



*Esporte que
Transforma* vidas e o futuro

REGULAMENTO – COMPETIÇÃO FORÇA MÁXIMA 2025

Data: 09 de Agosto de 2025

Horário: a partir das 15 horas

Local: Academia Corpus Fit

OBJETIVO

Promover a prática esportiva e valorizar atletas de diferentes níveis de condicionamento físico, estimulando a superação de limites e a convivência saudável entre os participantes.

CATEGORIAS

Categoria Masculina:

Iniciante: Praticantes com até 1 ano de treinamento contínuo.

Avançado: Praticantes com mais de 1 ano de treinamento contínuo.

Provas:

Supino reto

Agachamento livre

Levantamento terra

Categoria Feminina:

Iniciante: Praticantes com até 1 ano de treinamento contínuo.

Avançado: Praticantes com mais de 1 ano de treinamento contínuo.

Provas:

Agachamento livre

Elevação pélvica

Leg press



*Esporte que
Transforma* **vidas e o futuro**

INSCRIÇÕES

Valor: R\$ 80,00 (acompanha camiseta)

Prazo: até 08 de agosto

Importante: A inscrição só será confirmada após a comprovação do pagamento.

REGRAS GERAIS

Cada atleta realizará 1 repetição máxima (1RM) por prova.

Será permitida 1 tentativa de aquecimento e até 3 tentativas válidas por exercício.

O maior peso levantado de forma correta e validada pela arbitragem será registrado.

A ordem dos atletas será sorteada ou organizada por peso corporal crescente.

É proibido o uso de substâncias ergogênicas ou qualquer tipo de conduta antidotesportiva.

O atleta poderá ser desclassificado caso:

Não respeite as instruções da arbitragem.

Cometa infrações de segurança ou ética esportiva. Use equipamento inadequado ou impróprio.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Cada movimento será avaliado por juízes credenciados ou indicados pela organização.

Os critérios técnicos de execução seguem padrões das federações de powerlifting e musculação.

O vencedor será aquele com maior soma de carga total levantada nas três provas da categoria.



*Esporte que
Transforma* **vidas e o futuro**

PREMIAÇÃO

Troféu e premiação em dinheiro para os 2 primeiros colocados de cada categoria.

MASCULINO

Avançado

1º lugar: **R\$ 650,00**

2º lugar: **R\$ 400,00**

Iniciante

1º lugar: **R\$ 200,00**

2º lugar: **Kit Academia (Bolsa e garrafa térmica personalizada)**

FEMININO

Avançado

1º lugar: **R\$ 350,00**

2º lugar: **R\$ 200,00**

Iniciante

1º lugar: **R\$ 150,00**

2º lugar: **Kit Academia (Bolsa e garrafa térmica personalizada)**

VESTUÁRIO E EQUIPAMENTO

Obrigatório o uso de roupas apropriadas para musculação. Permitido: uso de cinto, munhequeira, joelheira e tênis fechado.

Não permitido: camisas com enchimento, faixas de compressão irregular ou uso de substâncias ilegais.

DISPOSIÇÕES FINAIS

Ao se inscrever, o atleta declara estar em boas condições físicas e assume responsabilidade por sua participação.

A organização se reserva o direito de alterar o regulamento por motivo de força maior.

Casos omissos serão avaliados pela comissão organizadora.