



# O HOMEM MAIS FORTE DA AMERICA DO SUL

CAMPEONATO SUL AMERICANO DE STRONGMAN – SELETIVA DE QUALIFICAÇÃO PARA O ARNOLD STRONGMAN AMATEUR CHAMPIONSHIP 2013

Strong Monsters Mogi (supervisão American Strongman)

---

## REGRAS DAS PROVAS:

### PRIMEIRA PROVA:

Medley 1: Cangalha (Yoke) 400kg e Halter Gigante (Dumbbell) 90kg para Repetições

O atleta deve percorrer o trajeto estipulado (25m) com a cangalha e executar “dumbell clean and press” (para repetições).

#### Cangalha(Yoke):

- Uma tentativa
- Percurso: 80 pés (25m)
- Uma parada é permitida no percurso
- A cangalha é obrigatoriamente ajustável para a altura do atleta
- O atleta deve começar com a cangalha no chão e os ombros sob a trave
- O sinal é dado e o atleta deve levantar e carregar a cangalha pelo percurso e atravessar completamente a linha de chegada para que o cronômetro seja parado
- Não é permitido arrastar a cangalha. Se ocorrer de maneira óbvia, o atleta será desclassificado. Se for não intencional, uma penalidade de 2 segundos se aplicará.

- Equipamento permitido: Cinto, joelheiras ou faixas, macaquinho de suporte, magnésio
- Equipamento NÃO permitido: tacky(cola).

#### Dumbbell clean and press (arremesso de halter gigante):

- A regra de Wessels se aplica\*
- O dumbbell é tirado do chão
- Só uma mão pode ser usada para levantar o dumbbell. A outra mão não deve ter contato com nenhuma parte do braço/mão que estiver executando o levantamento ou mesmo com o dumbbell
- O atleta pode desenvolver, fazer "push press" ou "push jerk" com o dumbbell para finalizar a posição acima da cabeça
- O atleta deve aguardar o sinal de "bom" do árbitro antes de descer o dumbbell.
- Todo movimento iniciará a partir do solo.
- O atleta deve descer o dumbbell para o chão sob controle (não derrubar)
- Movimento válido: o atleta agarra o dumbbell com qualquer uma das mãos, eleva o mesmo até o ombro e procede para a finalização na posição acima da cabeça. O braço deve estar travado com o peso sob controle. Pernas e pés devem estar parados.
- Equipamento permitido: cinto, magnésio, faixas de joelho, faixas de punho e cotoveleiras
- Equipamento NÃO permitido: tacky(cola), faixas de cotovelo, straps ou ganchos
- Qualquer limitação anatômica para a posição finalizada como descrita acima deve ser demonstrada para o árbitro antes do início do evento. Esta é uma responsabilidade do atleta.
- Limite total de tempo da prova Medley : 120 s

## SEGUNDA PROVA

Medley 2 – Saco de areia (SandBag) 110 kg + Bloco para Carregamento Frontal (Husafell Stone) 170kg + caminhada do fazendeiro (Farm´s Walk) 2 X 140kg

O atleta deve percorrer o trajeto estipulado (25m) três vezes: a primeira carregando o saco de areia, a segunda carregando a pedra natural e a terceira carregando os cilindros da caminhada do fazendeiro.

#### Saco de areia (SandBag):

- o atleta deve tirar o saco de areia do chão

- O saco de areia pode ser agarrado de qualquer maneira e carregado por todo o percurso sem ser derrubado. A regra de Wessels se aplica\*
- O atleta deve atravessar totalmente a linha de chegada para prosseguir para o implemento seguinte

#### Bloco para Carregamento Frontal (Husafell Stone):

- o atleta deve tirar o Bloco do chão
- O Bloco pode ser agarrada de qualquer maneira e carregada por todo o percurso sem ser derrubada. A regra de Wessels se aplica\*
- O atleta deve atravessar totalmente a linha de chegada para prosseguir para o implemento seguinte

#### Caminhada do Fazendeiro (Farm's Walk):

- Uma tentativa
- 25m em trajeto linear contínuo
- O limite de tempo será de 120 segundos para a prova toda.
- O atleta pode colocar os implementos no chão uma vez no percurso. Na segunda vez que isso ocorra, a prova será considerada concluída e a distância será medida.
- Implemento: pode ter vários arranjos. Os suportes manuais devem ter 1 ¼ a 1 ½ polegadas de diâmetro e não recartilhados. A altura dos suportes manuais deve ser de 15 a 18 polegadas do chão até a parte inferior do suporte.
- A prova começa com a parte da frente do implemento ou a primeira anilha na linha de partida. A distância é tomada a partir da parte de trás ou última anilha do implemento.
- O cronômetro é parado quando o implemento todo, ou a parte de trás da última anilha atravesse a linha de chegada
- Arrastar excessivamente não é permitido. A distância será medida do ponto de contato, e não de onde o implemento estacionou após ser arrastado.
- Equipamento permitido: cinto, magnésio, faixas de joelho ou joelheiras, faixas de punho
- Equipamento NÃO permitido: tacky(cola), straps e ganchos

## TERCEIRA PROVA

Tombamento de pneu – 400kg + 480kg – tombamentos alternados,  
3 tombamentos para cada pneu

Serão disponibilizados dois pneus (de 400kg e de 480kg). Os pneus devem ser tombados alternadamente, até três tombos em cada pneu. O cronômetro será parado quando o último pneu tombar. Não realizar os seis tombos representa desqualificação da prova.

- Tempo limite: 120 segundos
- Implemento: pneu padrão de veículo
- A prova começa com o pneu no chão, com o buraco todo em contato com o solo
- O atleta deve puxá-lo e tombá-lo para o lado inverso
- O pneu pode se deslocar, porém não deve rodar para fora da área delimitada para a prova. Se isso ocorrer, a prova é considerada terminada.
- O cronômetro começa quando o juiz der o sinal "já"
- O cronômetro para quando o último pneu tocar totalmente o solo na posição invertida.
- Equipamento permitido: cinto, magnésio, faixas de joelho ou Joelheiras, faixas de punho, cotoveleiras.
- Equipamento NÃO permitido: tacky (cola)

## QUARTA PROVA

LOG CLEAN AND PRESS (Arremesso de tronco): (Clean and Press cada repetição)

- Uma tentativa, primeiro ("clean") e Segundo tempo ("press") para cada repetição
- Limite de tempo: 60 segundos
- Tronco de 12 polegadas com suportes manuais com distância entre 24 e 29 polegadas pesando entre 140 e 150 kg.
- O atleta pode desenvolver, fazer "push press", "push jerk" ou "split jerk" (tesoura) para elevar o tronco sobre a cabeça em posição finalizada travada
- O atleta deve esperar o sinal "bom", acompanhado com a mão para baixo, do árbitro, e continuar para a próxima repetição
- O atleta deve descer o tronco sob controle. Não será permitido derrubar o tronco deliberadamente. Se o fizer, pode perder a tentativa.
- Movimento válido: tronco sobre a cabeça, com braços travados e retos, cabeça através dos braços, pernas e pés paralelos e estacionários.
- Equipamento permitido: cinto, magnésio, faixas de joelho, faixas de punho e cotoveleiras

- Equipamento NÃO permitido: qualquer item colocado acima do cinto para proporcionar uma “estante”. Parte de trás do cinto feita com não mais do que 8 polegadas de largura. Tacky(cola), faixas de cotovelo.
- Qualquer limitação anatômica para a posição finalizada como descrita acima deve ser demonstrada para o árbitro antes do início do evento. Esta é uma responsabilidade do atleta.

## QUINTA PROVA

Atlas – 6 pedras (130kg, 140 kg, 150 kg, 160 kg, 170 kg, 180 kg) – suportes com 48” a 65”.

As pedras devem ser colocadas em seus suportes respectivos dentro do limite de tempo estabelecido.

- Limite de tempo: 90 segundos
- Altura das plataformas: de 48” (1,20m) a 65”(1,65m)
- As pedras serão colocadas próximas das plataformas
- As pedras devem ser carregadas nas plataformas em ordem ascendente
- As pedras devem ser carregadas de uma maneira controlada. Se uma pedra cair da plataforma durante a tentativa, o atleta deve recolocá-la antes de proceder para a pedra mais pesada
- Frações de tempo serão tomadas para cada pedra
- O atleta começa com as mãos na plataforma ou a uma curta distância da plataforma no início do evento
- Equipamento permitido: cinto com fecho para trás, tacky(cola), magnésio, faixas de punho ou proteções equivalentes
- Equipamento NÃO permitido: cinto com fecho para frente ou algum objeto que proporcione uma “estante”. Não são permitidos sapatos com saltos para proporcionar altura adicional.

\* Regra de Wessels: em geral, para eventos máximos como “presses” e levantamentos terra. Uma vez que o atleta erre uma tentativa, o atleta terminou aquele evento