

StrongManPortugal

Campeonato Português de Força

Realiza-se dia 22 de Novembro de 2008, na Despolazer de Aveiro.

A ordem dos atletas deverá ser determinado por sorteio, realizado no local com a presença de todos os atletas.

A partir da 2ª prova, a ordem é com base na classificação, inicia o atleta com a pontuação mais baixa.

1. Tracção de um camião de 20 toneladas.

A distância a puxar será de 20 m, será colocado um arnês no atleta que estará de costas viradas para o camião e ao qual estará fixado com uma corda, arrastará o camião utilizando as pernas e os braços, com a ajuda de uma outra corda que deverá estar amarrada num ponto fixo à frente do atleta.

Deverá ser controlado a distancia e tempo, ganha quem fizer os 20m em menor tempo em caso de não fazer os 20m conta a distância percorrida e o tempo. O tempo limite da prova é 1 minuto, o camião deverá tocar no pino que marca os 20 m. O inicio da prova será dado pelo apito do arbitro depois do ok do atleta.

Ao atleta é permitido a utilização de pó de magnésio, resina ou luvas e todo o equipamento referente a segurança tais como cinto, ligaduras joelhos e pulsos. Não são permitidos fatos de Powerlifting.

2. Caminhada do Viajante, com 2 maletas de 120kg. Cada.

A distância a ser percorrida será de 40m, o atleta levantará as duas maletas e caminhará a distância de 40m, é permitido caso as maletas escapem das mãos poder levantar novamente e retomar a caminhada, não é permitido arrastar as maletas.

Deverá ser controlado a distancia e tempo, ganha quem fizer os 40m em menor tempo em caso de não fazer os 40m conta a distância percorrida e o tempo. Tempo limite da prova é 1 minuto, as maletas e o atleta têm de passar por completo a linha

de marcação dos 40m, o início da prova será dado pelo apito do árbitro depois do ok do atleta.

Ao atleta é permitido a utilização de pó de magnésio e todo o equipamento referente a segurança tais como cinto, ligaduras joelhos e pulsos.

3. Prova do Pneu, pneu de 400kg.

O pneu deverá estar na posição vertical no início da prova, o atleta deve virar o pneu o máximo de vezes possível sendo a 1ª contabilizada assim que o atleta tombar o pneu.

O tempo limite da prova é de 1.30 minutos, o início da prova será dado pelo apito do árbitro depois do ok do atleta.

Ao atleta é permitido a utilização de pó de magnésio ou resina e todo o tipo de equipamento referente a segurança tais como, cinto, ligaduras joelhos e pulsos.

4. Levantamento de um tronco de 100kg.

O tronco deverá arrancar do chão e ser levantado acima da cabeça com os braços a terminarem completamente esticados, é permitido tomar balanço, colocar o tronco nos joelhos ou em cima da barriga com o apoio do cinto, o tronco deverá novamente tocar no chão para iniciar um novo levantamento e assim consecutivamente para o máximo de repetições possíveis. O atleta tem de acompanhar a descida do tronco até ao chão, não é permitido atirar o tronco para o chão depois do levantamento.

Ao atleta é permitido a utilização de pó de magnésio e todo o tipo de material de segurança tais como, cinto ligaduras joelhos e pulsos.

5. Levantamento de 4 bolas a 120cm, 110kg, 120kg, 130kg, 140kg.

As bolas devem estar colocadas no chão em frente da plataforma e o atleta deverá levantar as mesmas por ordem crescente e pousa-las em cima da plataforma.

Deverá ser controlado a quantidade de bolas levantadas e o seu tempo parcial (ao colocar uma bola na plataforma tirar o tempo e assim consecutivamente até à ultima bola levantada) o tempo limite da prova é de 1.10 minutos, o início da prova será dado pelo apito do árbitro depois do ok do atleta.

Ao atleta é permitido a utilização de pó de magnésio, resina e todo o tipo de equipamento de segurança tais como cinto ligaduras joelhos e pulsos

6. Carrinha de mão, agarrar na traseira de uma carrinha comercial e transporta-la como se fosse um simples carro de mão.

A distância a empurrar a carrinha tipo carro de mão é de 20m, a carrinha quando levantada e iniciada a marcha não deverá estar a tocar o chão com as rodas traseiras. É permitido pegar novamente na carrinha e reiniciar a marcha caso esta escape e toque novamente no chão, neste caso não é permitido abusar desta situação e empurrar a carrinha e obter vantagem em distância, com pena de ser desclassificado. A carrinha será conduzida por um árbitro.

Deverá ser controlado a distância e tempo, ganha quem fizer os 20m em menor tempo em caso de não fazer os 20m conta a distância percorrida e o tempo. Os juízes deveram controlar se o atleta usa de forma abusiva a oportunidade de levantar novamente o carro e continuar a marcha considerando abusivo se o atleta empurra a carrinha para ganhar mais distância quando esta escapou das mãos e está no chão. A carrinha e o atleta devem passar por completo a linha dos 20 m, o tempo da prova é 1 minuto

Ao atleta é permitido a utilização de pó de magnésio, e todo o tipo de equipamento de segurança tais como, cinto, ligaduras para joelhos e pulsos.

O limite máximo de participantes é 10.

No caso de haver mais de 10 inscrições, será feita uma pré selecção com a prova nº 2.

As inscrições terminam dia 17 de Outubro de 2008.

Inscrições em: <http://www.semlimites.pt/inscricao/inscricao.asp>

Para mais informações contacte com: sl@semlimites.pt