

## INTRODUÇÃO

A prática esportiva vai além da competição. No Kettlebell Sport, prezamos pela ética, respeito e espírito esportivo. Esta cartilha tem o objetivo de orientar atletas, treinadores, árbitros, organizadores e o público sobre boas práticas que garantem um ambiente saudável e respeitoso para todos.

## 1. PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

Para manter a integridade do Kettlebell Sport, seguimos os seguintes princípios:

- **Respeito:** Significa tratar todos os envolvidos com dignidade, independentemente de diferenças de opinião, cultura ou desempenho esportivo.
  - *Exemplo:* Cumprimentar o adversário antes e depois da competição, aceitar as decisões dos árbitros sem contestação agressiva.
- **Ética:** Refere-se a agir com honestidade, seguindo as regras do esporte e evitando qualquer tipo de trapaça ou favorecimento indevido.
  - *Exemplo:* Não utilizar substâncias proibidas para melhorar o desempenho.
- **Fair Play:** Representa a prática esportiva justa, em que se busca a vitória de maneira honesta e respeitosa, sem prejudicar os adversários intencionalmente.
  - *Exemplo:* Ajudar avisando a um adversário se ele estiver prestes a pisar fora da plataforma ao invés de se aproveitar da situação.
- **Disciplina:** Diz respeito ao cumprimento das regras e regulamentos, além do comprometimento com treinamentos e competições.
  - *Exemplo:* Se apresentar na plataforma para competir quando anunciado e seguir as orientações dos treinadores e árbitros.
- **Segurança:** Garantir que todas as práticas esportivas sejam realizadas de forma a preservar a integridade física e psicológica dos atletas.

- *Exemplo:* Usar os equipamentos corretamente, respeitar os limites do próprio corpo e evitar treinos excessivos que possam causar lesões.
- 

## 2. CONDUTA DOS ATLETAS

Os atletas representam o esporte dentro e fora das competições. Devem:

- Seguir todas as regras estabelecidas pela CONBRAKS.
- Evitar qualquer tipo de doping ou uso de substâncias proibidas.
- Respeitar árbitros, adversários e organizadores, independentemente do resultado.
- Ter espírito esportivo, reconhecendo o mérito dos adversários.
- Cuidar dos equipamentos e das instalações utilizadas durante os eventos.

### **Exemplos de má conduta a evitar:**

- Desacatar árbitros ou adversários.
  - Usar linguagem ofensiva ou agressiva.
- 

## 3. CONDUTA DOS TREINADORES

Os treinadores têm papel fundamental na formação dos atletas e devem:

- Ensinar o respeito às regras e à arbitragem.
- Incentivar o espírito esportivo e a superação saudável.
- Evitar qualquer tipo de pressão psicológica prejudicial aos atletas.
- Manter conduta profissional e respeitosa em todas as ocasiões.
- Apoiar a integridade física e mental dos atletas, evitando sobrecarga e treinamentos inadequados.

### **Exemplos de má conduta a evitar:**

- Incentivar protestos contra decisões dos árbitros.
  - Criar rivalidades desleais entre atletas.
  - Menosprezar o desempenho de adversários ou outros treinadores.
- 

## 4. CONDUTA DOS ÁRBITROS

Os árbitros garantem a justiça no esporte e devem:

- Ser imparciais e tomar decisões baseadas nas regras da CONBRAKS.
- Manter a calma e o profissionalismo mesmo diante de protestos.

- Comunicar suas decisões de forma clara e respeitosa.
- Estar sempre atualizados sobre as regras do Kettlebell Sport.

#### **Exemplos de má conduta a evitar:**

- Favorecer um atleta ou equipe.
- Permitir comportamentos antidesportivos sem punição.
- Ser rude ou desrespeitoso ao comunicar decisões.

---

## **5. CONDUTA DOS ORGANIZADORES**

Os organizadores de competições têm responsabilidade na condução dos eventos. Devem:

- Assegurar que a estrutura oferecida seja adequada e segura.
- Manter transparência na gestão de recursos e premiações.
- Cumprir todas as normas da CONBRAKS.
- Coibir qualquer forma de discriminação ou comportamento antiético.

#### **Exemplos de má conduta a evitar:**

- Falta de organização que prejudique os competidores.
- Cobrança injusta de taxas ou favorecimento indevido de atletas.
- Falta de compromisso com as regras do evento.

---

## **6. CONDUTA DO PÚBLICO**

O público também faz parte do espetáculo e deve contribuir para um ambiente positivo:

- Incentivar os atletas com respeito e entusiasmo.
- Evitar qualquer manifestação ofensiva ou agressiva.
- Respeitar árbitros, organizadores e demais envolvidos.
- Seguir as normas de segurança do evento.

#### **Exemplos de má conduta a evitar:**

- Vaias excessivas e xingamentos.
- Invasão da área de competição.
- Desrespeito a atletas e árbitros.



## 7. PENALIDADES PARA INFRAÇÕES

As infrações ao Código de Ética podem resultar em:

- **Advertência verbal e escrita** – Para infrações leves.
- **Multas** – Aplicadas conforme a gravidade da conduta.
- **Suspensão temporária** – Em casos de desrespeito contínuo às regras.
- **Expulsão e/ou desfiliação** – Para infrações graves que comprometam a integridade do esporte.
- **Encaminhamento às autoridades competentes** – Para atos que configuram crime.

## CONCLUSÃO

Manter um ambiente ético e respeitoso é responsabilidade de todos. O Kettlebell Sport no Brasil cresce com a dedicação de todos nós: atletas, treinadores, árbitros, organizadores e torcedores. Respeitem as regras, valorizem o esporte e contribuam para sua evolução!

### CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KETTLEBELL SPORT - CONBRAKS

*Unidos pelo crescimento e respeito no esporte!*

Santiago, 03 de fevereiro de 2025.

Presidente da CONBRAKS, Claudio Novelli

Vice-Presidente da CONBRAKS, Christian Thier

Presidente da Comissão de Ética da CONBRAKS, Jefferson Phelype Lobo

Membro da Comissão de Ética, Lucas Martins Flores

Membro da Comissão de Ética, Rodrigo Jair Machado