

BRASÍLIA

BOPGAMES



REGULAMENTO

LEVANTAMENTO TERRA

VENDAS OFICIAIS

Simpliá

LOCAL

APRVA
BRB

REALIZAÇÃO

VERDON
EVENTOS

ES Elite Sport

BOPGAMES

PREFÁCIO

Este regulamento foi elaborado considerando as particularidades das modalidades **LEVANTAMENTO TERRA E SUPINO** no contexto do **BOP GAMES Temporada 2026** e deverá ser rigorosamente observado por todos os atletas participantes.

É de **inteira responsabilidade do atleta** conhecer, compreender e cumprir, além deste regulamento específico, o **Regulamento Geral do BOP GAMES**, disponível no site oficial <https://www.bopgames.com.br/>. O descumprimento de quaisquer regras, normas ou diretrizes poderá acarretar sanções esportivas e/ou administrativas, conforme previsto nos regulamentos do evento.

O Regulamento Geral do BOP GAMES estabelece os aspectos institucionais e operacionais da competição, incluindo, mas não se limitando a: regras gerais de participação, critérios de inscrição, políticas de entrega de kits, briefings oficiais, além dos anexos obrigatórios, tais como termo de autorização para participação de menores de 18 (dezoito) anos, termo de autorização para retirada de kit por terceiros, lista de itens restritos e proibidos e demais disposições aplicáveis.

A leitura integral e o pleno entendimento do Regulamento Geral e deste regulamento específico são **condições indispensáveis para a participação nas modalidades LEVANTAMENTO TERRA E SUPINO**, sendo o atleta plenamente responsável por quaisquer consequências decorrentes do desconhecimento ou da inobservância das normas estabelecidas.

REGRAS DO CAMPEONATO DE SUPINO (ADAPTADO DA IPF)

Base: Adaptado do livro oficial de regras da IPF 2024.

Formato da Competição

- A competição será exclusivamente de Supino.
- Cada atleta terá 3 tentativas.
- O melhor levantamento válido será considerado para classificação.
- Em caso de empate, vence o atleta mais leve.

Categorias de Peso

Masculino: 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg.

Feminino: 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg.

Equipamento

- Uso de singlet NÃO é obrigatório.
- É obrigatório o uso de camiseta ajustada (proibidas roupas largas).
- É permitido o uso de cinto, munhequeiras e chalk.
- É obrigatório o uso de calçado.

Execução do Supino

- O atleta deve manter cabeça, ombros e glúteos em contato com o banco.
- Os pés devem permanecer em contato com o solo.
- A barra deve ser abaixada até o peito e permanecer parada (pausa).
- Após o comando, o atleta deve empurrar a barra até a extensão completa dos cotovelos.

Desqualificações

- Falha em pausar a barra no peito.
- Não completar a extensão dos cotovelos.
- Levantar a cabeça, glúteos ou pés durante o movimento.
- Movimento irregular da barra.
- Descumprimento das regras de vestimenta.

Ordem da Competição

- Ordem definida pelo peso solicitado.
- Sistema de rodadas (round system).

Observações Gerais

- Organização pode ajustar regras para segurança.
- A decisão dos árbitros é final.

Belo Horizonte, 23 de janeiro de 2026.

COMISSÃO ORGANIZADORA

Este regulamento foi elaborado considerando as particularidades das modalidades **LEVANTAMENTO TERRA E SUPINO** no contexto do **BOP GAMES Temporada 2026** e deverá ser rigorosamente observado por todos os atletas participantes.

É de **inteira responsabilidade do atleta** conhecer, compreender e cumprir, além deste regulamento específico, o **Regulamento Geral do BOP GAMES**, disponível no site oficial <https://www.bopgames.com.br/>. O descumprimento de quaisquer regras, normas ou diretrizes poderá acarretar sanções esportivas e/ou administrativas, conforme previsto nos regulamentos do evento.

O Regulamento Geral do BOP GAMES estabelece os aspectos institucionais e operacionais da competição, incluindo, mas não se limitando a: regras gerais de participação, critérios de inscrição, políticas de entrega de kits, briefings oficiais, além dos anexos obrigatórios, tais como termo de autorização para participação de menores de 18 (dezoito) anos, termo de autorização para retirada de kit por terceiros, lista de itens restritos e proibidos e demais disposições aplicáveis.

A leitura integral e o pleno entendimento do Regulamento Geral e deste regulamento específico são **condições indispensáveis para a participação nas modalidades LEVANTAMENTO TERRA E SUPINO**, sendo o atleta plenamente responsável por quaisquer consequências decorrentes do desconhecimento ou da inobservância das normas estabelecidas.

REGRAS DO CAMPEONATO DE LEVANTAMENTO TERRA (ADAPTADO DA IPF)

Base: Adaptado do livro oficial de regras da IPF 2024.

Formato da Competição

- A competição será exclusivamente de Levantamento Terra.
- Cada atleta terá 3 tentativas.
- O melhor levantamento válido será considerado para classificação.
- Em caso de empate, **vence o atleta mais leve.**

Categorias de Peso

Masculino: 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg.

Feminino: 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg.

Equipamento

- Uso de straps será permitido.
- Uso de singlet NÃO é obrigatório.
- É obrigatório o uso de calçado fechado.
- É permitido o uso de cinto, joelheiras e chalk.

Execução do Levantamento Terra

- A barra deve ser levantada até completa extensão do corpo.
- Joelhos e quadris devem estar totalmente estendidos.
- Ombros para trás ao final do movimento.
- A barra deve permanecer controlada durante toda execução.

Desqualificações

- Não completar extensão do movimento.
- Apoiar a barra nas pernas (hitching).
- Soltar a barra sem controle.
- Qualquer descumprimento das regras de execução.

Ordem da Competição

- Ordem definida pelo peso solicitado.
- Sistema de rodadas (round system).

Observações Gerais

- Organização pode ajustar regras para segurança.
- A decisão dos árbitros é final.

Belo Horizonte, 23 de janeiro de 2026.

COMISSÃO ORGANIZADORA