**REGULAMENTO PRIMEIRA ETAPA**

**PROVA DE RESISTÊNCIA MÁXIMA MEMBROS SUPERIORES E MEMBROS INFERIORES**

**MASCULINO E FEMININO**

1. Para realização da prova a equipe irá nomear quatro (4) competidores, sendo dois (2) homens e duas (2) mulheres.
2. As equipes terão três (3) minutos para selecionar os atletas na ficha de prova.
3. Na ficha de prova, a equipe irá indicar dois (2) atletas do sexo masculino para realizar a prova de resistência máxima no supino reto e levantamento terra e dois (2) atletas do sexo feminino para realizar a prova de resistência máxima no supino reto e levantamento terra.
4. A equipe não poderá selecionar o mesmo atleta para competir as duas provas desta etapa.
5. Os atletas selecionados terão dez (10) minutos para aquecimento livre.
6. Os atletas não poderão usar os equipamentos usados durante a prova para o aquecimento.
7. Cada atleta terá duas (2) tentativas para atingir a sua repetição máxima.
8. Será definido por sorteio a ordem das equipes a realizarem a primeira tentativa, seguindo o mesmo critério para segunda tentativa.
9. Para validar uma (1) repetição na execução do supino reto, o atleta deverá retirar a barra do suporte em pegada tradicional e sem auxilio, esticar completamente os cotovelos, abaixar a barra até encostar no peito e esticar completamente os cotovelos novamente.
10. Para validar uma (1) repetição na execução do levantamento terra, o atleta deverá retirar a barra do chão sem auxílio, esticar completamente os joelhos e quadril, retornando a barra ao chão, mantendo a pegada na barra com as duas mãos.
11. A tentativa será finalizada quando o atleta não conseguir vencer a resistência da barra ou quando ficar parado em qualquer posição por mais de três (3) segundos.
12. Será considerado para soma de pontuação a tentativa que atingir o maior número de repetições válidas.
13. As cargas dos exercícios serão iguais para todos e predefinidas, sendo no supino reto 50kg (masculino) e 16kg (feminino). No levantamento terra 50kg (masculino) e 30 kg (feminino).
14. A classificação da equipe será definida pela somatória das repetições máximas do supino e do levantamento terra realizadas pelas duplas de cada equipe. A equipe que obtiver o maior número de repetições no somatório das melhores tentativas será melhor classificada.

PONTUAÇÃO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Classificação | 1º | 2º | 3° | 4º | 5º | 6° | 7º | 8º | 9° | 10º |
| Pontos | 25 | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |