

PESOS E ALTARES

Regras gerais para organização e execução de uma competição

1.º Tenente Valmiki Erichsen
Inst. da E. E. F. E.

Inscrições

O número de inscrições será de 2 efetivos e um reserva por entidade em cada categoria.

Categorias

As inscrições dos participantes serão feitas de acordo com os seus pesos numa das cinco seguintes categorias.

- 1) Levíssimos até 60.000 kg. inclusive.
- 2) Leves até 67.500 kg. inclusive.
- 3) Médias até 75.000 kg. inclusive.
- 4) Meio-pesados até 82.500 kg. inclusive.
- 5) Pesados mais de 82.500 kg. inclusive.

Como é composto o júri de uma competição

Quatro são os membros componentes do júri:

Um presidente, que não vota.

Um juiz de tablado, que tem direito a um voto.

Dois juizes de mesa, que tem direito a um voto cada um.

O juiz de tablado é o primeiro que dá o seu voto, logo após o concorrente ter feito a sua tentativa, declarando: "Válida" ou "Não válida".

Os dois juizes de mesa, em voz alta, concordam ou discordam de acordo com os seus pontos de vista. O presidente de acordo com a maioria dos votos anuncia: "Aceite" ou "Regeitado".

O público toma conhecimento do resultado por intermédio do anunciador, que após a declaração do presidente torna público a decisão dos juizes.

Desenvolver do Campeonato

Número de tentativas.

Cada concorrente fará tantas séries de 3 tentativas quantas forem necessárias para atingir o seu máximo.

O campeonato será iniciado com o menor peso, escolhido pelos concorrentes da menor categoria. A partir desse peso cada concorrente fará uma tentativa da série

passando em seguida para outra categoria; o concorrente que falhar em uma tentativa só terá direito a outra depois que todos os inscritos forem chamados; assim prosseguirá o campeonato até que cada levantador consiga o seu máximo.

A progressão entre dois ensaios não poderá ser inferior a 5 kg. salvo no último que poderá ser de 2,5 kg.

Uma progressão prematura de 2,5 kg. marcará o último ensaio do concorrente.

Cada concorrente deverá dizer qual o peso com que deseja começar.

Em nenhum caso poderá um concorrente executar um ensaio com um peso inferior ao empregado no ensaio precedente.

O concorrente que tenha falhado em uma ou duas tentativas, dentro de uma mesma série, poderá aumentar prematuramente o peso, porém tal tentativa será considerada como segunda ou última da série, em ensaio, qualquer que seja o resultado desse aumento prematuro.

Uma vez iniciada uma série, e sendo mal sucedido, o concorrente não poderá desistir das outras tentativas e passar para uma série superior de peso; será então considerado como tendo levantado só até a série inferior (precedente).

O concorrente poderá deixar de iniciar uma série de determinado peso, só podendo fazer uma nova tentativa com um peso superior ao regeitado.

Os levantamentos não serão validos se executados fora do tablado.

Cada concorrente tem direito a um descanso mínimo de 3 minutos entre duas tentativas.

Generalidades

O processo denominado de "Crochetage" é permitido. Ele consiste em cobrir no momento da tomada da barra a última falange do polegar com os outros dedos da mão.

Em caso de empate na mesma categoria, a vitória será conferida ao concorrente mais leve.

Pesagem

A pesagem será feita no momento da prova. O concorrente que na pesagem passar para uma categoria diferente daquela a que estiver inscrito, não poderá concorrer por esta nova categoria.

quando superintendente daquele "Templo de Saber". "E' no campo das lutas amigáveis que são lançadas as sementes que, em outros anos, e, em outros campos, produzirão os frutos da vitória".

9 — E' PRINCIPIANTE — NOVO — Concorde, E' talvez a unica verdade dita no sentido de por em dúvida o valor do soldado americano.

Todos nós sabemos, perfeitamente, que ele diante do veterano europeu é um calouro. Vejamos, entretanto, a realidade poética de Castro Alves:

"Quando no tosco estaleiro
Da Alemanha o velho obreiro
A ave da imprensa gerou
O genovês salta os mares
Busca um ninho entre os palmares
E a Pátria da imprensa achou".

Na simplicidade desses versos vemos a recém-nascida América agigantar-se nas letras e tornar-se a Pátria da Imprensa, a despeito do progresso já existente nas civilizações adultas do velho mundo. A América, o bebê de 1942, não triunfou só nas letras, e fez também em todos os ramos da atividade humana e porque não na guerra, se nunca lhe foi oferecida esta oportunidade? Dirão: E a grande guerra (14-18)? E a que aí está? Eu respondo. Quando na grande guerra ela foi chamada a intervir os contendores se achavam exaustos e a sua vitória inevitável é relegada para segundo plano, razão esta que para mim nada exprime, mas, da qual se valem os seus inimigos para diminuir-lhe o valor, e, na segunda oportunidade, dir-vos-ei, questão de tempo, e ela triunfará irrefutável e esmagadoramente para a glória do Novo Mundo.

Tablado

Os levantamentos deverão ser executados sobre um tablado de madeira com uma superfície de 16m.2 4mx4m.

Material

O material para bater recordes deverá constar exclusivamente de 1 barra e discos.

BARRA: — a barra onde seão colocados os discos deverá ter o comprimento exato de 1,20 m. entre os discos internos; a parte externa ou espigão deverá medir de 15 a 25 cm; no lugar da tomada, a barra deve ter 0,028 de diâmetro; os discos maiores deverão ter no máximo 45 cm. de diâmetro; a barra armada com os discos maiores deverá ficar a altura de 0,211 mn do tablado.

Tentativas não válidas

No Epaulê:

- 1) tocar o tablado com qualquer parte do corpo que não sejam os pés;
- 2) elevar o peso só até a altura do joelho;
- 3) tocar com a barra em qualquer parte do corpo antes de chegar a posição final de "epaulê";
- 4) deslizar as mãos sobre a barra durante o levantamento;
- 5) não voltar a posição final de afastamento lateral;
- 6) não permanecer 2 segundos na posição final de imobilidade.

No Jeté:

- 1) não permanecer imóvel durante 2 segundos antes de começar o segundo tempo;
- 2) deslizar as mãos sobre a barra durante o levantamento;

3) tocar o tablado com qualquer parte do corpo que não sejam os pés;

4) não terminar o levantamento com os braços estendidos;

5) não voltar a posição final de afastamento lateral;

6) não permanecer 2 segundos na posição final de imobilidade.

No Develeppé:

1) não permanecer imóvel durante 2 segundos antes de começar o segundo tempo;

2) não iniciar o levantamento sem que a barra esteja tocando o peito;

3) não manter durante a execução do segundo tempo o corpo e a cabeça constantemente na posição vertical correcta;

4) perder o contacto do chão com a ponta dos pés ou calcanhares;

5) flexionamento das pernas por menor que seja;

6) distensão desigual dos braços;

7) elevação do peso bruscamente ou de arranco;

8) não permanecer na posição final de imobilidade durante 2 segundos.

No Arraché:

1) deslizar as mãos sobre a barra durante a execução do levantamento;

2) tocar o tablado com qualquer parte do corpo que não sejam os pés;

3) passar a barra num movimento descontínuo e com paradas ao longo do corpo, durante a execução do levantamento;

4) terminar o levantamento sem estar com os braços estendidos;

5) não voltar a posição final de afastamento lateral;

6) não permanecer 2 segundos na posição final de imobilidade.