

TORNEIO DE SUPINO E LEVANTAMENTO TERRA – ISP 2025

No DOMINGO, dia 30/11/2025 teremos então oficialmente a competição de SUPINO e LEVANTAMENTO TERRA, para HOMENS e MULHERES.

CATEGORIAS:

HOMENS	MULHERES
Até 80,9 kg	Até 65 kg
Até 90,9 kg	Até 75 kg
Até 100,9 kg	Até 85 kg
Até 110 kg	Até 95 kg
Absoluto	Absoluto

INSCRIÇÕES:

Valor de R\$57,00 (Cinquenta e sete reais) por competidor por categoria.

Valor de R\$87,00 (Oitenta e sete reais) para cada competidor na modalidade Terra e Supino

Para competir em mais de uma categoria, será necessário pagar mais uma inscrição.

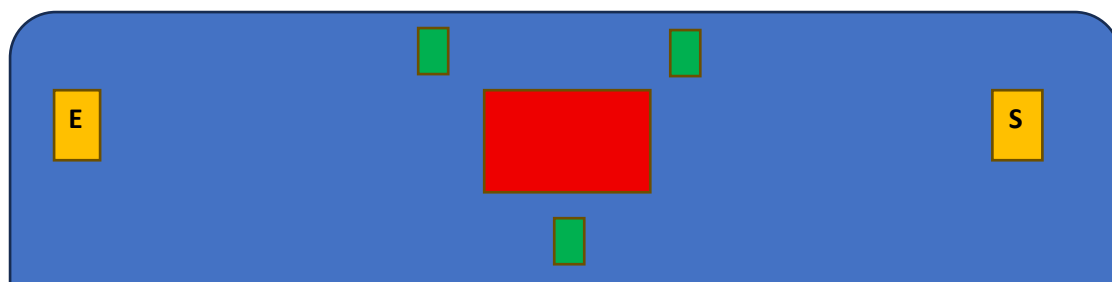
CADA COMPETIDOR SÓ PODERÁ PARTICIPAR EM 2 CATEGORIAS.

Inscrição é feita somente no Site <https://ispfitness.com.br/torneio-de-supino-e-terra>

PRAZO LIMITE DAS INSCRIÇÕES:

Sexta-feira, 21 de NOVEMBRO de 2025, até as 23h59'

CROQUI DO PALCO DO SUPINO E LEVANTAMENTO TERRA



MESA COM 2 CADEIRAS CADA => E = Entrada S = Saída



LOCAL DO BANCO SUPINO E LOCAL DO LEVANTAMENTO TERRA



CADEIRAS DOS ÁRBITROS



PALCO

MATERIAL PARA O EVENTO:

Na Mesa de ENTRADA:

- 01 Balança digital com pilhas novas (se possível outra de reserva)
- 02 Cadeiras
- 02 Pessoas da Equipe de Apoio
- 01 Calculadora
- TODAS as Fichas de Inscrições por Categoria e Sexo
- 10 Canetas (para mesa e para os árbitros)
- 03 Pranchetas para os árbitros
- 10 Envelopes pardos grandes
- 10 Etiquetas para cada Envelope pardo
- TODAS as Súmulas dos Árbitros

Na Mesa de SAÍDA:

- 02 Cadeiras
- 02 Pessoas da Equipe de Apoio
- 03 Envelopes brancos grandes de transição
- 10 Etiquetas para os Envelopes Brancos de Transição
- 01 Balança digital com pilhas novas (se possível outra de reserva)
- 01 Calculadora
- Receberão TODAS as Fichas de Inscrições por Categoria e Sexo
- 03 Canetas Vermelhas
- 02 Pranchetas

Para a Competição de Supino:

- 01 Banco de Supino Profissional
- 01 Barra Olímpica de 20 kg (pesada e reconfirmada o peso)
- Anilhas de 1kg (2), 2Kg (2), 5Kg (4), 10Kg (4), 15Kg (4), 20Kg (6), 25Kg (6).
- 02 presilhas de anilhas profissionais
- 01 Quilo de Pó de Magnésio

Para a Competição de Levantamento Terra:

- 24 Placas de Borracha de 50cm ou 12 Placas de Borracha de 1m
- 01 Barra Olímpica de 20 kg (pesada e reconfirmada o peso)
- Anilhas de 1kg (2), 2Kg (2), 5Kg (4), 10Kg (4), 15Kg (4), 20Kg (6), 25Kg (6).
- 02 presilhas de anilhas profissionais
- 01 Quilo de Pó de Magnésio

SÚMULA INDIVIDUAL => () SUPINO () LEVANTAMENTO TERRA

NOME	SEXO () M () F	CATEGORIA	
		MASC	FEM
		Até 80,9 kg	Até 65 kg
		Até 90,9 kg	Até 75 kg
		Até 100,9kg	Até 85 kg
		Até 110,9kg	Até 95 kg
		Absoluto	Absoluto

1ª PEDIDA => Kg Total (_____) – 20 kg da Barra e (_____) cada lado

2ª PEDIDA => Kg Total (_____) – 20 kg da Barra e (_____) cada lado

3ª PEDIDA => Kg Total (_____) – 20 kg da Barra e (_____) cada lado

TOTAL LEVANTADO => _____ KG

Regulamento de Campeonato de Supino e Levantamento Terra do ISP 2025

1. Inscrição e Categorias

- As inscrições serão abertas para atletas amadores do sexo masculino e feminino.
- Os competidores serão divididos por categorias de peso corporal:

MASCULINO	FEMININO
Até 80,9 kg	Até 65 kg
Até 90,9 kg	Até 75 kg
Até 100,9 kg	Até 85 kg
Até 110,9 kg	Até 95 kg
Absoluto	Absoluto

2. Equipamentos

- **Permitido:** Cinto de levantamento, straps, faixa de pressão para joelho e cotovelo e magnésio (giz).
- Qualquer outro equipamento que não auxilie ativamente no movimento será analisado pelos juízes. Não será permitido camisa de força.

3. Pesagem

- A Pesagem será aberta às 08h30' até às 09h30', depois fechará oficialmente a pesagem

4. Congresso Técnico

- Começará às 09h35' até às 09h55'.

5. Início da Competição

- A competição começará às 10h00'.
- Começará com:
 - 1º Supino Feminino Todas Categorias;
 - 2º Supino Masculino Todas Categorias;
 - 3º Levantamento Terra Feminino Todas Categorias;
 - 4º Levantamento Terra Masculino Todas Categorias.

6. Execução

NO CONGRESSO TÉCNICO SERÃO FEITAS AS DEVIDAS EXPLICAÇÕES DA COMPETIÇÃO

- **Supino:** A barra deve tocar o peito e ser estendida totalmente até a posição inicial. O corpo deve manter contato com o banco (cabeça, ombros e glúteos). Além disso, os dois pés devem permanecer no solo durante toda a execução do movimento, sendo a retirada dos pés considerada um movimento inválido.
- **Levantamento Terra:** A barra deve ser levantada do chão até a extensão completa dos quadris e joelhos. Não é permitido o "pump" (descansar a barra no corpo) antes do comando de descer. Não é permitido "jogar" a barra no solo, após o levantamento.

7. Julgamento

- Cada atleta terá três tentativas para cada modalidade. O maior peso levantado validado será considerado.
- A decisão dos juízes é final. Eles avaliarão a execução correta de cada movimento.

8. Vencedores

- O vencedor do supino será o atleta que levantar o maior peso nessa modalidade, E OU vencer pelo critério de desempate.
- O vencedor do levantamento terra será o atleta que levantar o maior peso nessa modalidade, E OU vencer pelo critério de desempate.

6. Critérios de Desempate

- **Diferença nas execuções baseadas em critérios de biomecânica:**
 - ❖ 1º Critério => CARGA VÁLIDA COM MELHOR EXECUÇÃO
 - ❖ 2º Critério => CARGA VÁLIDA SEM USO DE STRAPS, FAIXAS OU BANDAGENS
 - ❖ 3º Critério => DIFERENÇA DE PESO LIVRE CORPORAL
 - ❖ 4º Critério => (1ª) PRIMEIRA MAIOR CARGA

7. Árbitro Principal

- LUCAS IGNATIOS

8. Premiação

- "Os ganhadores receberão **troféus**, medalhas e **brinde** do Evento."

Informações : ispfitness@hotmail.com.br

Samuel Soto – 14 9 9839-8961

www.ispfitness.com.br