@gmail.com](mailto:liga.brasil.sw@gmail.com).

**15.9.** A **Organização** poderá, em cooperação com as entidades internacionais e demais envolvidos na produção, a critério ou conforme as necessidades do evento, modificar ou incluir regras específicas a este Regulamento Oficial. Isso se dará se, na opinião da **Organização**, se tornar necessário e útil, com base nas observações e na experiência adquirida durante outros eventos anteriores.

**15.10.** Ao se inscrever no evento, o atleta assume, automaticamente, o conhecimento de todos os termos deste Regulamento Oficial, estando de acordo com todos os itens e anexos e de todas as decisões da **Organização**, comprometendo-se a não recorrer a nenhum órgão ou Tribunal da Justiça comum no que diz respeito a qualquer punição imputada.

**15.11.** As interpretações e casos omissos neste presente Regulamento Oficial serão resolvidos pela **Organização**, de forma soberana, respeitando as regras que regem a modalidade, não cabendo recursos a estas decisões. A **Organização** será convocada durante a competição se houver necessidade, e que poderá convocar os atletas participantes e os envolvidos, e outros que assim julgar procedente.

**BRASIL, MINAS GERAIS, BELO HORIZONTE, 09 DE MAIO DE 2023.**



## ANEXO A

### TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO DE MENOR DE 18 ANOS

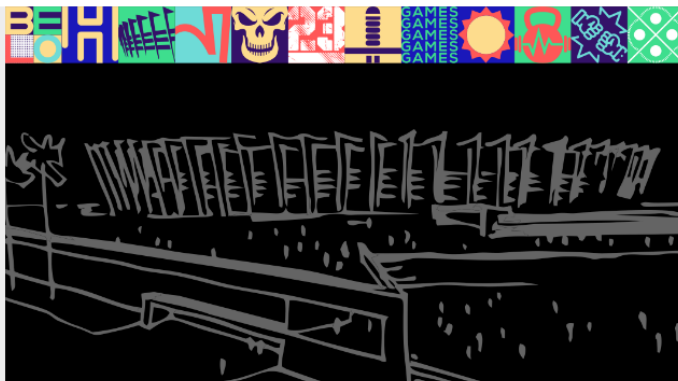
Eu, \_\_\_\_\_ (nome completo do pai/mãe ou responsável legal), nacionalidade \_\_\_\_\_, portador(a) do RG nº \_\_\_\_\_, órgão expedidor \_\_\_\_\_, e inscrito(a) no CPF nº \_\_\_\_\_ autorizo o(a) o(a) filho(a) \_\_\_\_\_, com \_\_\_\_\_ anos de idade, conforme documento de identidade que porta, de quem sou \_\_\_\_\_ (relação de parentesco) a participar da competição de street workout denominada **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout**) estando ciente das previsões e responsabilidades do Regulamento Oficial do evento, a se realizar no Estádio Mineirão, situado na Av. Antônio Abrahão Caram, nº 1001, bairro São José, em Belo Horizonte, Estado de Minas Gerais, no Brasil, nos dias **09 e 10 de setembro de 2023**, em companhia de \_\_\_\_\_, com \_\_\_\_\_ anos de idade, portador da carteira de identidade nº. \_\_\_\_\_ residente e domiciliado em \_\_\_\_\_ (endereço do responsável).

Belo Horizonte, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável legal

Telefone celular de contato do responsável: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Observação: É OBRIGATÓRIA A APRESENTAÇÃO DE UM DOCUMENTO COM FOTO, NOME COMPLETO E DATA DE NASCIMENTO DO MENOR E DO RESPONSÁVEL LEGAL, JUNTO COM ESTA AUTORIZAÇÃO (Será aceita cópia autenticada do documento do Responsável Legal). Sem estes documentos, o menor não poderá participar do evento.



## ANEXO B

### TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA DE KIT POR TERCEIROS

Eu, \_\_\_\_\_ (nome completo), portador(a) do RG nº \_\_\_\_\_, órgão expedidor \_\_\_\_\_, e inscrito(a) no CPF nº \_\_\_\_\_, inscrito na competição **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout** autorizo o(a) \_\_\_\_\_, portador(a) do RG nº \_\_\_\_\_, órgão expedidor \_\_\_\_\_, e inscrito(a) no CPF nº \_\_\_\_\_ a retirar o kit de participação do seguinte atleta:

#### IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

\_\_\_\_\_ (nome)

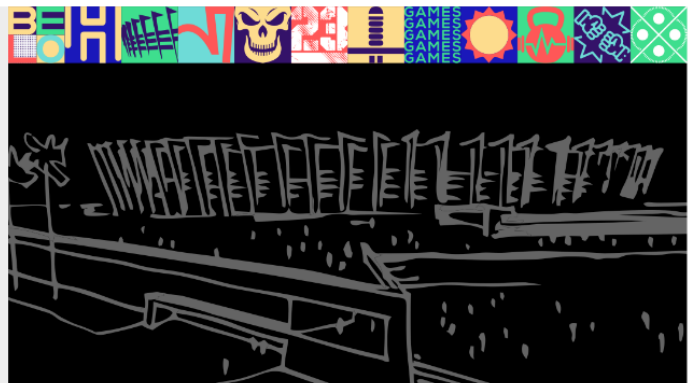
RG: \_\_\_\_\_

Categoria: \_\_\_\_\_

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do atleta (ou responsável legal caso menor)

Telefone celular de contato do atleta ou responsável legal caso menor: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_



## ANEXO C

### TERMO DE COMPROMISSO E RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_ (nome do atleta),  
CPF nº \_\_\_\_\_, inscrito na **Copa Brasil 2023 - BOP Games Street Workout**, na  
modalidade/categoria \_\_\_\_\_, me comprometo com o estabelecido  
no Regulamento Oficial da competição, sobretudo o previsto nos itens 1.8, 2.7, 2.9 e 2.10, que trata:

- 1.8. O atleta assume que participa desse evento por livre e espontânea vontade, isentando de qualquer responsabilidade os organizadores, patrocinadores e apoiadores, em seu nome e de seus sucessores, aceitando ainda todas as regras estabelecidas neste Regulamento Oficial e assumindo total responsabilidade pelos dados fornecidos.
- 2.7. O participante assume também todas as despesas referentes a transporte, traslado, hospedagem, alimentação, seguro e/ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação, antes, durante e após o evento.
- 2.9. Ao se inscrever, o participante declara a sua inteira responsabilidade em questão de saúde estando ciente de suas ações e possíveis consequências, seja ou não durante as competições. Recomendamos rigorosa avaliação médica, inclusive a realização de testes prévios para a própria segurança do participante.
- 2.10. A **Organização**, patrocinadores e apoiadores não se responsabilizarão por nenhum acidente, enfermidade ou lesão adquirida proveniente da execução dos exercícios e competição, seja por culpa ou dolo, ficando o atleta ciente que qualquer ocorrência relacionada à sua saúde durante o evento é de sua total responsabilidade, assumindo a inteira responsabilidade pelo que possa vir acontecer à sua saúde durante a realização das provas.

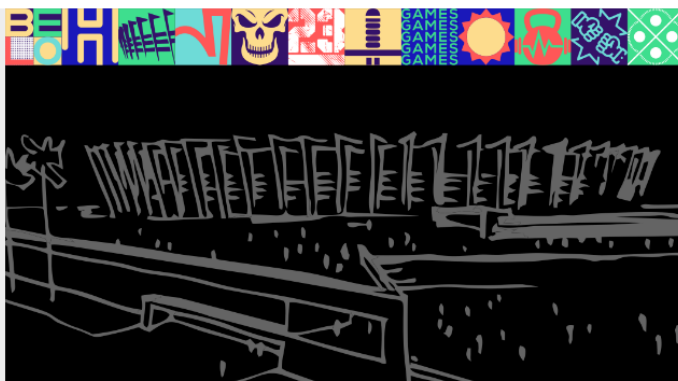
Além disso, declaro ser responsável e concordar com todas as situações abaixo:

- Nenhum médico me informou que possuía um problema do coração e recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica;
- Não sinto dor no peito causada pela prática de atividade física;
- Não senti dor no peito no último mês;
- Não perco a consciência ou caio, como resultado de tonteira;
- Não tenho nenhum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com a prática de atividade física;
- Nenhum médico me recomendou o uso de medicamento de pressão arterial ou condição física.
- Não tenho consciência, por meio da minha própria experiência ou aconselhamento médico, de outra razão física que impeça a minha atividade física sem supervisão médica;
- Encontro-me apto a praticar esta atividade e asseguro estar em excelentes condições físicas e psicológicas, sendo perfeitamente responsável pelos meus atos.

Belo Horizonte, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do atleta (ou responsável legal caso menor)



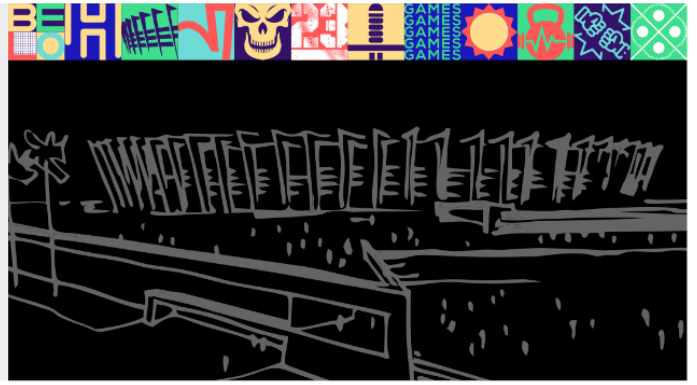


## ANEXO D

### CRONOGRAMA PRELIMINAR DE COMPETIÇÃO

	FASE	DATA DE INÍCIO	DATA DE TÉRMINO
1	INSCRIÇÕES	09/05/2023	20/08/2023 <i>ou quando se esgotarem as vagas</i>
2	ENTREGA DE KITS	07/09/2023	08/09/2023
3	EVENTO PRESENCIAL	09/09/2023	10/09/2023

- (1) As datas podem sofrer alterações, sem a necessidade de aviso prévio.
- (2) Outras fases poderão ser acrescentadas em benefício da competição e do evento.



## ANEXO E

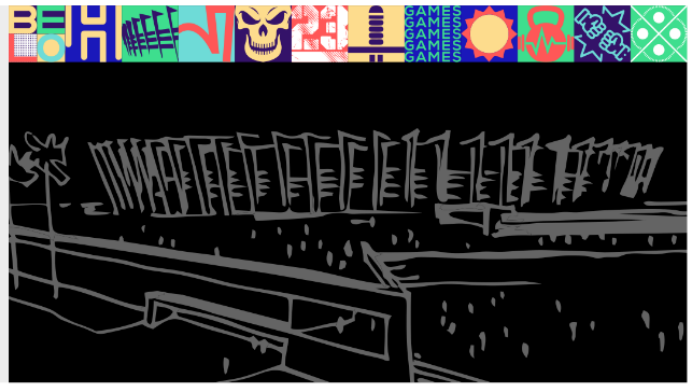
### ITENS RESTRITOS E PROIBIDOS

#### ITENS PROIBIDOS DURANTE O EVENTO BOP GAMES

1. **Materiais, substâncias ou dispositivos explosivos.**
2. **Substâncias tóxicas ou venenosas** (qualquer tipo de forma e recipiente).
3. **Dispositivos incendiários e substâncias inflamáveis.**  
*Exceções:*
  - Isqueiros para uso pessoal, somente em áreas destinadas a fumantes;
  - Tanques de oxigênio requeridos por necessidade médica.
4. **Armas de fogo ou qualquer item que possa ser utilizado para causar dano físico a outras pessoas** (ex.: facas, canivetes, correntes, capacetes, madeira, etc.).
5. **Itens que podem prejudicar a continuidade do evento ou a operação da instalação:**
  - Qualquer item que possa ser utilizado para realização de protestos na instalação (ex.: cartazes, placas, faixas e similares);
  - Ponteiros de laser, luzes estroboscópicas ou outros dispositivos emissores de luz;
  - Itens que criam ruído excessivo, podendo interferir na condução das competições (ex.: megafones, instrumentos musicais, apitos etc.), salvo se autorizado pela Organização do Evento;
  - Dispositivos que emitem sinais de rádio ou internet (ex.: rádios comunicadores, dispositivos sem fio ou roteadores);
  - Qualquer item de tamanho excessivo que possa causar distúrbio à condução do evento;
  - Veículos Aéreos Não Tripulados – VANT's (drones).
6. **Outros:**
  - Bebidas alcoólicas e não-alcoólicas de qualquer natureza;
  - Itens de cunho político, religioso ou outros temas que possam ser utilizados para causar ofensa ou incitar discórdia;
  - Itens de tema comercial que possam ser utilizados para marketing de emboscada;
  - Equipamentos profissionais de TV, filmagem ou fotografia;
  - Recipientes ou objetos de vidro;
  - Equipamentos profissionais de fisioterapia, como macas, equipamentos eletrônicos, colchonetes, ventosas, etc.;
  - Barracas, macas, cadeiras, tendas, caixas térmicas, gelo, etc.;
  - Qualquer item ou material de comercialização interna não autorizada.

#### ITENS PERMITIDOS, PORÉM, COM RESTRIÇÕES:

1. **Alimentos e bebidas** apenas para consumo pessoal (dieta), lanches rápidos, necessidades médicas ou alimentos especiais para crianças.
2. **Medicamentos para uso pessoal**, com prescrição médica (quando necessário).
3. **Guarda-chuvas** sem indicação de marca e que não tenha borda pontiaguda.



## TABELA DE MOVIMENTOS STREET WORKOUT FREESTYLE



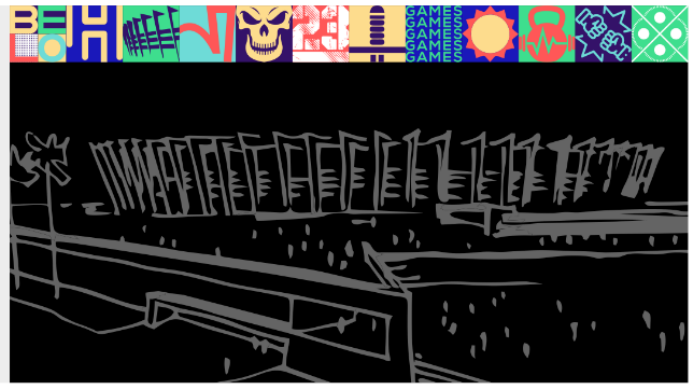
CALISTHENICS JUDGES STREET WORKOUT - BRA



Movimentos Estáticos				
A	B	C	D	E
Maltese full	Full Planche (variações++)	X-Front Lever	Back Lever	L-Sit
Reverse Planche ++	Dead Full Planche	Wide Front Lever+	Human Flag	Elbow Lever
One Arm Front Lever	Straddle Maltese	Front Lever	Handstand (Variações)	Dragon Flag
Manna	Wide Full Planche	Wide Back Lever	Elbow Lever One Arm	One Arm L-sit (variações+)
One Bent Arm planche +	Closed Full planche	One Arm Back Lever	Iron Nut+	One leg Front e Back lever
Victorian +	One Arm HS	Fore Arm Victorian+	Iron Neck+	Tuck Front e back lever-
Iron Cross		Hollow Back	V-Sit (45°)	One leg front e Back lever
One Arm planche ++		Japanese Handstand+	Front Lever Straddle	Touch tuck front e back lever
		V-Sit(perfect)/ I-Sit+	Bent Arm Planche+	Touch one leg front e back lever +
		Straddle Planche(variações+)	Back Planche straddle	Tuck planche
		ForeArm FullPlanche+	One leg victorian	Progressões -Human Flag
		Wide Straddle Planche+		Frog -
		Prayer Planche straddle+		Tiger handstand
		Back Planche Full		Head stand -
		Dragon press		Vella

Movimentos Dinâmicos de Força				
A	B	C	D	E
Perican +	Front Pull up	HSPU	Muscle Up	Pull-Up (V. Avan. )
Entrada del Angel	Tiger Band	Muscle V-Up	One Arm Push-Up	Push-Ups (3 V. Simples)
One Arm Back/front Pull up	Muscle-Up Impossible	Straddle Planche Push-Up	One Arm Pull-Up ++	Archer Pull-Up
Deep HSPU	Impossible Dips	Press to Handstand	Giant Spin(Giro gigante)	Dips(variações)
Maltese Press	Full Planche Press+	Straddle Planche Press	One Arm Lalanne Pushup	Pull Over(oitava)
One Arm Planche Push up+	One Arm Muscle up	Back Lever Pull Up	Dragon flag press	Baby Knee Giant (giro pema na barra)
Full Planche Push up	Dragon Press	Giant Spin Deslocate	Super oitava	Pistol Squat
	HEFESTO+	Pike Press to Handstand	Front e Back press +	Lalanne Pushup
	BACK HEFESTO++	Bent arm press Handstand	Fake impossible dips	Back Clap Dip
		Keeping Hefesto	Puxada reversa	Korean Spin
			Tuck planche press handstand+	Front e Back press (Progressão) +
				Bar dancing

Movimentos Dinâmicos Acrobáticos				
A	B	C	D	E
Switch Blade 540	Geinger	Swing 360	Jump-Over	360 Push Up+
720 +	Swing 540	Pull-Up 360	Switch	Entrada Paralela
900 ++	Muscle-Up 540	X360	Switch 180	Saida Paralela
1080 +++	Air Flayer	Switch Blade 180	Dips 180	Transições Simples
Korean Dip 540	Front lever 360	Switch Blade 360 ++	Dips 270	Front Spin
Supra 540	540 Deslocate	Pandora 360	Muscle Up 360+	Dip clap
Super 540 Over The bar+	Frisbee +	Fly Way	Jump Over Paralelas	Supra 180 +
Dragon 900	Korean Dip 360	Sainda de Front Flip	Transições Complexas	180°
	Back/front Flip Retomada+	Saida Paralela 360	Back to Front	Pull up Clap
	Shirmp Flip 360	Dips 450	Front to Back	Switch paralela
	Super 360	Tornado(2x360) +	Swing Dragon360	360 assisted
	Dragon 720	Swing 450 +		
	California Roll	Deslocate 360+		
		Shirmp Flip +		



CALISTHENICS JUDGES STREET WORKOUT - BRA



TABELA DE MOVIMENTOS PARA A CATEGORIA FEMININO INICIANTE.

Movimentos Estáticos		Movimentos Dinâmicos de Força		Movimentos Dinâmicos Acrobáticos	
D	E	D	E	D	E
Human Flag	L-Sit	Puxada Reversa	Pull-Up ( variações avançadas)	Jump-Over(barra e paralela)	Pull Up clap
Front Lever Straddle	One Arm L-sit (variações+)	Fake Impossible Dips	Push-Ups ( 3 variações)	Switch	switch paralela
Front Lever Split	Touch tuck Back/ front	Dragon Flag Press	Bar Dancing	Switch 180	360 c/ apoio
Back lever Split+	Elbow Lever +	Press (Front/Back)+	Dips (variações)	Muscle Up 360+	180 básico
	Dragon Flag +		Oitava	Back to Front+	Transições Simples (Entrada e saída)
	Vela-		Giro Com a perna na Barra	Front to Back+	Clap Dip
	Frog-		Back Spin	Swing Dragon360	Supra 180+
	Touch one leg front/back+		Pistol Squat		push up 360+
	Front /Back Tuck -		Korean Spin		front spin
	Tuck Planche		Press Front/Back( Progressões+)		back spin
	P-Human Flag		Archer push up		
	Tiger Handstand				
	HeadStand-				
	Shoulder stand				
	Front /Back One Leg				
	Skin the cat				

A tabela serve apenas como **REFERENCIA** de classificação dos movimentos, os movimentos de categoria A tem um maior valor de pontuação e isso é decrescente até os movimentos de letra E com menor pontuação de avaliação.

Os movimentos que apresentam o símbolo "+" estão acima da categoria descrita e abaixo da categoria superior. Além disso durante a avaliação o jurado pode definir se o movimento realizado será validado de acordo com a tabela ou sofrerá penalidades caso seja realizado em uma forma ruim, ou acréscimo caso seja realizado alguma variação de forma superior em nível de dificuldade.

O Street Workout é um esporte em evolução e sabemos que a qualquer momento novos movimentos podem surgir, e que ainda não estejam listados. Para isso nossa equipe de jurados está treinada para em qualquer situação definir o nível de dificuldade dos movimentos e inclui-lo em sua respectiva categoria correta, durante a execução da avaliação do atleta. Assim sendo, as pontuações são definidas pelo JÚRI e podem ocorrer variações dentro da mesma categoria.

Esta lista é uma referência para os atletas e competidores em eventos avaliados pela "JUDGES SW BRASIL" e está pertence a "Judges SW"®. A reprodução, utilização ou cópia consiste em crime previsto no artigo 184, do código penal.