



*Capa Brasil de Street Workout
Freestyle, Strength & Streetlifting*



BOP GAMES 24 - STREET WORKOUT

REGULAMENTO

Oficial



REGULAMENTO OFICIAL STREET WORKOUT - BOP GAMES 2024

SUMÁRIO

1. REALIZAÇÃO DO EVENTO.....	2
2. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO E DAS INSCRIÇÕES.....	4
3. BRIEFING E ENTREGA DE KITS.....	8
4. COMPETIÇÃO E PARTICIPAÇÃO.....	10
5. REGRAS DA COMPETIÇÃO – FREESTYLE.....	11
6. JUÍZES E AVALIAÇÃO – FREESTYLE.....	18
7. RESULTADO – FREESTYLE	20
8. REGRAS DA COMPETIÇÃO - STRENGTH & POWER.....	21
9. JUÍZES E AVALIAÇÃO - STRENGTH & POWER.....	22
10. RESULTADO - STRENGTH & POWER	23
11. ORIENTAÇÕES DA COMPETIÇÃO – STREETLIFTING.....	23
12. JUÍZES E AVALIAÇÃO – STREETLIFTING.....	24
13. EQUIPAMENTOS E REGRAS DA COMPETIÇÃO –STREETLIFTING	25
14. PREMIAÇÃO	34
15. DOS RECURSOS E RECLAMAÇÕES ESPORTIVAS.....	35
16. DISPOSIÇÕES FINAIS	35

ANEXOS

ANEXO A.....	37
Termo de autorização para participação de menor de 18 anos	37
ANEXO B.....	38
TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA ATLETAS - BOP GAMES 2024	38
ANEXO C.....	41
Termo de autorização para retirada de Kit por terceiros	41
ANEXO D.....	42
Cronograma preliminar de Competição.....	42
ANEXO E.....	43
Itens Restritos e Proibidos.....	43
TABELAS DE MOVIMENTOS.....	44

1. REALIZAÇÃO DO EVENTO

1.1 Este Regulamento Oficial foi elaborado pela Associação Mineira de Calistenia e Street Workout (AMCSW) com apoio da Associação Interior Paulista de Street Workout (AIPSW) Liga Brasil de Street Workout membra da World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF), neste documento denominada apenas Federação Mundial. A “Coordenação Esportiva e Arbitral” ficará a cargo da Equipe de Judges formada por representantes de AMCSW, colaboradores e apoiadores do esporte, a qual integrará a Comissão Organizadora.

1.2 A Copa Brasil 2024 - BOP Games Street Workout será realizada nos dias 21 e 22 de setembro de 2024, no Estádio MINEIRÃO, localizado na Av. Antônio Abrahão Caram, nº 1001, bairro São José, Belo Horizonte/MG (Esplanada Sul – acesso pela Av. Carlos Luz com Av. Coronel Oscar Paschoal). O cronograma com dias e horários de cada categoria e subcategoria será divulgado posteriormente.

1.3 Horário e Local do Evento: O torneio acontecerá das 8h às 21h nos dois dias, com fechamento e escoamento dos acessos ao evento até às 22h. 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 misto (até 12 anos), feminino (iniciante) 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, masculino 80 quilos ou mais e Masculino Master 40+). A categoria “Street Lifting” será subdividida por masculino livre e feminino livre.

1.4 Abertura Antecipada dos Portões para Atletas: Os portões serão abertos às 7h exclusivamente para acesso dos atletas, como medida essencial para permitir que realizem seus aquecimentos, se preparem adequadamente para as competições e localizem seus respectivos locais de competição.

1.5 Recomendação de Chegada Antecipada: Recomenda-se aos participantes que cheguem com 1 hora de antecedência ao horário da competição para evitar filas e aglomerações nos acessos iniciais.

1.6 Essa medida visa proporcionar uma experiência tranquila e organizada a todos os participantes.

1.7 Divulgação da Programação Completa: A programação completa das apresentações será divulgada até o dia 11 de Setembro de 2024.

1.8 Possíveis alterações nos horários das apresentações: Os horários das apresentações poderão sofrer eventuais alterações para ajustes no cronograma, levando em conta possíveis atrasos, imprevistos ou condições climáticas adversas. Essas mudanças serão realizadas com

cuidado e responsabilidade pela organização do evento, visando garantir a segurança e o bom andamento das atividades. Assim, quaisquer alterações não implicam em responsabilidades adicionais por parte da organização em relação aos participantes ou terceiros envolvidos.

1.9 A Copa Brasil 2024 - 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 2024; (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 de outras entidades que desenvolvem o esporte.

1.10 A Copa Brasil 2024 - 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.

1.11 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.

1.12 A organização não se responsabilizará por qualquer objeto deixado no local do evento e por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os atletas venham a sofrer durante a participação no torneio

1.13 Política de Reembolso: Não haverá reembolso dos valores pagos após a realização da inscrição, mesmo em caso de desistência de alguma prova ou do torneio inteiro por parte da equipe ou de algum de seus membros.

1.14 Não haverá reembolso, por parte da organização, patrocinadores ou apoiadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independentemente de motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que

porventura os atletas participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.

1.15 A segurança da prova receberá apoio dos órgãos competentes e haverá sinalização para orientação dos participantes.

1.16 A Organização do torneio poderá suspender o evento nas arenas em caso de chuva ou por qualquer motivo que ponha em risco a segurança dos participantes ou do público presente. Nesses casos, os árbitros e a Comissão Organizadora deliberarão sobre adiamento e atraso, suspensão, modificação ou cancelamento da prova, conforme duração ou intensidade da intempérie, não fazendo jus, o participante, a qualquer tipo de indenização ou ressarcimento.

1.17 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. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO E DAS INSCRIÇÕES

2.1 O atleta interessado na competição deverá acessar o site www.bopgames.com.br onde estarão todas as informações e exigências necessárias, bem como direcionamentos para informações extras específicas da competição.

2.2 Processo de Inscrição: As inscrições serão realizadas exclusivamente por meio da plataforma Ticket Sports a partir do dia 05 de junho de 2024, às 12h, sendo a plataforma de apuração gerenciada pelo BOP GAMES, proporcionando um processo padronizado e seguro para todos os participantes. Isso significa que os interessados em participar do campeonato devem utilizar essa plataforma para se inscreverem.

2.3 Os valores e taxas de inscrição serão individuais para cada atleta, e serão determinados com base nos custos de produção, organização e estruturação do campeonato. Isso significa que o preço da inscrição pode variar dependendo desses fatores.

2.4 Os valores das taxas de inscrição serão ajustados e divididos em lotes, os quais serão determinados por períodos e datas de acordo com o planejamento da organização do evento. Essa divisão em lotes influenciará no preço da inscrição, sendo mais vantajoso se inscrever nos lotes iniciais.

2.5 Os atletas que se inscreverem e desistirem de participar do torneio não farão jus à restituição dos valores pagos, exceto se enquadradas nos termos das Políticas de Cancelamento da plataforma de vendas online utilizada.

2.6 Não serão aceitas inscrições após a data-limite do último lote. Isso significa que os interessados em participar do campeonato devem se certificar de se inscrever dentro do prazo estabelecido para cada lote.

2.7 A organização do evento oferecerá um desconto de 50% no valor da inscrição para atletas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, em conformidade com o Estatuto do Idoso. Para obter esse desconto, o atleta idoso deve entrar em contato através do e-mail < contato@bopgames.com.br >, informar seus dados pessoais e enviar uma cópia digitalizada de um documento de identificação com foto (RG ou CNH).

2.8 Preenchimento das Vagas por Ordem de Inscrição: As vagas são limitadas e serão preenchidas por ordem de inscrição, garantindo uma distribuição justa e equitativa das vagas entre os participantes, promovendo uma competição equilibrada e inclusiva.

2.9 Determinação do Número de Vagas por Categoria: O número de vagas disponíveis para cada categoria será determinado criteriosamente pelos organizadores, levando em consideração a capacidade de infraestrutura do evento e a experiência dos participantes.

2.10 Responsabilidade pela Veracidade das Informações: É de responsabilidade exclusiva de cada atleta fornecer informações verídicas em seu cadastro, isentando a Organização de quaisquer informações incorretas ou imprecisas prestadas durante o processo de inscrição. Informações falsas podem resultar em punições conforme previsto em lei.

2.11 Uso de E-mails Válidos: Todos os atletas devem se inscrever utilizando um e-mail válido e devidamente cadastrado. O uso de e-mails duplicados ou de terceiros não será aceito, a fim de garantir a autenticidade e a segurança do processo de inscrição.

2.12 Os ingressos estarão disponíveis para compra até o dia 06/09/2024.

2.13 Caso haja menos de 8 inscritos em quaisquer subcategorias (“Freestyle”, “Strength & Power” e “Street Lifting”), a Organização se reserva no direito de cancelar a categoria reembolsando os atletas assim inscritos na mesma.

2.14 O atleta que já tiver conquistado o 1º lugar em alguma categoria dentro de alguma edição da Copa Brasil NÃO poderá competir mais na mesma categoria, sendo obrigado a subir para a próxima categoria (Ex: Vencedor da categoria Freestyle Iniciante masculino 2023, em 2024 e nas edições em diante não poderá mais competir no iniciante).

2.15 O valor da taxa de inscrição para cada subcategoria será estabelecido também na plataforma de inscrição. 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.

2.16 Autorização para Atletas Menores de Idade: Atletas de 13 (treze) a 17 (dezessete) anos deverão estar autorizados e acompanhados por seu responsável legal para competir, conforme estipulado no ANEXO A deste regulamento. Outras orientações poderão ser prestadas aos responsáveis pelos menores participantes, formalmente, para garantir a segurança antes, durante e após o evento.

2.17 A participação de atletas abaixo de 12 (doze) anos será permitida APENAS na categoria Street Workout Freestyle Infantil Misto também sendo autorizados e acompanhados por seu responsável legal para competir, conforme estipulado no ANEXO A deste regulamento.

2.18 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.

2.19 Após a efetivação da inscrição, feita totalmente na plataforma indicada (<https://www.ticketsports.com.br>), o atleta receberá o seu comprovante no Email indicado. Desta forma o atleta estará apto para disputar a Copa Brasil 2024 - BOP Games Street Workout. Os atletas inscritos também terão os seus nomes divulgados nos canais oficiais de comunicação da Organização (Associação Mineira de Calistenia e Street Workout e Liga Brasil).

2.20 Ao participar do torneio cada atleta assume a responsabilidade pelos dados fornecidos e aceita integralmente o Regulamento da prova, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor do seu estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação, seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação na prova, antes, durante e depois da prova.

2.21 Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para o torneio, seus patrocinadores, apoiadores e organização da prova.

2.22 O atleta é responsável pelo seu estado de saúde, devendo estar em dia com a sua avaliação médica

2.23 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.

2.24 O competidor é responsável pela decisão de participar da prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição.

2.25 Pode o diretor de prova, segundo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento.

2.26 A Comissão Organizadora NÃO SE RESPONSABILIZARÁ 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.

2.27 Haverá, para qualquer tipo de emergência, serviço de atendimento médico e segurança por todo o percurso da prova, que será garantida pela organização do evento.

2.28 Para atendimento emergencial aos atletas será disponibilizado um serviço de ambulância móvel para remoção.

2.29 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.

2.30 O atleta ou seu (sua) acompanhante responsável poderá se decidir por outro sistema de atendimento, eximindo a organização de qualquer responsabilidade, desde a remoção, transferência até seu atendimento médico.

2.31 Adesão ao regulamento e termo de responsabilidade: O atleta, para finalizar seu processo de inscrição, deverá proceder com a declaração que realizou a leitura e adesão ao regulamento e termo de responsabilidade, que estarão anexos na plataforma de inscrição.

2.32 A concordância feita de forma online (durante a inscrição) substitui a necessidade de apresentação do termo de responsabilidade impresso.

2.33 Ao participar deste evento, o atleta aceita e concorda, incondicionalmente em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, televisão, internet ou qualquer outro meio de comunicação, seja para uso em informativos promocionais ou publicitários relativos à prova, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/data. Filmes e fotografias relativos à prova têm o direito reservado aos organizadores.

2.34 Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à aprovação dos organizadores da prova por escrito.

2.35 Os atletas e espectadores ficam cientificados que parte das filmagens e fotografias do evento serão feitas por Veículos Aéreos não Tripulados (VANT), também chamados de Drones.

2.36 O árbitro é a autoridade máxima na arena de jogos. Não será tolerado nenhum tipo de reclamação acintosa, desrespeito ou agressão aos mesmos, por parte dos atletas ou de sua torcida, sob pena de punição do atleta, a ser definida pela comissão organizadora.

2.37 Não será permitido aos atletas exposição de mídia de seus patrocinadores por meio de cartazes, faixas ou banners nas áreas privativas e na área de competição.

2.38 A utilização da marca de seus patrocinadores só poderá estar presente em seu uniforme de competição.

- 2.39 Não será permitido aos atletas e boxes montagem de tendas, barracas, macas ou qualquer tipo de estrutura sem a prévia autorização da organização em áreas internas do evento.
- 2.40 É de total responsabilidade do atleta verificar o horário de suas provas e sua posição na arena, assim como todos os detalhes de cada prova.
- 2.41 O atleta que não comparecer à prova no horário pré-determinado será automaticamente desclassificado desta prova.
- 2.42 A Organização não recomenda que sejam deixados objetos de valor no Guarda-Volumes tais como relógios, roupas ou acessórios de alto valor, equipamentos eletrônicos, de som ou celulares, cheques, cartões de crédito, entre outros.
- 2.43 A Organização não se responsabilizará por qualquer objeto deixado no Guarda-Volumes.
- 2.44 Os acessos às áreas no interior do evento serão sinalizados, sendo proibido pular as grades que delimitam estas áreas sob qualquer pretexto ou acessar áreas restritas à organização.
- 2.45 Poderão ser realizados exames antidoping para os atletas participantes do evento a critério da Organização, ficando terminantemente proibido de participar do evento o atleta que se recusar injustificadamente de se submeter a eles, não havendo reembolso, em nenhum caso.
- 2.46 Os convidados e torcedores deverão observar a previsão de itens restritos e proibidos constantes no ANEXO E do regulamento.

3. BRIEFING E ENTREGA DE KITS

- 3.1 Briefing Online: O Briefing com os atletas, também conhecido como Congresso Técnico, será realizado online, transmitido nas Redes Sociais do BOP GAMES, em datas e horários a serem previamente informados, podendo ocorrer em dias diferentes de acordo com as categorias.
- 3.1.1 É altamente recomendável que todos os atletas assistam ao Briefing para receber informações cruciais sobre o torneio.
- 3.2 Distribuição dos Kits: Os Kits serão entregues durante a semana prévia ao torneio. Informações detalhadas sobre data e local de retirada serão divulgadas nas redes sociais do Torneio.
- 3.2.1 Não haverá entrega de Kits no dia do evento, devendo este ser recebido presencialmente no período disponibilizado para a entrega.
- 3.2.2 Composição do Kit: O Kit Atleta inclui uma camiseta oficial do evento, uma pulseira de identificação obrigatória e possíveis brindes adicionais. A pulseira é essencial durante todo o evento e não pode ser transferida.

3.2.3 Os kits poderão ser customizáveis durante o processo de inscrição, podendo incluir mais itens ou combos, conforme interesse e disponibilidade do atleta e do estoque.

3.2.4 O empréstimo ou cessão de pulseira de acesso a terceiros, poderá ocasionar na desclassificação do atleta da competição, além das sanções cíveis e penais previstas em lei.

3.3 Procedimento para Retirada do Kit: O atleta deve comparecer para a retirada de kit, portando os seguintes documentos:

- Documento de identidade oficial com foto (RG, CNH, Passaporte, CTPS ou Documento Profissional emitido pelo órgão responsável) - (digital ou físico);
- Protocolo/Comprovante de inscrição (digital ou impresso);
- Para menores de 18 anos, termo de autorização (ANEXO A) – (impresso, pois será retido pela organização);
- Para retirada por terceiros, termo específico (ANEXO C) - (impresso, pois será retido pela organização).

3.3.1 A ausência de qualquer documento resultará na impossibilidade de retirar o Kit, sujeitando o participante a penalidades determinadas pela Comissão Organizadora.

3.3.2 O atleta se compromete a proceder com a leitura e tomada de ciência e concordância acerca do Regulamento, as Normas e Procedimentos, e o Programa de Prova, que estarão disponíveis durante o procedimento de inscrição (vide item 2.8) e no site oficial do evento.

3.4 Inscrições feitas em equipes: Nas inscrições feitas em Equipes, os Kits poderão ser retirados por apenas um atleta da equipe, desde que o atleta tenha em mãos todos os documentos listados no item 3.5 de todos os integrantes.

3.4.1 Basta que o responsável pela retirada apresente seu documento de identidade e dos demais componentes da equipe e o protocolo/comprovante de inscrição.

3.5 Retirada do Kit por Terceiros: Se a retirada for feita por terceiros, devem ser apresentados os documentos mencionados acima, juntamente com o documento de identidade do responsável pela retirada (fotocópia) e o preenchimento do ANEXO C, de maneira impressa, que ficará sob a posse da Comissão Organizadora.

3.5.1 Entende-se por terceiros qualquer pessoa que não seja o próprio atleta ou algum integrante de sua equipe.

3.6 Pulseira de Identificação: A pulseira entregue junto com o Kit é essencial, pois determina o status de atleta e possibilita o acesso, permanência e participação nas competições do evento.

SEM A PULSEIRA, NÃO SERÁ PERMITIDA A ENTRADA NO EVENTO, PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES OU COMPETIÇÕES. Em caso de perda ou extravio, será cobrada uma taxa de R\$60,00 para substituição.

3.7 Distribuição das Camisetas: Os tamanhos das camisetas serão distribuídos por ordem de chegada. É importante ressaltar que, devido à logística de produção, os tamanhos podem variar independentemente da escolha feita durante a inscrição. Isso significa que O TAMANHO ESCOLHIDO NÃO GARANTE DISPONIBILIDADE NA RETIRADA.

3.8 Verificação do kit e dados: O atleta deve verificar a conformidade dos kits e dados no momento da retirada, sendo que eventuais reclamações devem ser feitas nesse momento.

3.8.1 Ao se retirar do local portando o kit, o atleta concorda que os itens estão em sua integralidade e condições de uso, não sendo possível alterações posteriores.

3.9 Inscrições feitas menos de 45 dias antes do evento podem não garantir tamanhos específicos de camisetas devido à disponibilidade limitada.

4. COMPETIÇÃO E PARTICIPAÇÃO

4.1 Os atletas deverão comparecer no local do torneio no horário informado, de acordo com o cronograma disponibilizado no site, app e nas Redes Sociais.

4.2 Prazo para Substituições: O prazo para substituição de atletas é até dia 06/09/2024, às 22h. Após esse horário, não será permitida a troca de atletas.

4.3 Não é permitida a troca de atletas ao longo da competição.

4.4 Poderão ser cobradas taxas adicionais pela plataforma de inscrição em caso de eventuais substituições.

4.5 Os cronogramas com as ordens das apresentações serão divulgados por meio do site oficial e das Redes Sociais do evento. É responsabilidade de cada atleta estar atento a essas informações, pois elas são essenciais para o planejamento e participação adequada nas competições.

4.6 Conhecimento das Regras: É obrigação de cada atleta ter pleno conhecimento das regras da competição, conforme informado durante o congresso técnico. O cumprimento das regras é fundamental para garantir a segurança e a justiça durante as competições.

4.7 Uso da Camisa Oficial: Os atletas devem usar obrigatoriamente a camisa oficial do evento na primeira prova. O não cumprimento dessa regra resultará na perda da pontuação adquirida na prova.

4.8 Responsabilidade pelos Equipamentos: É de responsabilidade de cada atleta providenciar eventuais equipamentos e acessórios necessários para a participação nos jogos,

os quais requerem ajustes pessoais.

4.9 **Condutas Irregulares:** Será desclassificado o atleta que usar meios fraudulentos para competir, adotar conduta antidesportiva para participar do evento ou cometer outras irregularidades, conforme determinado pela Comissão Organizadora.

5. REGRAS DA COMPETIÇÃO – FREESTYLE

5.1 Na Copa Brasil 2024 - 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).

5.2 A ordem de apresentação será definida pela Organização, divulgada previamente.

5.3 Para controle dos atletas, é obrigatória a utilização da pulseira de identificação durante o evento.

5.4 Os atletas 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.

5.4.1 Participantes menores de 12 anos receberão auxílio da Organização ou Responsável caso seja necessário na competição.

5.5 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 apertadas também não são permitidas. É obrigatório que os participantes estejam calçados com tênis fechados ou sapatilhas, cobrindo totalmente os pés, não sendo aceitas meias ou similares. A utilização das argolas está liberada APENAS para as categorias: Feminino Iniciante; Infantil Misto (Movimentos nas argolas serão pontuados como movimentos na barra fixa).

5.6 A música de apresentação para a Primeira fase da competição poderá ser escolhida pelo atleta mediante ato de inscrição, (a qual ficará disponível até dia 06/09/2024) caso não seja escolhida a seleção será de modo aleatório pela Organização.

5.6.1 Músicas ofensivas, com intuito sexual ou com direcionamento de provocação para outros participantes, convidados, organizadores, juízes, e outros que estejam no local não serão permitidas. Qualquer tipo de ofensa, seja étnica ou racial, é categoricamente proibido. A música escolhida será avaliada pela organização e não sendo permitida, o Coordenador responsável entrará em contato com o atleta para que o mesmo envie uma nova música.

5.7 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.

5.8 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.

5.9 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.

5.10 A Organização se reserva o direito de determinar exames de doping 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.

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

5.11.1 Caso sejam inscritos menos de 08 (oito) participantes nesta subcategoria, a Organização se reserva o direito de excluí-la da competição. 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.

5.11.2 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, 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, dessa forma as batalhas em duplas serão eliminadas.

5.11.3 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: Vela; handstand; Shoulderstand; Headstand; 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, Advanced [a partir de 90°], one leg ou tuck); Touch Front Lever e Touch Back Lever (tuck apenas). 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; Korean Dip; push-ups (variações liberadas); tuck planche push-up; Dragon Flag Press; Press Front lever/Back lever (One leg e Straddle); oitava; giro na barra para frente; ; Front spin; Back spin; giro com a perna na barra; puxada reversa; muscle up (variações liberadas, exceto one arm e x); Press tuck planche to handstand; e bar-dancing liberado. Dentre os (c) movimentos acrobáticos, são permitidos: swith; swith 180; Front Spin (cotovelo); push-up clap; dips clap; dips 180 ou 270; push-ups (variações liberadas);swing 180; desloque 180; muscle-up 360; dragon 360; meio jump over (paralela); jump over (barra); transições simples na paralela; transições simples de barras; Saída Simples de barra e paralela.

5.11.4 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 ao juiz a não validação do movimento e conseqüentemente a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto do atleta. Movimentos não listados acima devem ser consultados com a Organização se estão ou não liberados na categoria.

5.11.5 Nesta subcategoria, a execução de movimentos não permitidos não é considerada como falta. Portanto, o atleta não terá ponto descontado mas será considerado como quebra de comboio.

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

5.12.1 Caso sejam inscritos menos de 08 (oito) participantes nesta subcategoria, a Organização se reserva o direito de excluí-la da competição. 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.

5.12.2 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), 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.

5.12.3 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 front lever; touch back lever (liberada nas progressões tuck, advanced, one leg e straddle), touch front lever (liberada nas progressões tuck, advanced, one leg e straddle); CTI (close to impossible one hand); wide front lever (liberada nas progressões tuck, advanced, one leg e straddle); x-front 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; . (b) dinâmicos de força: tuck hefesto kipping do hefesto liberado; press handstand (liberado press handstand na tuck planche e bent arm press handstand); muscle-up impossible; one arm muscle-up; tiger bend; impossible dip; pull-up front lever (liberada nas progressões tuck, advanced, one leg e straddle); pull-up back lever (liberada nas progressões tuck, advanced, one leg e straddle). (c) dinâmicos acrobáticos: 540 over the bar; 720; 900; 1080; muscle-up 540; 540 com deslocamento; 540 korean dips; (Dragon 540 e 540 touch liberado); 360 korean dips; backflip com recuperação de pegada na barra; frisbee; front flip com recuperação de pegada na barra; airflair; shrimp flip 360; gienger básico liberado.

5.12.4 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 ao juiz a não validação do movimento e conseqüentemente a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto do atleta. Movimentos não listados acima devem ser consultados com a Organização se estão ou não liberados na categoria.

5.12.5 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, também sendo considerado como quebra de combo.

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

5.13.1 Caso sejam inscritos menos de 08 (oito) participantes nesta categoria, a

Organização se reserva o direito de excluí-la da competição. 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.

5.13.2 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, 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.

5.13.3 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.

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

5.14.1 Caso sejam inscritos menos de 08 (oito) participantes nesta categoria, a Organização se reserva o direito de excluí-la da competição. 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.

5.14.2 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, 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.

5.14.3 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 (uma ou duas mãos); dragon flag; Human Flag; progressão de front lever (tuck, one leg, straddle e split),

progressão de back lever (tuck, one leg, straddle e split); Front lever e Back lever Touch (apenas tuck liberada). 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); oitava; Front spin ; Back spin; giro com as costas na barra; giro com a perna na barra; puxada reversa; Muscle up Assisted; Dragon Flag Press; Press Front lever/Back lever (One leg apenas) e bar-dancing liberado. Dentre os (c) movimentos acrobáticos, são permitidos: meio jump over (paralela); jump over (barra); Front spin (cotovelo); swith; swith 180; dips clap; push-ups (variações liberadas); pull-ups clap; Swing180; Supra 180; 360 Assisted; muscle-up 360; dragon 360; entrada e saída da paralela; transições simples na paralela; e transições simples de barras.

5.14.4 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 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 ao juiz a não validação do movimento e conseqüentemente a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto da atleta. Movimentos não listados acima devem ser consultados com a Organização se estão ou não liberados na categoria.

5.14.5 Nesta categoria, a execução de movimentos não permitidos não é considerada como falta. Portanto, a atleta não terá ponto descontado mas será considerado como quebra de combo.

5.15.1 São regras específicas da Categoria “Estático Avançado Masculino” as descritas abaixo.

5.15.2 Os atletas da categoria ESTÁTICO AVANÇADO realizarão uma apresentação inicial de 1 (um) minuto e 30 (trinta) segundos onde os 8 (oito) atletas com as melhores notas passarão para a fase de BATALHAS com rounds de 60 (sessenta) segundos e as chaves das mesmas serão de acordo com o sorteio realizado previamente pela organização antes da competição, e nas demais fases a serem realizadas.

5.15.3 QUARTAS DE FINAIS [8 Atletas – 4 Batalhas]:

5.15.4 SEMI - FINAIS [4 Atletas – 2 Batalhas]

5.15.5 FINAIS [2 Atletas – 1 Batalha]

5.15.6 [Quartas de finais] Os 8 Atletas farão BATALHAS pré sorteadas para que seja definido os 4 Atletas que irão para SEMI-FINAL. Nessa etapa serão feitas 2 passagens de 60 Segundos alternadas para cada atleta em sua respectiva batalha.

5.15.7 [Semi-finais] Os 4 Atletas CLASSIFICADOS farão 2 BATALHAS pré sorteadas para que sejam definidos os 2 Atletas que irão para FINAL. Nessa etapa serão feitas 2

passagens de 60 Segundos alternadas para cada atleta em sua respectiva batalha.

5.15.8 [3º e 4º] Os dois atletas farão uma batalha única onde serão feitas 2 passagens de 60 Segundos alternadas para cada atleta e ao final determinará o 3º (terceiro) colocado.

5.15.9 [Final] Os dois atletas farão uma batalha única onde serão feitas 2 passagens de 60 Segundos alternadas para cada atleta e ao final determinará o campeão.

5.15.10 Em cada batalha se houver EMPATE, os atletas terão mais um round de 60 segundos para que os árbitros possam chegar ao veredito de quem foi o vencedor da batalha.

5.15.11 Para essa categoria, nas 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 não serão pontuados).

5.15.12 A escolha de música será permitida APENAS para a fase de apresentação com envio até a data de encerramento das inscrições conforme regulamento Oficial (06/09/2024).

5.15.13 CATEGORIA ESTÁTICO AVANÇADO

5.15.14 Para os Atletas inscritos na CATEGORIA DE ESTÁTICO AVANÇADO são específicas as regras descritas abaixo.

5.15.15 Esta será uma categoria absoluta sem distinção de níveis, portanto, todos exercícios dos quesitos de ESTÁTICOS e DINÂMICOS DE FORÇA estão permitidos.

5.15.16 Como o Street Workout está em constante evolução, é impossível prever que o atleta apresente um movimento “novo” na competição. Caso o movimento seja realizado pelo atleta, caberá ao árbitro a validação do movimento ou não, e a consequente PONTUAÇÃO.

5.15.17 São denominados ESTÁTICOS os exercícios em total isometria (parado), não menos que 3 (três) segundos. EX: Planche, Human flag, Front lever, back lever, Hand Stand.

5.15.18 São denominados DINÂMICOS DE FORÇA os exercícios lentos de subida ou descida como a Press Hand stand e Bent arm Hand stand e exercícios cíclicos como Flexão de braço, Front pull up e Planche Push up.

5.15.19 São denominados COMBOS a fluência do participante ao fazer transições entre os movimentos, sem interromper ou parar a rotina dessa sequência dentro de um mesmo aparelho. Será considerado COMBO, interligações a partir de 6 movimentos.

5.15.20 As regras de COMBO da categoria ESTÁTICO AVANÇADO são diferentes das

regras de COMBO da categoria FREESTYLE, atente-se aos padrões exigidos dentro da categoria ao qual se inscreveu.

5.15.21 Na categoria de ESTÁTICOS, se faz obrigatório o uso dos aparelhos barra fixa e barras paralelas durante a batalha. O descumprimento desta regra será considerado “FALTA” e implica na perda de 5 (cinco) pontos na nota final.

5.15.22 Para a categoria de ESTÁTICOS, Combos com 6 movimentos sendo, 4 dinâmicos de força e 2 estáticos, terão nota de 0 a 6 pontos.

5.15.23 Combos com 8 movimentos sendo, 4 dinâmicos de força e 4 estáticos, terão nota de 0 a 10 pontos.

5.15.24 A qualidade dos movimentos terá influência na pontuação final do combo, ou seja, combos com movimentos considerados bad form mesmo tendo os 6 ou 8 movimentos para o combo não necessariamente ponturão com nota máxima.

5.15.25 Para os atletas que realizarem mais de 2 (duas) variações do mesmo movimento em um único combo, a terceira (3ª) variação assim como as demais não serão pontuadas. EX: Full planche padrão + Full planche com 5 dedos + Full planche com 2 dedos + Full planche side. (1 ponto) + (1 ponto) + (0 ponto) + (0 ponto) = 2 pontos Hefesto padrão + Hefesto com 1 mão + Hefesto arqueiro + Hefesto wide. (1 ponto) + (1 ponto) + (0 ponto) + (0 ponto) = 2 pontos Hefesto padrão + Hefesto com 1 mão + V-Sit padrão + Full planche padrão. (1 ponto) + (1 ponto) + (1 ponto) + (1 ponto) = 4 pontos. Caso sejam inscritos menos de 08 (oito) participantes nesta categoria, a Organização se reserva o direito de excluí-la da competição. 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.

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

5.15.27 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, 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.

5.15.28 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.

5.16 São regras específicas da subcategoria “Freestyle Misto Infantil” as descritas abaixo.

5.16.1 Caso sejam inscritos menos de 08 (oito) participantes nesta subcategoria, a Organização se reserva o direito de excluí-la da competição. 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.

5.16.2 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 (dezesseis) atletas, a Organização se reserva no direito de selecionar menos atletas para a fase de batalhas. Caso sejam inscritos menos de 10 (dez) atletas, 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.

5.16.3 Para a subcategoria “Freestyle Misto Infantil”, durante a participação, são permitidos apenas os movimentos listados a seguir, conforme critérios de desenvolvimento e qualificação. Dentre os (a) movimentos estáticos, são permitidos: Shoulder Stand; Head Stand; Vela; tiger handstand; frog; tuck planche; l-sit (uma ou duas mãos); elbow lever (uma ou duas mãos); progressões de human flag; dragon flag; progressão de front lever e progressão de back lever (Tuck, One leg e Split). Dentre os (b) movimentos dinâmicos de força, são permitidos: pull-up (variações liberadas, inclusive com progressões dos estáticos permitidos, exceto one arm); 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; Muscle up Assisted; e bar-dancing liberado. Dentre os (c) movimentos acrobáticos, são permitidos: meio jump over (paralela); jump over (barra); swith; swith 180; dips clap; push-ups (variações liberadas); 180; 360 Assisted; dragon 360; entrada e saída da paralela; transições simples na paralela; e transições simples de barras.

5.16.4 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 ao juiz a não validação do movimento e, conseqüentemente, a não pontuação. Nesta ocorrência não será descontado ponto do atleta. Movimentos não listados acima devem ser consultados com a Organização se estão ou não liberados na categoria.

5.16.5 Nesta subcategoria, a execução de movimentos não permitidos não é considerada como falta. Portanto, o atleta não terá ponto descontado, mas será considerado como quebra de combo.

6. JUÍZES E AVALIAÇÃO – FREESTYLE

6.1 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.

6.2 Os juízes escolhidos para o evento são pessoas reconhecidas dentro da comunidade de Calistenia e street workout, 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.

6.3 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.

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

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

6.6 São critérios de avaliação de estáticos os mencionados abaixo.

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

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

- 6.6.3 O juiz deve dar uma nota de acordo com a somatória da pontuação de cada “elemento estático” realizado pelo atleta.
- 6.7 São critérios de avaliação de dinâmicos de força os descritos abaixo
- 6.7.1 O árbitro deste critério será denominado “Juiz de Elementos Dinâmicos de Força”, e dará notas para “elementos dinâmicos de força”.
- 6.7.2 “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.
- 6.8 São critérios de avaliação de dinâmicos acrobáticos os descritos abaixo.
- 6.8.1 O árbitro deste critério será denominado “Juiz de Elementos Dinâmicos Acrobáticos”, e dará notas para “elementos dinâmicos acrobáticos”.
- 6.8.2 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.
- 6.9 São critérios de avaliação de combos os relacionados abaixo.
- 6.9.1 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.
- 6.9.2 “Combos” são a junção de elementos Estáticos e Dinâmicos dentro de uma passagem que consiste na conexão entre esses elementos, sem ter uma queda ou interromper a sequência 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.
- 6.9.3 A fluidez (realizar transições sem dificuldade durante a realização do Combo) será avaliada em 2 pontos.
- 6.9.4 O juiz deve zerar o Combo do atleta, se o participante dentro de uma sequência de Combo perca o contato com a barra, paralela ou paralete (queda ou apoio).
- 6.9.5 O juiz avaliará 02 (dois) combos diferentes de cada atleta, obrigatoriamente em dois aparelhos distintos.
- 6.9.6 O juiz deve reduzir a nota do combo do atleta, se o participante, dentro de uma rodada, mostrar apenas combinações de elementos estáticos.
- 6.9.7 O juiz deve reduzir a nota do combo do atleta, se o participante, dentro de uma rodada, mostrar apenas combinações de elementos dinâmicos.
- 6.9.8 O juiz pode dar uma nota “máxima” se o participante, dentro de uma rodada, mostrar combinações mistas de elementos estáticos e dinâmicos.

- 6.9.9 Combinações mistas são aceitas somente se pelo menos 02 (dois) elementos dinâmicos e 02 (dois) elementos estáticos forem feitos dentro de um mesmo combo.
- 6.9.10 Caso o atleta execute mais de 02 (dois) combos, as duas melhores notas serão computadas.
- 6.10 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 cumprimento acarretará em penalização para o atleta. Na fase de batalhas o atleta pode utilizar um único aparelho.
- 6.11 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 cumprimento da regra acarretará em penalização na nota.
- 6.12 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.
- 6.13 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” (bar form) e serão descontados 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.
- 6.14 Atletas da categoria Intermediário serão penalizados com -3 (três) pontos por queda.
- 6.15 Atletas da categoria Avançado serão penalizados com - 4 (quatro) pontos por queda.
- 6.16 Movimentos repetidos com a mesma pegada e no mesmo aparelho serão pontuados apenas uma vez.
- 6.17 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).
- 6.18 As variações de um movimento estão liberadas, não contando como movimento repetido.

7. RESULTADO – FREESTYLE

- 7.1 As notas serão dadas por cada juiz, para cada participante em cada rodada. Na fase de batalhas o critério de pontuação também será utilizado.
- 7.2 No caso de resultados com a mesma nota (soma dos pontos de dois ou mais participantes) 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/fluidez. Persistindo o empate, não haverá desempate na competição, posicionando os atletas na mesma colocação.

7.3 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.

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

8. REGRAS DA COMPETIÇÃO - STRENGTH & POWER

8.1 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”, Masculino Master 40+, não havendo outras subdivisões por critérios extras.

8.2 Caso haja menos de 8 inscritos em quaisquer subcategorias dentro do Strength & Power, a Organização se reserva no direito de cancelar a categoria reembolsando os atletas assim inscritos na mesma.

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

8.4 Os atletas realizarão uma pesagem oficial no primeiro dia de competição com a balança da Organização.

8.4.1 Caso o atleta não atinja o peso necessário da sua categoria, o mesmo pode optar por subir a categoria ou desclassificação.

8.5 Os workouts (provas) serão divulgados nos canais oficiais da Associação Mineira de Calistenia e Street Workout, Liga Brasil e 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.

8.5.1 Será realizada uma live de Pré-Briefing com os possíveis exercícios que poderão ter no workout da prova, a mesma ficará salva no canal da Associação Mineira de Calistenia e Street Workout e/ou Liga Brasil.

8.6 O atleta é 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).

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

8.8 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.

8.9 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)
- Australian Pull-Up (Remada com pé na caixa)
- Oitava (Subida na Barra)
- Push-Up (Flexão)
- Dip (Mergulho na Paralela)
- Straight Bar Dip (Paralela na Barra)
- Burpee (Sugado)
- Squat (Agachamento)
- Lunge (Afundo)
- 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)

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

8.10.1 Apenas a categoria Master 40+ será excluída da utilização de CARGA EXTRA.

8.11 A quantidade de repetições que cada competidor deverá realizar em cada exercício será determinada pela Organização e divulgada em cronograma posterior (canais da Associação Mineira de Calistenia e Street Workout e Liga Brasil).

8.12 A utilização de luvas e grips é proibida.

9. JUÍZES E AVALIAÇÃO - STRENGTH & POWER

9.1 Os “rounds” terão a duração máxima de 10 (dez) minutos.

9.2 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”.

9.3 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.

9.4 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.

9.5 O árbitro está autorizado a descontar repetições feitas de forma incompleta e a não contabilizar repetições executadas de forma incorreta.

10. RESULTADO - STRENGTH & POWER

10.1 Todos os atletas inscritos participarão de uma primeira rodada (classificatória), realizando um workout publicado com antecedência pela Organização.

10.2 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.

10.3 O atleta que não terminar o circuito em até 10 (dez) minutos, de acordo com o tempo definido na prova terá as suas repetições e os seus avanços anotados para efeito de desempate, caso necessário.

10.4 Na etapa final de cada subcategoria, vence o atleta que fizer o melhor (menor) tempo.

10.5 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 realizarem em menor tempo possível.

11. ORIENTAÇÕES DA COMPETIÇÃO – STREETLIFTING

11.1 As regras contidas neste documento são válidas para todos os campeonatos do Comitê Brasileiro de Streetlifting.

11.2 Todas as regras são baseadas nas regras da Final Rep (Rulebook - FinalRep (final-rep.com)), com pequenos ajustes para se encaixar melhor no cenário atual do esporte no Brasil.

11.3 As regras estão sujeitas a mudança, e qualquer alteração feita neste documento será divulgada pelo instagram do Comitê [brasil.streetlifting](https://www.instagram.com/brasil.streetlifting), Associação Mineira de Calistenia e Street Workout ou Liga Brasil.

11.4 Este regulamento foi definido pelo Comitê Brasileiro de Streetlifting, tendo como consulta principal o regulamento da Final Rep com as devidas alterações e adaptações feitas.

11.5 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.

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

12. JUÍZES E AVALIAÇÃO – STREETLIFTING

12.1 A competição será realizada por atletas de ambos os sexos, divididos nas seguintes categorias de peso: Feminino (-57kg, -63kg, -70kg, 70+kg) Masculino (-66kg, -73kg, -80kg, -87kg, -94kg, 94+kg).

12.2 A Premiação será feita para os 3 melhores atletas com o maior RIS Score (RIS Score Calculator - Relative Index for Streetlifting [warisradji.com]), contando todas as categorias.

12.3 Os atletas têm direito a 03 (três) tentativas por exercício. A tentativa válida mais pesada é incluída na classificação geral.

12.4 Para permanecer nas classificações de pontuação, 01 (uma) repetição válida deve ser alcançada em cada exercício.

12.5 Exclusivamente neste ano (2024) o Muscle-up feminino NÃO será desclassificatório, ou seja, as atletas que não fizerem uma tentativa válida de muscle-up ainda permanecerão na competição, porém as atletas que fizerem uma tentativa válida de muscle-up, ficarão a frente na colocação, mesmo que o total delas seja menor.

12.6 Os atletas não são obrigados a fazer as 03 (três) tentativas. Eles são livres para pular quaisquer tentativas restantes sem ter que dar motivos.

12.7 Caso o atleta não consiga uma repetição válida em algum exercício, o mesmo poderá continuar a competir, mas será excluído da classificação geral.

12.8 Se dois ou mais atletas atingirem o mesmo total dentro da categoria, vence o atleta com menor peso corporal.

12.9 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.

12.10 Entre as tentativas individuais, os atletas têm direito a um intervalo mínimo de 5 (cinco) minutos.

12.11 Os atletas serão pesados no dia da competição com horário determinado pela Organização.

13. EQUIPAMENTOS E REGRAS DA COMPETIÇÃO – STREETLIFTING

- 13.1 Modelo de competição geral RAW.
- 13.2 Os juízes da competição são livres para verificar o equipamento pessoal dos atletas a qualquer momento.
- 13.3 Só é permitido o equipamento explicitamente mencionado nas regras. Casos especiais podem ser esclarecidos, separadamente, mediante solicitação prévia.
- 13.4 Os atletas poderão utilizar o magnésio fornecido pela Organização, na forma líquida ou em pó.
- 13.5 Não é permitido o transporte de objetos soltos para a plataforma, que não pertençam ao equipamento homologado nesse edital.
- 13.6 O uso de joias é de responsabilidade pessoal dos atletas.
- 13.7 O cinto deve estar visível sobre a roupa durante a prova.
- 13.8 Todos os atletas estão autorizados a usar o seu próprio cinto de agachamento. O cinto deve ser usado visivelmente sobre a roupa.
- 13.9 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.
- 13.10 Nenhuma costura ou material adicional pode ser adicionado na parte externa da correia ou entre as camadas individuais.
- 13.11 A fivela do cinto deve estar bem costurada ou rebitada na ponta do cinto.
- 13.12 O cinto pode ter fivela com um ou dois espigões ou fivela tipo alavanca.
- 13.13 A alça por onde passa a lingueta do cinto deve ser solta, costurada ou rebitada ao cinto.
- 13.14 Na parte externa da faixa só poderá constar o nome, marca da faixa, país, estado, cidade ou associação ou clube dos atletas.
- 13.15 As dimensões da correia são definidas pelos padrões da IPF (International Powerlifting Federation) para competições RAW.
 - 13.15.1 Largura do cinto: máximo de 10 cm.
 - 13.15.2 Profundidade (espessura) da correia: máximo de 13 mm.
 - 13.15.3 Largura interna da fivela do cinto: máximo de 2 cm.
 - 13.15.4 Largura exterior da fivela do cinto: máximo de 13 cm.
 - 13.15.5 Largura do passador do cinto: máximo de 5 cm.
 - 13.15.6 Distância entre a extremidade da fivela do cinto e o passador do cinto: máximo de 25 cm.
- 13.16 Todos os atletas devem usar calçados em todas as modalidades de competição.

- 13.16.1 Só é permitido o uso de calçados fechados. Isso inclui tênis e sapatos de Powerlifting.
- 13.16.2 A sola do calçado não pode ultrapassar 5 cm em nenhum ponto.
- 13.16.3 A sola do calçado deve ser plana e não apresentar irregularidades ou alterações em relação ao projeto original do fabricante.
- 13.16.4 Palmilhas soltas não devem ter espessura superior a 1 cm.
- 13.17 Todos os atletas estão autorizados a usar faixas de punho.
- 13.17.1 As faixas de punho, ou seja, bandagens envolventes, só podem ser usadas sobre os punhos e, em nenhum caso, em qualquer outra parte do corpo.
- 13.17.2 As faixas de punho não devem exceder 1 m de comprimento e 8 cm de largura.
- 13.17.3 Pode haver um laço nas bandagens. Este laço não pode ser usado sobre o polegar ou dedos em qualquer disciplina de competição.
- 13.18 Todos os atletas estão autorizados a usar cotoveleiras.
- 13.18.1 As cotoveleiras só podem ser usadas sobre o cotovelo e em nenhum caso em qualquer outra parte do corpo.
- 13.18.2 Usar uma combinação de cotoveleiras e bandagens de cotovelo não é permitido.
- 13.18.3 As cotoveleiras 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.
- 13.18.4 As cotoveleiras devem ser costuradas nas duas extremidades. As cotoveleiras 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.
- 13.18.5 As cotoveleiras não devem ultrapassar a espessura máxima de 7 mm e o comprimento máximo de 30 cm.
- 13.18.6 Nenhum material adicional pode ser anexado às cotoveleiras, nem qualquer alteração pode ser feita no projeto original do fabricante (por exemplo, para fins de estreitamento).
- 13.18.7 As cotoveleiras devem ser totalmente cilíndricas e não apresentar furos ou danos semelhantes no material.
- 13.18.8 Além das cotoveleiras de neoprene descritas acima, são permitidas as chamadas cotoveleiras de camada única.
- 13.19. Todos os atletas podem usar joelheiras.
- 13.19.1 As joelheiras só podem ser usadas sobre os joelhos e em nenhum caso em qualquer outra parte do corpo.

13.19.2 Não é permitido usar faixa.

13.19.3 As cotoveleiras 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 joelheiras devem ser costuradas nas duas pontas.

13.19.4 As joelheiras 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.

13.19.5 As joelheiras não devem ultrapassar a espessura máxima de 7 mm e o comprimento máximo de 30 cm.

13.19.6 Nenhum material adicional pode ser anexado às joelheiras, nem qualquer alteração pode ser feita no projeto original do fabricante (por exemplo, para fins de estreitamento).

13.19.7 As joelheiras devem ser totalmente cilíndricas e não devem apresentar quaisquer furos ou danos semelhantes no material.

13.20. 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 segurarem a barra.

13.21 Sujeito à aprovação prévia dos juízes, os atletas podem usar esparadrapo em caso de lesão, desde que não dê a esses mesmos atletas uma vantagem injusta;

13.22 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.

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

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

13.25 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.

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

13.27 Pessoas externas, ou seja, atletas que não estão competindo no momento, treinadores, outras pessoas de apoio e familiares não poderão entrar na área de competição.

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

- Nome completo;

- Peso;
- Primeira pedida para cada lift.

13.28.1 Os atletas ou os respectivos treinadores devem entregar a ficha aos responsáveis da equipe organizadora pelo menos 01 (um) minuto antes de entrarem na plataforma para a próxima tentativa.

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

13.29 Abaixo estão as regras de competição para o Muscle-Up e as suas execuções.

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

13.29.2 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.

13.29.3 O atleta aguarda o sinal de largada ("Comece!") 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.

13.29.4 Após o último sinal ser dado, o atleta pode descer da barra e voltar para a caixa. A tentativa está agora terminada. Os juízes então decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

13.29.5 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 punho ou o antebraço tocam a barra
- Braços flexionados: O atleta inicia o 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 subir na 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 desconsiderar 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

13.30 Abaixo estão as regras de competição para o Ring Muscle-Up e as suas execuções.

13.30.1 O Ring Muscle-up é válido exclusivamente para atletas Femininas.

13.30.2 Assim que o primeiro sinal ("Plataforma pronta!") for dado, a atleta poderá subir na plataforma. A atleta prende o cinto de peso ao quadril. Então a atleta se pendura nas argolas e assume a posição inicial. É permitido usar uma pegada falsa.

13.30.3 A posição inicial é considerada tomada assim que a atleta estender totalmente os cotovelos (ângulo articular de 180°) e estiver totalmente pendurada e sem balançar. Não é permitido começar a subida se a atleta estiver balançando, o staff pode ajudar a atleta a parar de balançar caso seja solicitado.

13.30.4 A atleta aguarda o sinal de largada ("Comece!") e pode realizar sua tentativa após o sinal dado. Assim que a atleta finaliza o Ring Muscle-Up com os cotovelos totalmente estendidos (ângulo articular de 180°), ela aguarda o sinal ("Caixa!") para finalizar a tentativa.

13.30.5 Após o último sinal ser dado, a atleta pode descer da barra e voltar para a caixa. A tentativa está agora terminada. Os juízes então decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

13.30.6 A lista a seguir inclui violações que resultam em "No Rep", ou seja, razões para um Ring Muscle-Up inválido:

- Falha: o atleta não consegue subir nas argolas.
- Braços flexionados: O atleta inicia o 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 subir nas argolas.
- Movimento descendente 1: a direção do movimento inverte antes de ser concluída. Uma pequena pausa é permitida.
- Movimento Descendente 2 (Reflexo de Alongamento): O atleta pode iniciar em um "deadhang ativo" (Escápulas em depressão). Se o atleta mudar para um "deadhang passivo" (escápulas em elevação) após o sinal de início "Comece!" for dado, o chamado "reflexo de estiramento" é usado (Basicamente um "tranco" com as escápulas antes de começar a puxada), o que dá uma vantagem ao atleta e simplifica a tentativa.
- Lockout: A direção do movimento inverte antes que a extensão total do cotovelo seja alcançada após ultrapassar a barra. • Sinal: o atleta erra ou desconsiderar 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.

13.31 Abaixo estão as regras de competição para Chin-Up/Pull-Up e as suas execuções.

13.31.1 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).

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

13.31.3 Em nenhuma das variações a barra precisa ser fechada com o polegar desde que todos os outros dedos segurem a barra. Nenhuma outra pegada é permitida para esta disciplina por razões de segurança.

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

13.31.5 O atleta prende o cinto no quadril. Agora o atleta se move para a posição inicial na caixa, segura a barra na empunhadura escolhida e se pendura na barra. É permitido usar uma "pegada semi-falsa".

13.31.6 A posição inicial é considerada tomada assim que o atleta tiver estendido totalmente os cotovelos (ângulo articular de 180°) e esteja totalmente pendurado. Não é permitido iniciar a puxada caso esteja balançando. Os staffs podem, portanto, ajudar o atleta a parar na de balançar caso seja solicitado.

13.31.7 O atleta aguarda o sinal de largada ("Comece!") e pode realizar a tentativa após

o sinal dado.

13.31.8 Então o atleta realiza a tentativa até o queixo estar visível (verticalmente) acima da barra, e volta à posição inicial.

13.31.9 Assim que o atleta inverte 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 voltar para a caixa. A tentativa está agora terminada.

13.31.10 Em seguida, os juizes decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

13.31.11 A lista a seguir inclui violações que resultam em "No Rep", ou seja, Razões para uma Pull-Up inválida:

- 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 punho ou o antebraço tocam 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 juizes 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 1: A direção do movimento inverte antes de ser completado. Uma pequena pausa durante a tentativa é permitida.
- Movimento Descendente 2 (Reflexo de Alongamento): O atleta pode iniciar em um "deadhang ativo" (Escápulas em depressão). Se o atleta mudar para um "deadhang passivo" (Escápulas em elevação) após o sinal de início "Comece!" for dado, o chamado "reflexo de estiramento" é usado (Basicamente um "tranco" com as escápulas antes de começar a puxada), o que dá uma vantagem ao atleta e simplifica a tentativa.
- Sinal: O atleta erra ou desconsidera um sinal dos juizes.

13.32 Abaixo estão as regras de competição para Dip e as suas execuções.

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

13.32.2 O atleta prende o cinto 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.

13.32.3 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 balançando. Os staffs podem, portanto, ajudar o atleta a parar de balançar, caso seja solicitado.

13.32.4 O atleta aguarda o sinal de largada ("Comece!") e pode realizar a tentativa após o sinal dado. Os braços devem ser flexionados de modo que o ponto mais alto do posterior de ombro fique visivelmente mais baixo que o ponto mais alto do cotovelo. O ponto mais alto da parte inferior do cinto deve estar pelo menos nivelado com o ponto mais alto das paralelas. 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.

13.32.5 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 staffs ajudam a levantar as anilhas 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.

13.32.6 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.
- Profundidade de ombro: O atleta não atinge a profundidade necessária do posterior de ombro.
- 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.

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

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

13.33.2 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 do suporte, podendo o atleta ser auxiliado pelos auxiliares, o atleta deve recuar até à posição inicial.

13.33.3 Uma vez que o atleta esteja em pé imóvel e ereto (uma pequena inclinação é permitida) com os joelhos esticados, o atleta espera o sinal de início ("Agache!") 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.

13.33.4 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 "Guarda!". O árbitro então anuncia o motivo da falha em sinalizar o início. Após o sinal do juiz, o atleta deve dobrar os joelhos até que as superfícies das coxas na articulação do quadril fiquem mais baixas que a parte superior dos joelhos. Se por qualquer motivo a dobra do quadril não estiver claramente visível, a tentativa será pontuada como "No Rep" em caso de dúvida. A tentativa é considerada iniciada assim que o atleta dobra os joelhos. Assim que o atleta inverte o movimento e se encontrar novamente na posição inicial, o atleta deve aguardar o sinal "Guarda!" para terminar a tentativa.

13.33.5 Após o sinal final ser dado, o atleta pode colocar a barra de volta no suporte. A

tentativa está agora terminada. Os juízes então decidem se a tentativa foi válida e o atleta pode deixar a plataforma.

13.33.6 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 do quadril abaixo da linha do joelho.
- 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 respeita ou desconsidera 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.
- Contato pelo spotter: Pelo menos um spotter 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.

14. PREMIAÇÃO

14.1 Os 3 (três) primeiros colocados de cada categoria receberão troféus. Eventualmente, poderão receber brindes de patrocinadores.

14.2 As 3 (três) primeiras colocações de cada categoria serão definidas pela regra de pontuação do torneio que será informado.

14.3 Os atletas que fizerem jus à premiação deverão comparecer ao pódio, assim que a cerimônia de premiação for iniciada.

14.4 O atleta que não comparecer ao pódio durante a cerimônia de premiação, poderá perder o direito aos prêmios, conforme determinação da organização.

14.5 A organização se reserva ao direito de incluir ou modificar o formato e valor da premiação, ranking ou participação especial, nos casos de necessidade administrativa.

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

14.7 Premiações específicas ao campeão de cada subcategoria – em dinheiro:

- Freestyle Infantil Misto (até 12 anos) - R\$ 200,00
- Freestyle Feminino Iniciante - R\$ 300,00
- Freestyle Feminino Avançado - R\$ 400,00
- Freestyle Masculino Iniciante - R\$ 300,00
- Freestyle Masculino Intermediário - R\$ 400,00
- Freestyle Masculino Avançado - R\$ 800,00
- Strength Feminino até 64 quilos - R\$ 300,00
- Strength Feminino 65 quilos ou mais - R\$ 300,00
- Strength Masculino até 79 quilos - R\$ 300,00
- Strength Masculino 80 quilos ou mais - R\$ 300,00
- Strength Masculino Master 40+ - R\$ 300,00
- Streetlifting Masculino Livre - R\$ 350,00
- Streetlifting Feminino Livre - R\$ 350,00

14.8 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.

14.9 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.

15. DOS RECURSOS E RECLAMAÇÕES ESPORTIVAS

15.1 Qualquer equipe ou atleta que se sentir prejudicado durante a competição poderá interpor recurso, por escrito. Todos os recursos e reclamações serão exclusivamente analisados pelo juiz responsável. O prazo final para sua avaliação será até o término do dia de competições.

15.2 Em caso de aceitação de recurso, será determinado um momento apropriado para a repetição da apresentação ou batalha, conforme as regras do evento. Se necessário, o prazo de recurso poderá ser estendido, mediante solicitação e aprovação pela comissão organizadora.

16. DISPOSIÇÕES FINAIS

16.1 As dúvidas ou informações técnicas deverão ser enviadas para o e-mail da organização

do evento < contato@bopgames.com.br >.

16.2 Os atletas participantes policiais e/ou bombeiros militares competirão na condição de civis, não sendo considerado Ato de Serviço.

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

16.4 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.

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

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

16.7 As dúvidas ou omissões deste regulamento serão dirimidas pela COMISSÃO ORGANIZADORA de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

16.8 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.

16.9 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.

BELO HORIZONTE/ MG, 07 DE JUNHO DE 2024.

COMISSÃO ORGANIZADORA

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 _____, inscrito(a) no CPF nº _____ autorizo _____ o(a) _____ adolescente/filho(a) _____, CPF nº _____, 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 – 2024 no BOP GAMES, estando ciente das previsões e responsabilidades do Regulamento da competição, a se realizar no Estádio Mineirão, em Belo Horizonte/MG, nos dias 21 e 22 de setembro de 2024, em companhia de _____, com _____ anos de idade, inscrito no CPF sob o nº _____ residente e domiciliado na _____ (endereço do responsável).

Local: _____, data ____ / ____ / ____ (data da assinatura)

Assinatura do pai/mãe (ou responsável legal)

Telefones 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 aceito cópia autenticada do documento do Responsável Legal). Sem estes documentos, o menor não poderá participar do torneio.

ANEXO B

ANEXO AO SISTEMA DE INSCRIÇÃO ONLINE

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA ATLETAS - BOP GAMES 2024**Termo de Responsabilidade de Acidentes e Aptidão Física**

Eu, na qualidade de atleta do evento BOP GAMES 2024, declaro para os devidos fins de direito que:

Ao aceitar os termos aqui dispostos, declaro que li, compreendi e concordo com os termos e condições estabelecidos abaixo, referentes à minha participação como atleta no evento BOP Games 2024:

1. **Aptidão Física e Mental:** Declaro estar em plenas condições físicas e mentais para participar das atividades esportivas propostas no evento BOP GAMES 2024. Atesto que realizei, por minha conta, todos os exames médicos necessários para assegurar minha aptidão física, não havendo qualquer contraindicação médica para a prática das modalidades esportivas do evento. Confirmo que minha frequência cardíaca e demais indicadores de saúde estão dentro dos parâmetros normais para a prática do esporte no qual me inscrevi.
2. **Assunção de Riscos:** Reconheço e aceito que a participação em atividades esportivas envolve riscos inerentes, incluindo, mas não se limitando a, lesões físicas, traumas, distúrbios de saúde ou mesmo morte. Assumo voluntariamente todos os riscos associados à minha participação no evento, isentando expressamente os organizadores, patrocinadores, parceiros e quaisquer outras entidades envolvidas na realização do evento de qualquer responsabilidade por danos pessoais, materiais ou morais que eu possa sofrer.
3. **Isenção de Responsabilidade:** Declaro, para os devidos fins, estar ciente de toda a regulamentação, regras e exigências do evento esportivo no qual se inscreve e, por isso, isento a organização e toda a equipe envolvida, seja pessoa física ou jurídica, de qualquer responsabilidade, caso ocorra algum acidente durante o evento esportivo e após a data de realização.
4. **Impedimento Médico:** Declaro estar ciente de que, se houver qualquer impedimento médico ou físico para a participação na competição, devo levar tal fato ao conhecimento dos organizadores e me abster da participação nos eventos esportivos em questão.

Tratamentos Emergenciais e Recusa de Assistência Médica

5. Autorização para Tratamento Médico: Em caso de emergência médica, autorizo os organizadores e seus representantes a tomarem todas as medidas necessárias para meu atendimento e tratamento, inclusive remoção para hospitais ou clínicas médicas. Concordo em arcar com todos os custos decorrentes de tais atendimentos e tratamentos, isentando os organizadores de qualquer responsabilidade pelas decisões tomadas em emergência.

6. Recusa de Assistência Médica: Por motivos pessoais ou religiosos, afirmo que me responsabilizo pela recusa de assistência médica, deixando assim toda a organização e qualquer pessoa física ou jurídica ligada ao evento esportivo isentos de qualquer responsabilidade perante a minha recusa por auxílio médico necessário durante a competição.

Declaração de Responsabilidade:

7. Responsabilidade pelos Dados Fornecidos: Ao participar do torneio, assumo a responsabilidade pelos dados fornecidos e aceito integralmente o regulamento da prova. Participo por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor do meu estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação, seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da minha participação na prova, antes, durante e depois da prova.

8. Responsabilidade pelo Estado de Saúde: Reconheço que sou responsável pelo meu estado de saúde, devendo estar em dia com a minha avaliação médica.

9. Isenção de Responsabilidade da Comissão Organizadora: Entendo e concordo que a Comissão Organizadora não se responsabilizará por nenhum acidente, enfermidade ou lesão adquirida proveniente da execução dos exercícios e competição, seja por culpa ou dolo. Fico ciente de que qualquer ocorrência relacionada à minha saúde durante o evento é de minha total responsabilidade, assumindo a inteira responsabilidade pelo que possa vir acontecer à minha saúde durante a realização dos jogos.

Adicionalmente, 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 e nem 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.

ANEXO C

Termo de autorização para retirada de Kit por terceiros

Eu, _____(nome completo do ATLETA),
portador(a) do RG nº _____, inscrito(a) no CPF nº
_____; inscrito na competição de Street Workout denominada Copa
Brasil – 2024 no BOP GAMES, na CATEGORIA _____,
autorizo _____ (nome completo do terceiro),
portador(a) do RG nº _____, inscrito(a) no CPF nº _____, a retirar meu
Kit atleta.

Local: _____, data ____ / ____ / ____ (data da assinatura)

Assinatura do ATLETA

Telefone de contato do atleta: _____

ANEXO D

Cronograma preliminar de Competição

	FASE	DATA DE INÍCIO	DATA DE TÉRMINO
1	INSCRIÇÕES	05/06/2024	06/09/2024
2	ENTREGA DE KITS	19/09/2024	20/09/2024
3	EVENTO PRESENCIAL	21/09/2024	22/09/2024

** Encerramento conforme esgotar as vagas.*

As datas podem sofrer alterações.

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 (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); 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 (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.

COMISSÃO ORGANIZADORA

TABELA DE MOVIMENTOS STREET WORKOUT FREESTYLE

MOVIMENTOS ESTÁTICOS				
A	B	C	D	E
Maltesa 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 Maltesa +	Front Lever	Handstand	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/Back Lever
Victorian	One Arm HS	Fore Arm Front Lever +	Iron Neck +	Tuck Front/Back Lever -
Iron Cross	Touch Front Lever	Hollow Back	V-Sit (45°)	Touch Tuck Front/Back Lever
One Arm Planche ++	Touch Back Lever -	Japanese Handstand +	Front Lever Straddle	Touch One Leg Front/Back Lever +
		I-Sit	Bent Arm Planche +	Tuck Planche
		Straddle Planche (variações +)	Back Planche Straddle	Progressões Human Flag
		Fore Arm Full Planche +	One Leg Victorian	Frog -
		Wide Straddle Planche +	Back lever Straddle -	Tiger Handstand
		Prayer Planche Straddle		Headstand -
		Back Planche Full		Vela -
		Dragon Press		

MOVIMENTOS DINÂMICOS ACROBÁTICOS				
A	B	C	D	E
Switch Blade 540	Tkachev	Swing 360 -	Jump Over (barra)	Meio Jump Over (paralela)
Swing 720 +	Muscle up 540 +	Pull up 360	Switch	Push up 360 +
Swing 900 ++	Air Flayer -	Swing X 360 -	Switch 180	Entrada Simples Paralela -
Swing 1080 +++	Front Lever 360	Switch Blade 180	Dips 180	Saída Simples Paralela
Korean Dip 540	Desloque 540 +	Switch Blade 360 ++	Dips 270	Transições Simples
Supra 540	Frisbee +	Pandora 360	Muscle up 360 +	Front Spin (cotovelo)
Super 540 Over the Bar +	Korena Dip 360	Fly Way	Transições Complexas	Dips Clap
SwingDragon 900	Back/Front Flip Retomada +	Saída Front Flip	Back to Front	Supra 180 +
Mortal com Retomada -	Shirim Flip 360	Saída 360 Paralela	Front to Back	Swing 180
	Super 360	Dips 540	Swing Dragon 360	Pull up Clap
	Swing Dragon 720	Tornado (2x360) +		Switch Paralela
		Swing 450 +		360 Assisted
		Desloque 360 +		
		Shirim Flip +		
		Swing 540		
		Geinger Simples		
		California Roll		

MOVIMENTOS DINÂMICOS DE FORÇA				
A	B	C	D	E
Pelicano +	Front Pull Up	HSPU	Muscle up	Pull up (Variações)
Entrada Angel	Tiger Band	Muscle V-up	One Arm Push up	Push up (3 Variações Simples)
One Arm Back/Front Pull Up	Impossible Muscle up	Straddle Planche Push up +	One Arm Pull up ++	Tuck Planche Push up
Deep HSPU	Impossible Dips	Pike Press to Handstand	Giro Gigante	Dips (variações)
Maltesa Press +	Press Full Planche +	Press Straddle Planche	Dragon Flag Press	Pull Over (oitava)
One Arm Planche Push up +	One Arm Muscle up	Back Lever Pull up	Super Oitava	Giro com a perna na barra
Full Planche Push Up	Dragon Press to Press	Giro Gigante deslocado	Front e Back Press +	Muscle up Assisted
Victorian Press	German Hefesto +	Pike Press Handstand	Fake Impossible Dips	Front e Back Pull up (Progressões)
	Back Hefesto ++	Bent Arm Press Handstand +	Puxada Reversa	Korean Dip
	Touch Front Press	Keeping Hefesto -	Press Tuck planche to handstand +	Front e Back Press (Progressões) +
	Touch Back Press -	Tuck Hefesto		Bar Dancing

TABELA DE MOVIMENTOS FREESTYLE 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)	Jump Over (Barra)	Meio Jump Over (Paralela)
Front Lever Straddle	Elbow Lever	Fake Impossible Dips	Push up (3 Variações Simples)	Switch	Pull up Clap
Front Lever Split	Dragon Flag	Dragon Flag Press	Front e Back Press Tuck	Switch 180	Switch Paralela
Back Lever Split +	One Arm L-Sit (variações+)		Dips (variações)	Muscle Up 360 +	360 Com Apoio
Elbow Lever One Arm +	One Leg Front/Back Lever		Pull Over (oitava)	Swing Dragon 360	Swing 180
	Tuck Front/Back Lever -		Giro Com a Perna na barra		Transições Simples (Entrada e Saída de Barra)
	Touch Tuck Front/Back Lever		Muscle up Assisted		Dip Clap
	Tuck Planche Progressões Human Flag		Back Spin		Supra 180 +
	Frog -		Korean Spin		Push up 360 + Front Spin (giro de cotovelo)
	Tiger Handstand		Bar Dancing		
	Headstand -		Front e Back Press One Leg		
	Shoulderstand				
	Vela -				

A tabela serve como uma REFERÊNCIA de classificação dos movimentos. Os movimentos da categoria A possuem uma pontuação maior decrescendo até a categoria E com menor pontuação. Os movimentos com o símbolo “+” estão acima da categoria descrita e abaixo da categoria superior, assim como os movimentos com o símbolo “-” estão abaixo da categoria descrita e acima da categoria anterior. Movimentos executados sem qualidade (*bad form*) serão penalizados não sendo pontuados de forma completa. Movimentos realizados com alguma variação superior em nível de dificuldade poderão sofrer acréscimos. Dúvidas entrar em contato com a Organização.