



REGRAS NACIONAIS REFERENTES ÀS COMPETIÇÕES DA CONBRAKS

Índice Geral

1. Características e programa das competições
2. Atletas
3. Formulários de inscrição
4. Direitos e deveres dos Atletas
5. Uniformes e vestimentas dos atletas
6. Representantes e líderes de equipe
7. Equipamentos e acessórios
8. Área de aquecimento e linhas de aquecimento
9. Conselho Judiciário
10. Médico de plantão
11. Regras de desempenho dos exercícios
12. Controle de antidoping
13. Registro de recordes e máximas realizações

1. Características e Programa das Competições

1.1 Competições de levantamento de kettlebell são divididas em desafios com pontuação individual, desafios com pontuação por equipe e desafios com pontuação por soma (individual e por equipe).

Os desafios com pontuação individual são baseados na pontuação obtida por um único atleta em uma única competição.

Os desafios com pontuação por equipe são o resultado das pontuações coletadas pela equipe.

Os desafios com pontuação por soma são o produto da soma das pontuações individuais de cada membro da equipe.

Coefficiente

O uso do coeficiente (co) é feito apenas em categorias de peso que tenham menos de 3 atletas.

Atletas em uma categoria de peso incompleta são mesclados com uma categoria de peso incompleta superior (pulando todas as categorias de peso completas).



Os resultados de todos os atletas da categoria são multiplicados pelo coeficiente de acordo com a tabela de coeficiente.

O vencedor é determinado pelo resultado mais alto.

No caso de todas as categorias consistirem de pelo menos três atletas e apenas uma categoria tiver menos de dois atletas, ela será mesclada com a categoria mais próxima.

Deve-se notar que, para o propósito de registro de recordes e classificação, não há categorização.

1.2 Competições com limite de tempo: desafio de 3 minutos, desafio de 5 minutos, desafio de 10 minutos, desafio de 12 minutos, desafio de 30 minutos (meia maratona), desafio de 1 hora (maratona), desafio de 3 horas.

1.3 As características de cada competição específica são definidas no item 11.

1.4 Pesos de kettlebell admitidos: 8kg, 12kg, 16kg, 20kg, 24kg, 28kg, 32kg, 36kg, 40kg, 48kg.

- **Jerk (Ciclo Curto):** Um ou dois braços, começando do peito (posição de rack) até acima da cabeça (posição de fixação) e retornando ao peito.
- **Clean and Jerk (Ciclo Longo):** Um ou dois braços, começando do peito (posição de rack) até acima da cabeça (posição de fixação), com o retorno do kettlebell ao peito e, em um movimento único entre as pernas, com uma oscilação, trazer o kettlebell de volta ao peito para iniciar novamente o ciclo.
- **Snatch (Arranco):** Um braço apenas, começando com uma oscilação entre as pernas até imediatamente acima da cabeça.
- **Biathlon:** (Jerk e Snatch).
- **Prova de Revezamento:** Desafio em equipe, com Jerk e Ciclo Longo.

1.5 O cronograma do dia da competição é estritamente definido por baterias e disciplinas para cada atleta, permitindo que cada competidor participe de uma especialidade e na prova de revezamento em equipe.

1.6 Cada categoria de peso tem um vencedor. A pontuação final para o biathlon é feita pela soma de dois exercícios, Jerk e Snatch. A pontuação para o Snatch é a soma das repetições feitas com ambos os braços.

Quando dois ou mais atletas atingem a mesma pontuação, a ordem de classificação é determinada pela seguinte ordem:

- O atleta com o menor peso corporal antes da performance.
- O atleta com o menor peso corporal após a performance.
- O atleta escolhido por sorteio.



1.6 A posição do atleta na classificação é definida pela pontuação da especialidade escolhida (1 ponto para cada repetição de Jerk, 1 ponto para cada repetição de Ciclo Longo) e a pontuação somada para o biatlo (1 ponto para cada repetição de Jerk e 0,5 pontos para cada repetição de Snatch).

Em particular, se a pontuação em Jerk ou Snatch for 0, a pontuação final não pode ser contada: se a pontuação de Jerk for 0, o atleta não pode executar o Snatch.

Para o arranco de kettlebell com um braço (snatch) e o Ciclo Longo para homens e mulheres, a pontuação é feita pela soma das repetições feitas com ambos os braços (1 ponto para cada repetição).

A posição de classificação para as equipes é definida pelos pontos coletados por cada competidor da equipe.

De acordo com as regras gerais, para cada posição alcançada, há uma pontuação bem definida.

Quadro de Pontuação para Resultados dos Atletas de acordo com a Posição Alcançada

Posição Pontos

1	60
2	55
3	50
4	45
5	40
6	35
7	30
8	25
9	20
10	15
11	10
12	9
13	8
14	7
15	6
16	5
17	4
18	3
19	2
20	1



Posição	Pontos
21	0
22	0
23	0

1.7 A pontuação para a equipe é calculada conforme mostrado na lista acima.

1.8 Cerimônia de premiação

O procedimento de premiação de indivíduos e equipes é definido de acordo com as regras da competição.

A cerimônia de premiação começa para cada especialidade, da categoria de peso mais leve até a mais pesada.

O pódio é atribuído aos três primeiros atletas de cada categoria de peso, do terceiro ao vencedor.

Prêmios também podem ser dados ao melhor líder de equipe e treinador, juízes, atletas recordistas, os melhores técnicos, e assim por diante.

A cerimônia de premiação é conduzida por representantes da Federação ou da organização anfitriã.

2. Atletas

2.1 Idade e gênero dos competidores

- **Homens Seniores (SE):** 23 anos ou mais - kettlebells de 32kg, 24kg
- **Mulheres Seniores (SE):** 23 anos ou mais - kettlebells de 24kg, 20kg, 16kg
- **Homens Masters (M):** 40-49 anos, 50-59 anos - kettlebells de 24kg, 60-69 anos, 70-74 anos - kettlebells de 16kg, +75 anos - kettlebells de 12kg
- **Mulheres Masters (M):** 35-44 anos, 45-54 anos - kettlebells de 16kg, 55-64 anos - kettlebells de 12kg, +65 anos - kettlebells de 8kg
- **Homens Sub-22 (U22):** 19-22 anos - kettlebells de 32kg
- **Mulheres Sub-22 (U22):** 19-22 anos - kettlebells de 20kg
- **Homens Crianças (U15):** 14-15 anos - kettlebells de 16kg
- **Homens Jovens (U18):** 16-18 anos - kettlebells de 24kg
- **Mulheres Crianças (U15):** 14-15 anos - kettlebells de 12kg
- **Mulheres Jovens (U18):** 16-18 anos - kettlebells de 16kg
- **Homens com Deficiência (D):** Absoluto - kettlebells de 16kg
- **Mulheres com Deficiência (D):** Absoluto - kettlebells de 8kg
- **Homens Estudantes (ST):** Absoluto - kettlebells de 24kg
- **Mulheres Estudantes (ST):** Absoluto - kettlebells de 16kg

A categoria de idade é definida pelo ano de nascimento de acordo com o ano corrente: dia e mês de nascimento não são considerados.



Adolescentes e juniores podem participar de desafios em categorias de idade superiores somente com consentimento médico.

2.2 Categorias de peso

Os atletas são divididos nas seguintes categorias de peso para a disciplina clássica:

- **Homens Seniores, Juniores 19-22, Masters:** Até 63 kg, Até 68 kg, Até 74 kg, Até 80 kg, Até 87 kg, Até 95 kg, Acima de 95 kg
- **Mulheres Seniores, Juniores 19-22, Masters:** Até 52 kg, Até 58 kg, Até 65 kg, Até 75 kg, Acima de 75 kg
- **Homens Crianças 14-15, Jovens 16-18:** Até 52kg, Até 62kg, Até 72kg, Acima de 72kg
- **Mulheres Crianças 14-15, Jovens 16-18:** Até 48kg, Até 58kg, Acima de 58kg

2.3 Os atletas são divididos nas seguintes categorias de peso para a disciplina de maratona:

- **Homens Seniores, Juniores 19-22, Masters:** 74kg, 87kg, +87kg
- **Mulheres Seniores, Juniores 19-22, Masters:** 58kg, 65kg, +65kg
- **Homens Crianças 14-15, Jovens 16-18:** 52kg, +52kg
- **Mulheres Crianças 14-15, Jovens 16-18:** 48kg, +48kg

2.4 Grupos especiais e kettlebell relacionados à competição

Cada atleta tem o direito de competir em apenas uma categoria de peso.

É autorizado participar de desafios em outras categorias de peso apenas em desafios por equipe (prova de revezamento), sob a condição de repetir a pesagem em operação.

3. Formulários de inscrição

3.1 No dia anterior ao início da competição, o Conselho Judiciário Principal lida com a aceitação de todos os atletas cujas fichas com dados pessoais foram devidamente preenchidas dentro do prazo estipulado pela organização anfitriã.

Todos os formulários de inscrição devem estar regularizados e ser aceitos pelo chefe da organização.

3.2 A pesagem dos atletas é realizada apenas antes da competição, podendo haver mais de um momento de pesagem em um evento para facilitação operacional da organização.



3.3 Os atletas que se juntarem à equipe para a prova de revezamento devem se apresentar durante a competição e serem pesados individualmente antes do início da competição.

3.4 A pesagem é feita apenas em um local autorizado, sob a supervisão dos juízes e membros da organização.

3.5 A pesagem é realizada apenas pelos juízes.

3.6 A operação de pesagem deve ser realizada apenas com roupa íntima ou roupa de banho.

3.7 Os atletas devem enviar um formulário de pré-inscrição para a competição com pelo menos 30 dias de antecedência do dia da competição, para permitir a criação de um protocolo temporário para baterias e categorias de pesos.

4. Direitos e deveres dos atletas

4.1 O atleta pode solicitar ajuda para preparar seu próprio kettlebell antes de iniciar a competição. Para este fim, existem áreas específicas onde se pode usar magnésio em pó para preparar os kettlebells. Somente magnésio em pó pode ser usado para isso.

4.2 Os atletas têm a possibilidade de serem patrocinados individualmente ou, mediante permissão da Federação, usar logotipos ou materiais dos patrocinadores da federação.

4.3 Regras e regulamentos devem ser plenamente conhecidos por todos os atletas.

4.4 Em caso de quebra das regras padrão ou da ordem pública, os juízes podem decidir desqualificar o atleta, técnico ou líder de equipe da competição.

4.5 O atleta, técnico ou líder de equipe deve ser correto e educado com outros competidores, espectadores e juízes, e aderir estritamente ao protocolo.

4.6 O atleta se apresenta com o kettlebell preparado antes de sua vez na plataforma, e ele pode ser ajudado a carregá-lo até a plataforma por outro atleta, staff da organização, técnico ou líder de equipe.

4.7 É estritamente proibido o uso de qualquer tipo de adaptação que possa ajudar os levantamentos.

4.8 É possível remover um atleta da competição se houver qualquer problema de saúde que comprometa o bem-estar e a saúde do atleta.



5. Uniformes e vestimentas dos atletas, técnicos e líderes de equipe

5.1 Os atletas, técnicos e líderes de equipes têm o dever de se vestir e agir de maneira adequada, respeitando as regras, orientações e decisões da CONBRAKS, bem como da organização anfitriã.

As roupas permitidas para atletas são um traje de levantamento de peso, camiseta ou colete, e shorts acima dos joelhos.

As mangas das camisetas não devem cobrir as articulações dos cotovelos.

Mulheres de fé muçulmana têm permissão para usar vestimentas adicionais em todas as competições realizadas pela CONBRAKS (calças compridas até os pés, braços e mãos envoltos, e cabeça coberta).

- O tamanho do cinturão de levantamento é de no máximo 12 cm na parte traseira do corpo e no máximo 6 cm na parte frontal, com uma espessura máxima do cinto de 1,5 cm. No cinturão não é permitido o uso adicional de quaisquer outras bandagens ou remendos. O cinturão não pode ser usado sob o traje.
- A largura das joelheiras e bandagens nos joelhos pode ser de, no máximo, 25cm (o comprimento das bandagens e vestimentas não é limitado). Bandagens nas articulações dos punhos são permitidas com uma largura máxima de 10cm (o comprimento das bandagens e vestimentas não é limitado).
- O calçado usado deve ser simples, como tênis de treinamento ou sapatos de levantamento de peso, não sendo permitidos sapatos sociais ou sandálias.
- Todos os atletas de uma equipe devem estar uniformizados de maneira semelhante.
- O técnico ou líder de equipe deve utilizar vestimenta social, podendo utilizar trajes semelhantes aos dos atletas caso também esteja em vias de competir.

6. Representantes e líderes de equipe

6.1 A equipe (em competição individual ou por equipe) deve sempre ter um representante.

6.2 O líder da equipe, que é o representante da equipe, tem total responsabilidade pela organização da equipe e pela disciplina dos participantes.

O líder da equipe é obrigado a participar de todas as reuniões com os juízes e outros representantes.

Ele também deve garantir que todos os membros da equipe cheguem a tempo para a competição, desfile de abertura, cerimônia de premiação, controle antidoping e premiações.



6.3 O líder da equipe deve estar presente durante a pesagem da sua equipe.

6.4 Representantes, treinadores e membros da equipe são estritamente proibidos de permanecer na área de competição (plataforma) durante a própria competição. Há áreas específicas onde os representantes e a equipe são permitidos.

6.5 É proibido que os representantes interfiram com os juízes e atletas durante as provas. É permitido fazer reclamações e protestos com os juízes principais após o final de cada bateria, pedindo recurso quando necessário.

6.6 Se os atletas envolvidos na competição não tiverem representantes, suas funções são executadas pelo chefe da organização.

7. Equipamentos e acessórios

7.1 As plataformas de competição têm um tamanho padrão de 1,5 m x 1,5 m. As distâncias entre as plataformas são regularizadas de forma a garantir a segurança e não interferir no desafio em andamento.

7.2 O peso dos kettlebells não deve variar mais do que 100 gramas a mais ou a menos dos pesos padronizados.

7.3 Parâmetros e cores dos kettlebells:

Sempre que possível, os kettlebells devem estar associados à plataforma.

Em competições internacionais e nacionais, o sistema eletrônico de contagem e cronômetro deve ser instalado para garantir a visibilidade aos espectadores e atletas.

Sempre que possível, câmeras devem ser instaladas para garantir a imparcialidade e objetividade dos juízes.

Se o número de plataformas for superior a 5, câmeras devem ser instaladas de forma que todos os atletas e displays sejam filmados.

7.4 Para realizar a contagem e a informação, o sistema de sinalização judicial deve ser estabelecido (placar eletrônico ou tela em compartilhamento).

7.5 Antes do início das competições, deve ser emitido um certificado de conformidade dos equipamentos e materiais com as regras das competições pelo Diretor Executivo da CONBRAKS ou pelo Secretário Principal do evento.



8. Área de aquecimento e linhas de aquecimento

8.1 Para preparar os atletas para competir, a área de aquecimento deve ser bem organizada e deve estar o mais próximo possível da área de competição.

De acordo com o número de competidores, deve haver equipamento suficiente para permitir que o atleta se prepare para o desafio: plataformas, kettlebells de diferentes pesos, magnésio em pó, etc.

8.2 Perto da área de aquecimento, deve ser colocado o seguinte equipamento:

- Alto-falantes para que os atletas ouçam os anúncios da arbitragem.
- Um quadro mostrando os nomes dos atletas, generalidades, pesos, e a especialidade da competição
- Mesa para o médico de plantão

9. Conselho Judiciário

9.1 O conselho judiciário é composto pela organização encarregada de tarefas específicas.

9.2 O conselho judiciário é composto por:

- Juiz Principal (Chefe da Arbitragem)
- Secretário Principal
- Juízes Individuais para a plataforma
- Secretários para relatórios
- Árbitro Narrador
- Responsável pelo controle técnico

9.3 Em relação ao número de atletas, quando houver mais de 30 competidores, o número de juízes pode ser aumentado com a introdução do assistente do juiz principal, do secretário principal e do número de juízes designados para a plataforma.

9.4 Os juízes são obrigados a conhecer profundamente as regras e aplicá-las durante as competições. Devem ser imparciais e firmes nas decisões, servindo como exemplo de disciplina, organização e clareza no trabalho.

9.5 Os juízes devem usar uniforme, blazer escuro e calças pretas para homens e calças pretas ou saia para mulheres.

9.6 Os juízes designados para cada plataforma são escolhidos por sorteio: o número sorteado corresponde ao número das plataformas.

9.7 O conselho judiciário principal é composto por:



- Juiz principal
- Secretário principal
- Assistente do juiz principal
- Assistente do secretário principal

9.8 Dependendo do número de participantes e antes do início da competição, o conselho judiciário principal é composto, de 3 a 5 pessoas.

9.9 O conselho judiciário principal está autorizado a classificar os atletas e equipes mais fortes com base nos resultados das competições do ano corrente ou do ano anterior.

9.10 O júri tem a tarefa de controlar o desempenho seguindo as regras e regulamentos. Eles não podem alterar as condições da competição estabelecidas pelas regras.

9.11 O júri aceita protestos e baseia suas decisões neles.

9.12 O júri tem o direito de afastar juízes que cometam erros no julgamento ou ações incorretas em relação aos atletas e participantes. Em caso de necessidade, o conselho judiciário principal pode fazer alterações no cronograma das competições.

9.13 A decisão do júri é aceita por maioria de votos. Os membros do conselho de juízes principais têm dois votos.

9.14 Juiz principal e assistentes principais: o juiz principal supervisiona o trabalho do conselho judiciário e é responsável pela gestão da organização da competição, disciplina e segurança, criação de condições iguais para todos os participantes, estrita observância das regras, objetividade do julgamento e dos relatórios de resultados.

9.15 O juiz principal é obrigado a:

- Realizar reuniões tanto com o conselho judiciário quanto com os representantes da equipe antes e durante a competição.
- Verificar o local onde as competições serão realizadas, supervisionar dispositivos tecnológicos e sistemas, fornecer materiais e equipamentos, assegurar conformidade com as regras e precauções de segurança.
- Definir o procedimento do conselho judiciário.
- Supervisionar protestos e resolver questões emergentes.
- Controlar o trabalho dos juízes.
- Aceitar e discutir aplicações e protestos.
- Apresentar em um período de 15 dias um relatório escrito com os documentos relacionados.

9.16 O assistente do juiz principal é guiado pelas instruções do juiz principal, e em caso de ausência, ele assume suas funções.



9.17 O secretário principal:

- Prepara os dispositivos técnicos necessários e é responsável pelo funcionamento correto.
- Elabora relatórios das decisões tomadas pelo conselho judiciário e comunica todas as decisões do juiz principal.
- Informa o locutor dos juízes, representantes, juízes na plataforma e o líder da equipe sobre as decisões tomadas pelo juiz principal.
- Emite certificados sobre recordes estabelecidos.
- Processa todos os documentos da competição.
- Mantém contato e assina decisões sob protesto.

9.18 O juiz na plataforma:

- É responsável por contar em voz alta cada repetição e marcá-las corretamente.
- Decide se uma repetição não está correta com o comando especial "NÃO CONTA".
- Declara o resultado de cada atleta em cada especialidade em voz alta.

Nota: em competições internacionais e no campeonato nacional, é possível haver dois juízes para cada plataforma.

9.19 O secretário:

- Preenche as fichas de inscrição dos atletas, registrando o relatório de pesagem e o resultado do desafio.
- Estabelece a ordem de aparição na plataforma e avisa o atleta quando deve estar na plataforma.

9.20 O árbitro narrador:

- Declara todas as decisões tomadas pelo conselho judiciário principal.
- Informa os espectadores e participantes sobre os resultados do desafio.

9.21 O acompanhante do juiz:

- Verifica a presença de todos os atletas e a conformidade de seus trajes com as regras da competição.
- Conduz o atleta até sua plataforma designada.
- Informa o secretário sobre a ausência de um atleta ou sua recusa em participar da competição.
- Atua como intermediário entre os participantes e o conselho judiciário.



9.22 O controlador técnico:

- Sob a supervisão dos juízes principais, verifica a conformidade das estruturas com as regras das competições, a segurança, os locais de aquecimento, os kettlebells na área de aquecimento e na plataforma, o sistema de sinalização dos juízes, cronômetros e outros.
- Sob a supervisão de um dos membros do conselho judiciário principal, controla o peso e os parâmetros dos kettlebells e emite certificados sobre sua conformidade.
- Durante a competição, supervisiona a condição técnica dos materiais e equipamentos.
- Organiza a ordem dos atletas no palco e assegura que todos na proximidade do palco estejam nas áreas designadas.
- Elimina qualquer tipo de problema que surja durante a competição.
- Em caso de atraso na organização dos materiais, informa o júri e interrompe a competição pelo tempo necessário para resolver o problema.
- Em caso de situação extrema, toma medidas de emergência para evacuar da área perigosa e relata ao centro regional de situações extremas.

10. Médico de Plantão

10.1 O médico de plantão é um membro da organização especializado em relatórios sanitários médicos sobre os atletas e as competições em si.

10.2 Verifica e controla as referências médicas de cada atleta e permite que participem do desafio. Realiza supervisão médica sobre os atletas no momento da pesagem e durante as competições.

10.3 Controla as condições sanitárias e higiênicas.

10.4 Define a possibilidade de um atleta com trauma ou doença continuar no desafio em caso de acidente.

10.5 Auxilia os juízes principais a remover ou admitir um atleta no desafio e certifica a razão de sua remoção.

10.6 Relata um documento sanitário médico após o final da competição.

10.7 O chefe da competição é responsável por organizar a competição (plataformas, kettlebells, dispositivos de pesagem e outros) materialmente, por definir o local onde competir e por acomodar os participantes, representantes, juízes e imprensa. Ele organiza o desfile e segue as instruções do juiz principal, controle técnico e os representantes de cada equipe.



11. Regras de Desempenho dos Exercícios

Disposições Gerais

11.1. Dois minutos antes do início do exercício, o participante é convidado a se apresentar.

Cinco segundos antes do início, a contagem regressiva do tempo de controle é feita: 5, 4, 3, 2, 1 segundo, durante os quais o participante deve estar presente na plataforma, porém sem contato com os pesos. Em seguida, é dado o comando "Começar".

Após o comando "Começar", o participante é obrigado a iniciar a execução dos exercícios: jerk, snatch ou ciclo longo. Se o atleta levantar o kettlebell (ou kettlebells) da plataforma antes do comando "Começar", o juiz principal dá o comando "Parar, colocar o kettlebell (ou kettlebells) na plataforma e recomendar o exercício."

11.2. O participante que se atrasar para a plataforma no momento do início das competições não será autorizado a competir.

11.3. Nas provas cujo participante tem 12 ou 10 minutos de desafio, o árbitro narrador, a cada minuto, declara o controle do tempo. No último minuto, o tempo de controle é anunciado a cada 10 segundos, e nos últimos 5 segundos, a cada segundo.

11.4. Nas provas cujo participante tem 30 ou 60 minutos de desafio, o árbitro narrador declara o tempo de controle a cada 5 minutos até o início dos últimos dez minutos, quando então deve seguir as regras apontadas no item 11.3.

11.5. Cada levantamento corretamente executado é acompanhado pela contagem do juiz na plataforma. O juiz declara a contagem assim que todas as partes do corpo do atleta se tornarem imóveis. Havendo sistema eletrônico de contagem, o árbitro não precisa declarar verbalmente cada contagem válida, mas deve declarar as não válidas.

11.6. Em caso de violação dos requisitos técnicos de execução do exercício, o juiz na plataforma dá os comandos "Não Contar", ou "Parar".

11.7. Em caso de contato com qualquer parte do corpo na plataforma que não sejam os pés ou se o atleta sair da plataforma, é dado o comando "Parar".

11.8. O atleta que não puder estender completamente os cotovelos devido a desvios naturais deve informar aos juízes na plataforma e ao júri antes do início da execução dos exercícios.

JERK

11.9. O JERK é realizado a partir da posição inicial: kettlebells fixos na altura do peito, braços estão pressionados contra o tronco, e pernas estendidas. No momento da fixação dos kettlebells na posição acima da cabeça (superior), as mãos, o tronco e as pernas devem estar estendidos. As pernas e os kettlebells devem estar em uma linha paralela ao plano do corpo. Após a fixação na posição superior e a contagem do juiz, o participante baixa os kettlebells para a posição inicial.



Nota importante: fixação – consiste em uma parada visível e destacada dos kettlebells e do atleta.

11.10. O comando "Parar" é dado quando:

- Os kettlebells repousam nas articulações dos ombros (exceto no início do exercício, após ter o kettlebell inicialmente no peito) ou na plataforma.
- Quando os kettlebells caem abaixo do nível do cinturão.
- Quando o atleta sai da plataforma.

11.11. É dado o comando "Não Contar" quando:

- O movimento de levantamento é realizado com quebra da continuidade do movimento ascendente dos pesos.
- Quando os kettlebells se alternam na chegada à posição superior (direito e esquerdo).
- Os kettlebells não se mantêm simultaneamente fixados.
- Há falta de parada técnica na posição de rack.
- Há falta de fixação acima da cabeça.
- O braço livre fica posicionado acima da linha do ombro ou em frente ao corpo, em caso de jerk executado com um único kettlebell.

CICLO LONGO (Clean and Jerk / Long Cycle)

11.12. O Ciclo Longo deve ser executado de acordo com as regras do Jerk, levando os kettlebells ao ponto morto atrás dos joelhos após cada levantamento. O impulso oscilatório em direção ao ponto morto e o retorno à posição de rack só podem ser realizados uma vez por levantamento.

11.13. O comando "Parar" segue as regras do Jerk e também é dado quando:

- Os kettlebells são mantidos "balançando" entre as pernas para descansar.
- Há mais de uma oscilação na fase de passagem ao ponto morto em provas de 10min, 5min ou 3min.
- Os kettlebells repousam na plataforma.
- Um ou dois kettlebells repousam no ombro.
- O atleta sai da plataforma.

11.13.1. O comando "Não Contar" segue as regras do Jerk



SNATCH

11.14. O exercício deve ser realizado em um único movimento fluido. O atleta deve levantar o kettlebell sem parar na posição de fixação acima da cabeça. No momento da fixação, os braços, as pernas e o tronco devem estar soltos, e o kettlebell e o atleta devem parar. Após a fixação, o atleta deve baixar o kettlebell para realizar um novo levantamento.

Não é permitido tocar o kettlebell com qualquer parte do corpo além da mão que o segura. O movimento oscilatório descendente e ascendente pode ser realizado apenas uma vez. Não é permitido fazer um movimento oscilatório na fase inicial do exercício (com o comando "Começar", o atleta deve imediatamente realizar o Snatch).

Se o atleta, após o comando "Começar", fizer UM MOVIMENTO OSCILATÓRIO, o juiz dá o comando de "TROCAR DE MÃO", e o atleta continua com a segunda mão. Se o atleta fez um movimento oscilatório no início do exercício e o juiz deu o comando de "TROCAR DE MÃO", e o atleta continuou a realizar os exercícios, o juiz dá o comando "PARAR". Apenas uma troca de mão é permitida em provas de até 10min.

11.15. O comando "Parar" é dado quando:

- O kettlebell repousa no ombro.
- O kettlebell repousa na plataforma (se o kettlebell tocar a plataforma durante as oscilações, não é considerado um erro).
- O atleta sai da plataforma.
- O kettlebell é deixado "balançando" entre as pernas para descansar.
- Há mais de uma oscilação entre duas fixações em provas de até 12min.
- Se a mão livre tocar o kettlebell na posição superior (ao tentar fixar o kettlebell acima da cabeça).
- Se o kettlebell for deixado "balançando" entre as pernas ou se for realizada uma oscilação dupla.

11.16. É dado o comando "Não Contar" quando:

- O movimento é realizado pela técnica de pressão, com força adicional do membro superior.
- Falta de fixação.
- Quando a mão livre ou qualquer outra parte do corpo toca a plataforma, as pernas, o braço envolvido no levantamento ou o kettlebell (exceto no momento da troca de mão).
- O braço livre for mantido acima da cabeça durante o movimento de subida do kettlebell ou durante a fixação acima da cabeça



DISCIPLINAS DE LONGA DURAÇÃO

O mesmo regulamento da CONBRAKS se aplica a todas as disciplinas. Porém, para as provas de longa duração; 12min, 30min ou 60min, é permitida a múltipla troca de mãos, podendo ser trocas clássicas (com oscilação) ou trocas rápidas (sem oscilação).

TROCAS DE MÃO EM PROVAS DE LONGA DURAÇÃO

JERK

- A mão pode ser trocada apenas abaixando o kettlebell entre as pernas com uma mão ou duas mãos e levando-o à posição de rack.
- A mão livre não deve tocar o peso na posição de rack. Se for tocado com a outra mão, a repetição não é contada.

SNATCH

- A troca de mão pode ser realizada com uma oscilação de duas mãos, e o peso é levado acima da cabeça a partir de um ponto morto apenas com uma mão.
- A troca de mão pode ser feita em qualquer ponto descendo da fixação (no nível acima do rosto, no nível do rosto, no nível do tórax, no nível do abdômen, no nível do quadril).
- Se a troca de mão for feita subindo do ponto morto com uma mão ou com duas mãos, a repetição não é contada.
- A mão livre pode ser elevada acima do ombro para executar uma troca rápida.

11.17. Durante a troca de mão do kettlebell, ele não deve tocar o ombro; caso contrário, é dado o comando "Parar". Durante a fixação, se o atleta segurar o kettlebell com a mão livre para evitar que caia no ombro ou na cabeça, é dado o comando "Parar".

CICLO LONGO

- A troca de mão pode ser realizada com uma oscilação; a troca de mão pode ser realizada com uma oscilação de duas mãos e é levada à posição de rack a partir do ponto morto apenas com uma mão; a troca de mão pode ser feita descendo da fixação em qualquer ponto (no nível do rosto, no nível do abdômen, no nível do quadril).
- Se a troca de mão for feita subindo do ponto morto com uma mão ou com duas mãos, a repetição não é contada.

BALANÇO NAS TROCAS DE MÃO EM PROVAS DE LONGA DURAÇÃO

Quando é realizado um balanço extra (oscilação extra, swing extra) na troca de mão, o árbitro deve dar o comando "TROCAR DE MÃO" e o atleta deve voltar à mão anterior e realizar pelo menos uma repetição do seu exercício.



Se o atleta não realizar a troca de mão, o árbitro deve dar o comando “PARAR”

ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM PROVAS DE LONGA DURAÇÃO

- A assistência técnica é realizada a cada 10 minutos em provas de 30min ou 60min, quando o árbitro narrador deve anunciar a autorização de entrada dos assistentes na área de competição.
- Não há assistência técnica em provas de 12min.
- Os assistentes entram na área da plataforma quando autorizados e podem servir o atleta por 3 minutos (dar água, toalha, comida, magnésio).
- O árbitro narrador deve anunciar o fim do período de cada assistência.
- Os assistentes devem entrar na plataforma por trás dos atletas e se manter ou ao lado ou atrás dos mesmos durante a assistência.
- Durante o recebimento da assistência, o atleta deve manter o kettlebell na posição de rack, exceto em provas de Snatch, quando deve então manter o kettlebell em posição de fixação acima da cabeça.
- Durante a assistência, o atleta não deve ter contato físico com o assistente. Caso contrário, a repetição não é contada.

PROVAS DE REVEZAMENTO

Competição por equipes:

11.18. O peso dos kettlebells, exercício, fator de tempo e quantidade de etapas são definidos pelos regulamentos sobre competições.

11.19. A execução dos exercícios é realizada pelas regras gerais.

11.20. A execução dos exercícios nas etapas começa com as categorias de peso mais leves.

11.21. A ordem de realização da prova de revezamento:

- Antes do início da prova de revezamento, os participantes são organizados por comandos, por etapas. Cinco segundos antes do início, a contagem regressiva do tempo de controle é feita: 5, 4, 3, 2, 1, e então é dado o comando "Começar" para os participantes da primeira etapa.
- Quinze segundos antes do início da próxima etapa, o juiz conduz os próximos atletas. Cinco segundos antes do término da próxima etapa, a contagem do tempo de controle é feita: 5, 4, 3, 2, 1. A transferência da prova de revezamento é feita pelo comando "Trocar". O participante que terminou a etapa deve colocar os kettlebells na plataforma.



- Para o participante da etapa anterior que fixou os kettlebells após o comando "Trocar" para a próxima etapa, os levantamentos não são contados.
- Cada equipe de revezamento deve competir com pelo menos uma carga elite (24kg para mulheres e 32kg para homens), e pelo menos uma carga amadora (16kg para mulheres e 24kg para homens).
- A contagem dos pontos é feita contabilizando-se as repetições válidas de cada atleta multiplicada por "1" para cargas elite e por "0,7" para cargas amadoras.
- A equipe vencedora é definida pela maior quantidade de pontos.
- Em caso de igualdade na quantidade de pontos entre duas ou mais equipes, a vantagem é concedida à equipe com menor peso corporal dos participantes.

12. Controle Antidoping

12.1 O controle antidoping faz parte da competição e pode ser realizado em qualquer evento. De acordo com as regras da Agência Mundial Antidoping (WADA), o controle antidoping pode ser realizado em qualquer atleta participante e durante o período de treinamento.

12.2 O controle antidoping é realizado em locais previamente organizados, adequados para acomodar atletas, com um número suficiente de banheiros para homens e mulheres e que respeitem os princípios de privacidade pessoal.

12.3 O número de atletas a serem submetidos ao controle antidoping é determinado pelo júri, que é obrigado a informar os atletas envolvidos, seja de forma oral ou escrita.

12.4 Os atletas alertados devem se apresentar na área de coleta biológica imediatamente após sua participação na competição. Se o atleta não se apresentar ou se recusar a ser testado, o resultado de seu exame será identificado como POSITIVO.

12.5 A coleta deve ser realizada acompanhando o atleta até um banheiro isolado, seguindo as diretrizes da WADA:

- Os atletas fornecem a amostra (urina ou sangue) em um recipiente especial, transparente, na presença de um representante autorizado do controle antidoping.
- O oficial do controle antidoping deve ser do mesmo sexo que o atleta.
- O oficial do controle antidoping deve monitorar o fluxo de urina a partir dos genitais do atleta até o recipiente, que deve ser preenchido e assinado pelo agente e pelo atleta para ser enviado ao laboratório.

12.6 No momento da coleta, representantes da equipe, treinadores e médicos podem estar presentes na área, mas não no banheiro onde ocorre a coleta. A mídia não pode estar presente na área de controle.

12.7 O uso de substâncias proibidas pela WADA e a recusa em ser testado, de acordo com as disposições federais, podem resultar em sanções disciplinares na forma de



pagamento de multas e proibição de participação em competições por um período determinado (desqualificação), possivelmente até vitalícia.

12.8 O atleta sancionado é obrigado a pagar o valor exigido e a cobrir os custos do controle antidoping em caso de resultado positivo. As despesas, em outros casos, são arcadas pela CONBRAKS.

12.9 Após o resultado final do exame, a Federação tem o direito de relatar a violação das regras antidoping pelo atleta à mídia e ao público.

13. Registro de Recordes e Máximas Realizações

13.1 Os recordes e as máximas realizações entre jovens, meninas, juniores homens e juniores mulheres, adultos homens e adultos mulheres são registrados apenas nas competições incluídas no cronograma oficial de eventos esportivos da CONBRAKS.

Na estrutura do conselho judiciário, devem haver pelo menos três juízes da categoria internacional em eventos de âmbito nacional ou internacional.

13.2 O registro de recordes e máximas realizações ocorrerá de acordo com os regulamentos sobre registro de recordes e máximas realizações da CONBRAKS, definidos pela Comissão Técnica.

Firma-se o presente a fim de que surta seus efeitos.

Santiago, 27 de janeiro de 2025.

Claudio Novelli

Presidente da CONBRAKS

Sandi Martin

Diretor Técnico

Raphael Andrade

Comissão Técnica

Leonardo Mello

Comissão Técnica

Christian Thier

Vice-Presidente da CONBRAKS

