

# Regulamento Nacional de Provas 2017-2020



Federação de  
Halterofilismo  
de Portugal

*Aprovado em reunião de  
Direcção em 02-01-2017*

*Actualizado em reunião de  
Direcção em 30-10-2018*

**ÍNDICE**

**Participantes**

**Escalões**

**Categorias**

**Classes**

**Tabela de Marcas Mínimas por Categorias de Peso Corporal**

**Afiliação e Renovação de Afiliação Atletas**

**Afiliação e Renovação de Afiliação de Clubes**

**Inscrição em Competições**

**Taxas de Inscrição em Competições**

**Seguro Desportivo**

***REGULAMENTAÇÃO DE COMPETIÇÃO:***

**Equipamento**

**Reunião Técnica**

**Pesagem**

**Pedido de Marcas**

**Critérios de Desempate**

**Cerimónia de Apresentação**

**Cerimónia de Entrega de Prémios**

**Resultados Finais Oficiais**

***REGULAMENTAÇÃO DE PROVAS:***

**Torneio de Iniciação**

**Campeonato Nacional Individual Absoluto**

**Campeonato Nacional de Juvenis e Juniores**

**Taça de Portugal**

**Campeonato Nacional de Equipas**

**Campeonato Nacional de Masters**

**Competições Internacionais**

**Diversos**

**Disposições Finais**

## ***PARTICIPANTES***

Na modalidade de Halterofilismo, as competições são organizadas para o sexo masculino e para o sexo feminino; os atletas devem participar nas competições de acordo com o seu peso corporal e escalão em que se integram.

## ***ESCALÕES***

Juvenil – dos 14 até à idade de 17 anos inclusive

Júnior – de 18 anos até à idade de 20 anos inclusive

Sénior – idade superior a 20 anos

Master – idade igual ou superior a 35 anos

**1.** - A idade mínima para participar em competição é de 14 anos. No entanto, poderá ser autorizada a participação a atletas com o mínimo de 12 anos, sendo que para tal, deve ser solicitada à Federação que ajuizará face às qualidades técnicas do atleta em causa, justificando ou não para a respetiva participação.

**2.** - As idades referidas anteriormente são calculadas segundo o ano civil de nascimento do atleta.

## ***CATEGORIAS***

**1.** - Existem dez categorias de peso corporal para o sexo masculino do escalão Master, Sénior e Júnior:

Categoria 55 kg

Categoria 61 kg

Categoria 67 kg

Categoria 73 kg

Categoria 81 kg

Categoria 89 kg

Categoria 96 kg

Categoria 102 kg

Categoria 109 kg

Categoria +109 kg

**2.** - Existem dez categorias de peso corporal para o sexo masculino do escalão Juvenil:

Categoria 49 kg

Categoria 55 kg

Categoria 61 kg

Categoria 67 kg

Categoria 73 kg

Categoria 81 kg

Categoria 89 kg

Categoria 96 kg

Categoria 102 kg

Categoria +102 kg

**3. - Existem dez categorias de peso corporal para o sexo feminino do escalão Master, Sénior e Júnior:**

Categoria 45 kg

Categoria 49 kg

Categoria 55 kg

Categoria 59 kg

Categoria 64 kg

Categoria 71 kg

Categoria 76 kg

Categoria 81 kg

Categoria 87 kg

Categoria +87 kg

**4. - Existem dez categorias de peso corporal para o sexo feminino do escalão Juvenil:**

Categoria 40 kg

Categoria 45 kg

Categoria 49 kg

Categoria 55 kg

Categoria 59 kg

Categoria 64 kg

Categoria 71 kg

Categoria 76 kg

Categoria 81 kg

Categoria +81 kg

## **CLASSES**

**1.** - Os atletas são escalonados de acordo com as seguintes classes: Mundial, Europeia, Primeira Classe, Segunda Classe, Terceira Classe e Esperanças (até 17 anos inclusive), tanto para o escalão masculino como para o feminino.

**2.** - Os mínimos em vigor para cada classe foram encontrados com base em valores percentuais dos recordes mundiais absolutos para a Classe Mundial e Europeia, bem como para as Primeiras, Segundas e Terceiras Classes. Os mínimos para o escalão Júnior e Juvenil foram definidos com base nos recordes mundiais dos respectivos escalões.

**3.** - As tabelas das marcas mínimas estabelecidas para cada classe e escalão, para ambos os sexos, serão revistas, preferencialmente, no final de cada Ciclo Olímpico, em função dos Recordes e Rankings Mundiais e Europeus do ano dos Jogos Olímpicos e entrarão em vigor no início do ano seguinte.

**4.** - O período de vigência das marcas estabelecidas por cada atleta nos diferentes escalões é válido durante o período de tempo remanescente dessa época desportiva, bem como, durante toda a época seguinte.

**5.** - Os atletas que não tenham competido em qualquer competição ou não tenham obtido classificações e marcas de acordo com as tabelas em vigor, serão considerados Iniciados.

**6.** - Os atletas serão enquadrados nas diferentes classes em função do seu melhor total olímpico. O melhor total olímpico, será considerado apenas para a categoria de peso corporal em que tenha sido obtido, salvo nos casos em que a marca obtida for igual ou superior à marca da categoria de peso corporal seguinte.

**7.** - Os atletas juvenis masculinos poderão participar em competições nacionais que não sejam do seu escalão, se atingirem as marcas mínimas estabelecidas para cada competição, nas categorias de peso corporal de acordo com a regulamentação internacional (IWF).

Os atletas das categorias de 49 kg têm que estabelecer as marcas mínimas da categoria de 55 kg. E os atletas da categoria de +102 Kg têm que estabelecer as marcas mínimas da categoria correspondentes ao seu peso corporal.

**8.** - As atletas juvenis femininas poderão participar em competições nacionais que não sejam do seu escalão, se atingirem as marcas mínimas estabelecidas para cada competição, nas categorias de peso corporal de acordo com a regulamentação internacional (IWF).

Os atletas das categorias de 40 kg têm que estabelecer as marcas mínimas da categoria de 45 kg. E as atletas da categoria de +81 Kg têm que estabelecer as marcas mínimas da categoria correspondentes ao seu peso corporal.

**9.** - Os atletas juniores masculinos e femininos poderão participar em competições nacionais que não sejam do seu escalão, se atingirem as marcas mínimas estabelecidas para cada competição, nas categorias de peso corporal de acordo com a regulamentação internacional (IWF).

**10.** - No caso dos mínimos das classes Mundial e Europeia, não basta atingi-los para que determinado atleta tenha garantido a sua presença num Campeonato da Europa, do Mundo ou em qualquer outra competição de nível internacional. Para que tal se verifique é necessário que a Direcção da Federação entenda justificável essa participação.

**11.** - Os mínimos para participação nos Jogos Olímpicos serão definidos e estabelecidos pela *Federação Internacional de Halterofilismo (I.W.F.)* e pelo Comité Olímpico Português.

## TABELA DE MARCAS MÍNIMAS POR CATEGORIAS DE PESO CORPORAL

### SEXO MASCULINO

<i>Categoria de Peso</i>	<i>Record do Mundo</i>	<i>Mundial (80%)</i>	<i>Europeia (75%)</i>	<i>Esperanças (55%)</i>	<i>1ª Classe (60%)</i>	<i>2ª Classe (46%)</i>	<i>3ª Classe (40%)</i>
55	293	234	220	161	176	135	117
61	312	250	234	172	187	144	125
67	331	265	248	182	199	152	132
73	348	278	261	191	209	160	139
81	368	294	276	202	221	169	147
89	387	310	290	213	232	178	155
96	401	321	301	221	241	185	160
102	412	330	309	227	247	190	165
109	424	339	318	233	254	195	170
+109	453	362	340	249	272	208	181

## TABELA DE MARCAS MÍNIMAS POR CATEGORIAS DE PESO CORPORAL

### SEXO FEMININO

<i>Categoria de Peso</i>	<i>Record do Mundo</i>	<i>Mundial (75%)</i>	<i>Europeia (65%)</i>	<i>Esperanças (50%)</i>	<i>1ª Classe (55%)</i>	<i>2ª Classe (41%)</i>	<i>3ª Classe (35%)</i>
45	191	143	124	96	105	78	67
49	203	152	132	102	112	83	71
55	221	166	144	111	122	91	77
59	232	174	151	116	128	95	81
64	245	183	159	123	135	100	86
71	261	196	170	131	143	107	91
76	272	204	177	136	150	112	95
81	283	212	184	142	156	116	99
87	294	221	191	147	162	121	103
+87	320	240	208	160	176	131	112

## ***AFILIAÇÃO e RENOVAÇÃO de AFILIAÇÃO de ATLETAS***

Nenhum atleta poderá participar numa competição organizada ou coorganizada pela Federação, sem que ambos estejam previamente afiliados nesta entidade, até aos 15 dias anteriores à data estabelecida para a competição em causa. A afiliação é válida por um ano, renovável automaticamente por igual período, salvo se o atleta manifestar interesse em contrário.

A Afiliação e Renovação de Afiliação são gratuitas.

## ***AFILIAÇÃO e RENOVAÇÃO de AFILIAÇÃO de CLUBE***

1. - Será aplicada uma Taxa de Afiliação na Federação de 30 euros por clube, válida até ao dia 31 de Dezembro de cada ano.

2. - Será aplicada uma Taxa de Renovação de Afiliação de 15 Euros por clube, se esta ocorrer entre o dia 1 de Janeiro e o dia 28 de Fevereiro de cada ano. Caso contrário será igualmente aplicada a Taxa de Afiliação, no valor de 30 Euros.

## ***INSCRIÇÃO em COMPETIÇÕES***

1. - É obrigatório a inscrição de todos os atletas que desejem participar em competição, até 15 dias anteriores à data estabelecida para a competição, data de carimbo correio ou data electrónica de recepção via correio electrónico. As inscrições devem ser dirigidas à Federação conforme o formato da competição, salvo casos em que expressamente haja indicação prévia em contrário.

2. - A Federação não autorizará sem qualquer atenuante, a participação em competição dos atletas e clubes em falta.

3. - A época desportiva decorre entre Janeiro e Dezembro.

4. - Um atleta numa dada época não poderá representar em competição mais do que um Clube.

5. - Os Atletas que se afilem como Individuais não podem no decorrer da época desportiva representar um Clube em competição. Isto é, caso um atleta compita como individual numa competição, não pode no restante da época desportiva representar um Clube. Caso um atleta represente um Clube em competição não pode igualmente competir como individual no restante da época desportiva.

6. - Se um atleta representou um Clube em competição e o mesmo encerrou a sua atividade na modalidade, o referido atleta pode transferir-se livremente para outro clube ou passar a competir como individual. A situação de encerramento terá de ser cabalmente comprovada.

7. - A participação de atletas ou clubes extra competição, só será autorizada quando devidamente justificada pelo Clube ou atleta e quando o total de inscritos na competição não ultrapassar o número 45. Ainda assim, tal só será possível com autorização prévia da Federação, ficando os mesmos obrigados à inscrição de acordo com os prazos em vigor. Esta autorização ao atleta ou clube será comunicada até 72 horas da data da competição.

8. - O disposto no ponto 5 e 6, não se aplica aquando exista provas extra calendário.

## **TAXAS de INSCRIÇÃO em COMPETIÇÕES**

1. - As Competições Nacionais têm os seguintes valores de inscrição por atleta:

Campeonato Nacional Individual Absoluto – 15 euros

Campeonato Nacional de Júniores e Juvenis – 15 euros

Campeonato Nacional de Masters – 15 euros

Campeonato Nacional de Clubes – 15 Euros

Taça de Portugal – 15 euros

Open Weightlifting Portugal – Gratuito

Torneio de Iniciação – 15 euros

Taça Aniversário - Gratuito

2. - Na eventualidade de serem organizadas ou coorganizadas outras competições pela Federação, que não constem no calendário de provas anual, esta reserva-se ao direito de aplicar taxas, determinadas em reunião de Direcção e publicadas no mínimo com um mês de antecedência da prova, aquando da abertura das respectivas inscrições.

3. - Estas taxas devem ser pagas apenas através de transferência bancária para o NIB a indicar pela Federação.

## **SEGURO DESPORTIVO**

1. - O Seguro Desportivo é obrigatório para os seguintes agentes desportivos:

- Atletas
- Treinadores
- Dirigentes / Proprietários / Delegados de Clubes
- Árbitros

2. - Coberturas:

- Morte 27500 €
- Invalidez Permanente 27500 €
- Despesas Funeral 2700 €



- Despesas Tratamento 4500 €

- Franquia por Sinistro 120 €

**3.** – O Seguro Desportivo tem o custo de 30 Euros, sendo válido pelo período de um ano, independentemente da data em que é efectuado (Ex: Válido de Março de 2018 a Março de 2019). É válido em treino e competição, em Portugal e no estrangeiro. A sua activação poderá estar dependente do pagamento da franquia.

**4.** – Será impedido de realizar qualquer levantamento na plataforma de competição, o atleta que notoriamente apresente sinais de debilitação física. Esta debilitação poderá ser verificada em qualquer local do recinto de prova (Ex: Sala de aquecimento, plataforma de competição e área envolvente).

**5.** – A avaliação da debilitação física é da responsabilidade do Controlador Técnico, que comunicará ao Atleta ou Treinador/Delegado a impossibilidade de iniciar ou continuar em competição. No caso de inexistência de Controlador Técnico ou no caso de a este, não ser possível verificar a debilidade física, a responsabilidade recai em qualquer um dos árbitros em funções, que deverá obter a consonância de, pelo menos mais um dos árbitros em funções. Posteriormente indicarão ao atleta ou Treinador/Delegado a impossibilidade de iniciar ou continuar em competição.

**6.** – Na eventualidade da debilitação física não ser notada por qualquer um dos agentes desportivos referidos no ponto anterior, poderá ainda actuar no mesmo sentido, o Secretário de Competição.

**7.** – Os agentes responsáveis pela avaliação da debilitação física, não obstante o modo de actuação acima descrito, em caso de dúvida, poderão conferenciar entre si e se necessário, recorrer a votação. Em caso de empate, o Secretário de Prova tem voto de qualidade.

**8.** – Pode um atleta debilitado fisicamente continuar em competição se for portador de atestado médico, no qual deve constar a permissão para competir, o dia e a competição a que diz respeito.

## **EQUIPAMENTO**

**1.** – É obrigatório no momento da apresentação e da entrega de prémios os atletas estarem devidamente equipados, com maillot ou fato de treino.

**2.** - MAILLOT:

**a)** O atleta deve usar o equipamento adequado à modalidade cujo desenho e forma devem estar em função dos seguintes critérios:

- Tem de ser uma peça única
- Não pode ter colarinho
- Pode ser de qualquer cor
- Não pode cobrir os cotovelos
- Não pode cobrir os joelhos

**b)** O atleta pode usar um “unitard” por baixo do maillot. Deve cumprir os seguintes requisitos:

- Pode ser uma ou duas peças (corpo completo)

- Deve ser justo ao corpo

- Não pode ter colarinho

- Pode cobrir cotovelos e joelhos

- Pode ser de qualquer cor

- Não pode ter padrões ou desenhos

**c)** Pode usar-se uma camisola por baixo do maillot. As mangas não podem cobrir os cotovelos. A camisola não pode ter colarinho.

**d)** É permitido o uso de calções de lycra justos ao corpo (como os de ciclismo) que podem ser usados por baixo ou por cima do maillot. Não podem cobrir os joelhos.

**e)** Podem usar-se meias, mas estas não podem cobrir os joelhos e não podem cobrir ligaduras que sejam utilizadas nos joelhos

**f)** Caso seja autorizado pela Federação, pode substituir-se o uso de maillot, pelo uso de calções de lycra e uma t-shirt. Neste caso a t-shirt deve ser usada por dentro dos calções e deve ser alusiva ao clube ou de cor única. O uso deste equipamento alternativo deve ser solicitado no momento da inscrição para competição.

**g)** O cabelo e outros adereços usados na cabeça são considerados parte do corpo.

### 3. – CALÇADO:

Os atletas devem usar calçado (sapatos de Halterofilismo / botas) para proteger os pés, dar-lhes estabilidade e uma posição firme no estrado da competição.

### 4. – CINTO:

A largura máxima do cinto pode ir até 12cm na sua parte mais larga. Não pode ser usado cinto por debaixo do maillot.

### 5. – LIGADURAS, ADESIVOS E “KINESIO TAPE”:

**a)** Podem ser usadas ligaduras, não havendo limite para o comprimento destas.

**b)** As ligaduras usadas no pulso não podem cobrir uma área superior a 10cm.

**c)** Pode usar-se nos joelhos, ligaduras elásticas de uma só peça ou joelheiras de neoprene. Estas peças não podem ser reforçadas de forma alguma.

**d)** Podem ser usadas ligaduras na face interior e exterior das mãos e estas podem estar ligadas ao pulso. As ligaduras não podem ser atadas à barra.

**e)** Não são permitidas ligaduras nos cotovelos ou substitutos similares.

**f)** É permitido o uso de pensos e adesivos. Estes são usados para cobrir pequenas feridas. Estes podem ser usados em qualquer parte do corpo à exceção dos cotovelos.

**g)** São permitidos adesivos e pensos nos dedos, mas não podem cobrir as pontas dos dedos. Estes não podem ser atados à barra.

**h)** É permitido o uso de fita atlética e “kinesio tape”.

**i)** É permitido o uso de fita atlética e “kinesio tape” em qualquer parte do corpo, à exceção dos cotovelos. Podem ser usadas debaixo de qualquer peça do equipamento, incluindo as ligaduras.

**j)** É permitido o uso de fita atlética e “kinesio tape” na face interior e exterior das mãos e estas podem estar ligadas ao pulso. Estas não podem ser atadas à barra.

**k)** É permitido o uso de fita atlética e “kinesio tape” nos dedos, mas não podem cobrir as pontas dos dedos.

## **6. - LUVAS:**

A fim de proteger as palmas das mãos, é permitido o uso de luvas especiais sem dedos (Ex: as luvas dos ciclistas). Estas luvas podem cobrir unicamente a primeira falange dos dedos. Se o Atleta tem adesivos nos dedos, tem que haver uma separação clara entre os adesivos e as luvas.

## ***REUNIÃO TÉCNICA***

**1.** - A Reunião Técnica deve ter início, pelo menos 15 antes do início da pesagem e terminar obrigatoriamente antes do início da mesma.

**2.** - Caso à hora marcada não esteja presente algum clube ou atleta, serão dados 10 minutos de tolerância, após os quais terá início a Reunião Técnica.

**3.** - Nas Conferências Técnicas poderá dar-se cumprimento ao ponto 6.3, do Regulamento Técnico da IWF (sorteio do número de atleta em competição).

**4.** - Cada clube poderá designar para sua representação na Conferência Técnica, um delegado e um treinador que o deverão fazer devidamente credenciados. Os atletas individuais podem fazer-se representar por um treinador, delegado ou por si próprios.

**5.** - Caso um Clube ou atleta não se faça representar na Conferência Técnica, a designação oficial dos atletas será aquela que constar no Boletim de Inscrição, previamente enviado para a Federação.

**6.** - As categorias de peso corporal dos atletas participantes na competição, definidas na Conferência Técnica, não podem ser alteradas durante a pesagem.

**7.** - O envio do Horário, com a hora de início da Reunião Técnica e outras informações, deverá ser efetuado aos Clubes com uma antecedência mínima de 48 horas.

**8.** - Na Reunião Técnica, e após a conseqüente confirmação do número de atletas em competição, reserva-se a Direção Técnica da Federação a possibilidade de alteração da distribuição dos atletas pelos períodos indicados no horário programa.

9. - A Federação reserva-se o direito de não efetuar sorteios de Clubes e atletas para as respetivas competições, atribuindo número de sorteio conforme a data de entrada dos Boletins Oficiais de Inscrição nos serviços da Federação, com este método rentabiliza-se o tempo disponível para outras atividades que sejam consideradas importantes.

## **PESAGEM**

1. - A pesagem dos atletas, os quais devem ser pesados em cuecas ou nus, terá a duração de 1 hora e deve ter início 2 horas antes do início da competição. Os atletas serão pesados segundo o sorteio efetuado na Reunião Técnica ou por ordem de entrada dos Boletins de Inscrição de Atleta nos serviços da Federação.

2. - Cada atleta concorrente numa categoria específica de peso corporal, deve ser pesado na presença de pelo menos 1 árbitro, do treinador e ou dirigente do clube, e do Secretário da competição ou do Diretor Técnico da competição. Durante a pesagem podem estar presentes o Presidente e o Secretário-geral da Federação, um médico ou outro agente de saúde devidamente credenciado para o efeito.

3. - Quando o peso corporal do atleta estiver em conformidade com a categoria de peso corporal em que vai competir, este só poderá ser pesado uma única vez. Só serão pesados mais que uma vez, os atletas que apresentem peso inferior ou superior à categoria de peso corporal em que estiverem inscritos.

4. - No acto da pesagem, os atletas deverão apresentar, quando solicitado, o seu cartão federativo, ou quando este documento ainda não lhes tenha sido atribuído, o bilhete identidade, cartão de cidadão ou passaporte.

5. - O Secretário da competição, tem como função anotar todos os dados referentes à pesagem e demais elementos dos atletas em documentos próprios para o efeito.

6. - A pesagem dos atletas poderá decorrer em horário diferente do regulamentado, desde que haja necessidade justificada por parte do responsável pela competição e prévio acordo entre os agentes desportivos envolvidos.

7. - Os atletas que não compareçam na pesagem não podem entrar em competição.

8. - Caso a pesagem do atleta não coincida com a categoria de peso corporal indicada no momento da inscrição ou na reunião técnica, o mesmo apenas poderá competir extracompetição.

9. - Na eventualidade de não ser realizada a reunião técnica ou na impossibilidade de comparência na mesma, poderão os interessados, indicar as necessárias alterações de categorias, por correio electrónico, através do email: [geral@halterofilismo.pt](mailto:geral@halterofilismo.pt)

10. - A FHP não se responsabiliza por encetar diligências com o intuito de informar os interessados que não tiverem comparecido na Reunião Técnica, sobre qualquer assunto ali debatido.

## **PEDIDOS DE MARCAS**

1. - Tentativa normal (1 minuto): O pedido da marca e eventual alteração têm de ser solicitados nos primeiros 30 segundos.

2. - Tentativa sucessiva (2 minutos): O pedido da marca tem de ser feito nos primeiros 30 segundos. Eventuais alterações têm de ser solicitadas durante o minuto seguinte, ou seja, antes dos últimos 30 segundos.

3.-Qualquer solicitação de alteração das marcas que não respeite os parâmetros indicados nos números 1 e 2, deve ser negado pelo Secretário da Competição.

## CRITÉRIOS DE DESEMPATE

### Critérios de Desempate na Classificação do Arranco e Arremesso

- 1 – Carga mais elevada, se igual, aplica-se o critério seguinte;
- 2 – Ordem das tentativas – A que foi efectuada primeiro, se igual, aplica-se o critério seguinte;
- 3 – Tentativa(s) anterior(s) – A que foi efectuada primeiro, se igual, aplica-se o critério seguinte;
- 4 – Número de Sorteio – O número menor será o vencedor.

### Critérios de Desempate na Classificação do Total

- 1 – Carga mais elevada, se igual, aplica-se o critério seguinte;
- 2 – Melhor resultado no Arremesso – Menor primeiro, se igual, aplica-se o critério seguinte;
- 3 – Ordem das tentativas no melhor resultado do Arremesso – A que foi efectuada primeiro, se igual, aplica-se o critério seguinte;
- 4 - Tentativa(s) anterior(s) – A que foi efectuada primeiro, se igual, aplica-se o critério seguinte;
- 5 - Número de Sorteio – O número menor será o vencedor.

Em caso de empate(s) em vários grupos, o(s) atleta(s) que competiram primeiro serão considerados vencedores, independentemente do número da tentativa em que foi atingido o melhor resultado.

#### Exemplo:

**Grupo B** Hora da Competição: 12h00

Nº	Nome	Arranco			Arremesso			Melhor					
		1	2	3	1	2	3	Arranco	Classif.	Arrem.	Classif.	Total	Classif.
5	A	134	140	X142	160	164	X167	140	3	164	6	304	6
44	B	130	135	138	165	173	X175	138	5	173	2	311	3
99	C	140	X142	X142	165	171	X173	140	2	171	3	311	1

**Grupo A**

Hora da Competição: 18h00

Nº	Nome	Arranco			Arremesso			Melhor					
		1	2	3	1	2	3	Arranco	Classif.	Arrem.	Classif.	Total	Classif.
1	D	134	137	140	X165	165	X166	140	4	165	5	305	5
40	E	140	X142	X142	165	X173	X173	140	1	165	4	305	4
42	F	130	136	138	165	173	X175	138	6	173	1	311	2

*Novo detentor do Recorde Nacional: Arranco – C / Arremesso – B / Total – C*

**CERIMÓNIA de APRESENTAÇÃO**

1. – A Cerimónia de Apresentação deve ter o seu início, dez minutos antes do início da Competição.
2. – Caso uma competição tenha mais do que um período de competição realiza-se uma Cerimónia de Apresentação por período de competição.
3. – Os atletas devem estar na sala de aquecimento imediatamente antes da Cerimónia de Apresentação devidamente equipados. (fato de treino ou maillot)
4. – Os atletas que não se apresentem na Cerimónia de Apresentação ficam impedidos de competir, salvo justificação devidamente fundamentada.

**CERIMÓNIA de ENTREGA de PRÉMIOS**

1. – A Cerimónia de Entrega de Prémios tem o seu lugar no término da competição, ou no final de cada período de competição, conforme o Secretário de Prova entenda ser o mais benéfico para um bom desenrolar da competição.
2. – Na Cerimónia de Entrega de Prémios terá lugar a entrega dos prémios da competição.
3. – A classificação final dos atletas e dos clubes, far-se-á como se tivesse competido num só grupo, pelo que as classificações poderão ser anunciadas após a conclusão da competição, na Cerimónia de Entrega de Prémios.
4. – Os atletas devem comparecer na Cerimónia de Entrega de Prémios devidamente equipados (fato de treino ou maillot).
5. – Os atletas medalhados que não comparecerem na cerimónia de entrega de prémios, serão automaticamente desqualificados perdendo o direito ao prémio a receber, salvo exceções previamente justificadas pelos respetivos delegados e aceites como válidas pela FHP.

**RESULTADOS FINAIS OFICIAIS**

1. – Os resultados finais serão divulgados durante as 72 horas seguintes ao dia da competição, sendo que poderão ser diferentes daqueles que foram anunciados no dia da competição, no entanto, serão

estes os resultados finais oficiais, podendo haver necessidade de recolher troféus para posteriormente serem entregues a quem de direito.

## **TORNEIO DE INICIAÇÃO**

1. - É uma competição de participação individual sem limite de atletas em cada categoria por clube.
- 2.- É uma Competição Nacional.
3. - Participam e obtêm classificação todos os atletas masculinos e femininos:
  - a) Que não tenham participado em qualquer competição;
  - b) Que tenham participado em outras competições e não tenham alcançado as marcas mínimas estabelecidas na tabela de 2<sup>as</sup> e 3<sup>as</sup>, para atletas masculinos e atletas femininos, respectivamente;
  - c) De qualquer nacionalidade.
- 4.- Participam todos os atletas masculinos e femininos com idade mínima de 14 anos (feitos no ano da competição), sem limite superior de idade.

- 5.- Nesta competição terão de respeitar-se as seguintes 10 categorias de peso corporal, no sexo masculino.

Categoria 55 kg

Categoria 61 kg

Categoria 67 kg

Categoria 73 kg

Categoria 81 kg

Categoria 89 kg

Categoria 96 kg

Categoria 102 kg

Categoria 109 kg

Categoria +109 kg

- 6.- Nesta competição terão de respeitar-se as seguintes 10 categorias de peso corporal, no sexo feminino.

Categoria 45 kg

Categoria 49 kg

Categoria 55 kg

Categoria 59 kg

Categoria 64 kg

Categoria 71 kg

Categoria 76 kg

Categoria 81 kg

Categoria 87 kg

Categoria +87 kg

7.- Considera-se Vencedor do Torneio de Iniciação em cada categoria de peso corporal o atleta que obtiver o melhor resultado no total olímpico, obtendo assim a medalha de ouro; da mesma forma se procederá para os 2º e 3º classificados, atribuindo-se respetivamente as medalhas de prata e bronze (para ambos os sexos).

## **CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL ABSOLUTO**

1.- É uma competição de participação individual.

2.- Participam todos os atletas masculinos que tenham atingido marcas mínimas de 2ªs, em cada categoria de peso corporal.

3.- Participam todas as atletas femininas que tenham atingido marcas mínimas de 3ªs, em cada categoria de peso corporal.

4.- Caso haja um número demasiado elevado de atletas apurados e inscritos por categoria, a Federação reserva-se ao direito de apenas aceitar a inscrição das 8 melhores marcas por categoria segundo o ranking nacional atualizado.

5.- Cada clube pode participar com mais do que um atleta por categoria de peso corporal.

6.- A categoria em que o atleta participa na competição deve ser definida na Reunião Técnica, não sendo possível modificá-la após esse momento.

7.- Será atribuído um prémio ao atleta masculino mais destacado segundo a fórmula da Tabela "Robi Points".

8.- Será atribuído um prémio à atleta feminina mais destacada segundo a fórmula da Tabela "Robi Points".

9.- Existirão três classificações distintas: Arranco, Arremesso e Total.

10.- Considera-se Vencedor do ARRANQUE, em cada categoria de peso corporal, o atleta que obtiver o melhor resultado no levantamento de arranque, obtendo assim medalha de "Ouro". Da mesma forma se procederá para os 2ºs e 3ºs classificados atribuindo-se respetivamente as medalhas de "Prata" e "Bronze" (para ambos os sexos).



**11.-** Considera-se Vencedor do ARREMESSO, em cada categoria de peso corporal, o atleta que obtiver o melhor resultado no levantamento de arremesso, obtendo assim medalha de “Ouro”. Da mesma forma se procederá para os 2<sup>os</sup> e 3<sup>os</sup> classificados atribuindo-se respetivamente as medalhas de “Prata” e “Bronze” (para ambos os sexos).

**12.-** Considera-se Campeão Nacional Absoluto em cada categoria de peso corporal, o atleta que obtiver o melhor resultado no total olímpico, obtendo assim medalha de Ouro. Da mesma forma se procederá para os 2<sup>os</sup> e 3<sup>os</sup> classificados atribuindo-se respetivamente as medalhas de Prata e Bronze (para ambos os sexos).

**13.-** Nesta Competição apenas obtêm classificação os atletas que possuam Nacionalidade Portuguesa.

## ***CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS E JUNIORES***

**1.-** É uma competição de participação individual.

**2.-** Participam todos os atletas masculinos com idades definidas no escalão Júnior e Juvenil.

**3.-** Participam todas as atletas femininas com idades definidas no escalão Júnior e Juvenil.

**4.-** Os atletas competem de acordo com o escalão etário em que se inserem.

**5.-** Cada clube pode participar com mais do que um atleta por categoria de peso corporal.

**6.-** Considera-se Campeão Nacional de Juniores, em cada categoria de peso corporal, o atleta que obtiver o melhor resultado no Total Olímpico, obtendo assim, a Medalha de Ouro. Da mesma forma se procederá para os 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> classificados, atribuindo-se respetivamente as medalhas de prata e bronze.

**7.-** Considera-se Campeão Nacional de Juvenis, em cada categoria de peso corporal, o atleta que obtiver o melhor resultado no Total Olímpico, obtendo assim, a Medalha de Ouro. Da mesma forma se procederá para os 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> classificados, atribuindo-se respetivamente as medalhas de prata e bronze.

**8.-** Será atribuído um prémio ao atleta masculino mais destacado em cada um dos escalões etários segundo a fórmula da Tabela “Robi Points”.

**9.-** Será atribuído um prémio à atleta feminina mais destacada em cada um dos escalões etários segundo a fórmula da Tabela “Robi Points”.

**10.-** Será atribuído um prémio ao atleta masculino e feminino em competição cuja técnica de levantamento seja considerada a mais correta. A votação deste atleta será efetuada pelos árbitros da competição conjuntamente com o Diretor Técnico da Competição.

**11.-** Nesta Competição apenas obtêm classificação os atletas que possuam Nacionalidade Portuguesa.

## ***TAÇA DE PORTUGAL***

- 1.- É uma competição de participação por equipas, para ambos os sexos.
- 2.- É uma competição nacional.
- 3.- Participam todos os atletas masculinos com idades mínimas de 14 anos, sem limite superior de idade, que tenham atingido marcas mínimas estabelecidas para cada categoria de peso corporal, nas tabelas de 3<sup>as</sup>.
- 4.- Participam todas as atletas femininas com idades mínimas de 14 anos sem limite superior de idade.
- 5.- A constituição de cada equipa para esta competição é de 3 atletas para o sexo masculino e de 2 atletas para o sexo feminino.
- 6.- Cada clube poderá apresentar em competição uma equipa A e uma equipa B, em ambos os sexos.
- 7.- Os atletas que estejam inscritos como individuais podem, se assim o entender, formar uma equipa de três elementos, dar-lhe uma denominação e participar nesta competição. No entanto, os atletas que participem na competição nesta condição não podem na época desportiva em curso representar um Clube em competição. Ainda assim, podem continuar a competir como individuais. Os atletas afiliados num Clube não podem competir como individuais.
- 8.- Cada clube, na Conferência Técnica, terá que definir quais os atletas que constituem cada uma das equipas participantes.
- 9.- A pontuação final de cada equipa será calculada pela soma dos coeficientes da Tabela “Robi Points” obtidos por cada atleta, considerando para a pontuação final o Total Olímpico, não existindo limite do número de atletas por categoria podendo os clubes se assim o entenderem apresentar mais que 2 atletas na mesma categoria de peso corporal.
- 10.- Entregam-se prémios às três primeiras equipas classificadas, em ambos os sexos.
- 11.- Será atribuído um prémio aos atletas mais destacados (masculino e feminino), segundo a fórmula da Tabela “Robi Points” para ambos os sexos.

## **CAMPEONATO NACIONAL DE EQUIPAS**

- 1.- É uma competição de participação por Equipas, para ambos os sexos.
- 2.- Participam todos os atletas com idade mínima de 14 anos e sem limite superior de idade.
- 3.- Cada equipa poderá ser constituída no máximo por 6 atletas e no mínimo por 3 atletas para o sexo masculino, e no máximo por 5 atletas e no mínimo por 3 atletas para o sexo feminino, não podendo participar mais do que 3 atletas por cada categoria de peso corporal.
- 4.- Os atletas que estejam afiliados como individuais não podem representar um Clube nesta competição.

5.- Cada clube poderá apresentar em competição uma equipa A e uma equipa B, desde que a equipa A seja composta pelo número máximo de atletas.

6.- A participação das equipas B está condicionada à aprovação da Federação, sendo esta decisão comunicada até 72 horas da data da competição.

7.- Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de suplentes.

8.- Cada clube, na Conferência Técnica, terá que definir quais os atletas que constituem cada equipa participante. Os atletas suplentes poderão, mediante autorização, participar extracompetição.

9.- A pontuação final de cada equipa será calculada pela soma dos pontos obtidos por cada atleta no Arranque, Arremesso e Total, segundo a tabela de pontuação em vigor, em ambos os sexos, e de acordo com a seguinte escala (conforme consta no Regulamento Técnico da IWF):

1 <sup>a</sup> Lugar	28 pontos
2 <sup>o</sup> Lugar	25 pontos
3 <sup>o</sup> Lugar	23 pontos
4 <sup>o</sup> Lugar	22 pontos
5 <sup>o</sup> Lugar	21 pontos
6 <sup>o</sup> Lugar	20 pontos
7 <sup>o</sup> Lugar	19 pontos
8 <sup>o</sup> Lugar	18 pontos
9 <sup>o</sup> Lugar	17 pontos
10 <sup>o</sup> Lugar	16 pontos
11 <sup>o</sup> Lugar	15 pontos
12 <sup>o</sup> Lugar	14 pontos
13 <sup>o</sup> Lugar	13 pontos
14 <sup>o</sup> Lugar	12 pontos
15 <sup>o</sup> Lugar	11 pontos
16 <sup>o</sup> Lugar	10 pontos
17 <sup>o</sup> Lugar	9 pontos
18 <sup>o</sup> Lugar	8 pontos
19 <sup>o</sup> Lugar	7 pontos

20º Lugar	6 pontos
21º Lugar	5 pontos
22º Lugar	4 pontos
23º Lugar	3 pontos
24º Lugar	2 pontos
25º Lugar	1 ponto

**10.-** Em caso de empate de duas ou mais equipas, será considerado critério de desempate as equipas que registarem mais primeiros lugares individuais, se o empate persistir, consideram-se os mais segundos classificados e assim se precederá até que seja encontrada a equipa vencedora.

**11.-** Atletas sem levantamentos válidos no movimento de arranque não serão eliminados da competição. A estes será permitido competir no movimento de arremesso e caso obtenham levantamentos válidos terão pontuação de acordo com o lugar obtido no movimento de arremesso. Contudo, estes atletas não receberão pontos pelo total.

**12.-** Atletas que tenham obtido levantamentos válidos no movimento de arranque mas que não tenham conseguido levantamentos válidos no movimento de arremesso, apenas receberão pontos pela classificação obtida no movimento de arranque, não obtendo pontuação no total.

**13.-** Nesta competição não serão atribuídos prémios individuais por categorias de peso corporal, em ambos os sexos.

**14.-** Nesta competição só serão entregues prémios às três primeiras equipas classificadas.

## ***CAMPEONATO NACIONAL DE MASTERS***

**1.-** É uma competição Nacional.

**2.-** É uma competição de participação individual.

**3.-** Participam todos os atletas masculinos com idade mínima de 35 anos (feitos no ano da competição), sem limite superior de idade.

**4.-** Participam todos os atletas femininos com idade mínima de 35 anos (feitos no ano da competição), sem limite superior de idade.

**5.-** De acordo com o Regulamento IWFMC os atletas são agrupados segundo os escalões abaixo designados nas seguintes tabelas:

### **MASCULINOS**

Escalões	Idades compreendidas	Escalões nº	Idades compreendidas
<b>M35</b>	35 – 39 anos	<b>M60</b>	60 – 64 anos
<b>M40</b>	40 – 44 anos	<b>M65</b>	65 – 69 anos
<b>M45</b>	45 - 49 anos	<b>M70</b>	70 – 74 anos
<b>M50</b>	50 – 54 anos	<b>M75</b>	75 – 79 anos
<b>M55</b>	55 – 59 anos	<b>M80</b>	≥ 80 anos

### FEMININOS

Escalões	Idades compreendidas	Escalões nº	Idades compreendidas
<b>W35</b>	35 – 39 anos	<b>W60</b>	60 – 64 anos
<b>W40</b>	40 – 44 anos	<b>W65</b>	65 – 69 anos
<b>W45</b>	45 - 49 anos	<b>W70</b>	≥ 70 anos
<b>W50</b>	50 – 54 anos		
<b>W55</b>	55 – 59 anos		

6.- Considera-se Campeão Nacional de Masters de determinado escalão e em cada categoria de peso corporal o atleta que obtiver o melhor resultado no total olímpico obtendo assim a medalha de ouro. Da mesma forma se procederá para os 2ºs e 3ºs lugares, atribuindo-se respetivamente as medalhas de prata e bronze.

7.- Será atribuído um prémio aos atletas mais destacados (masculino e feminino), segundo a “Tabela Meltzer-Faber” para ambos os sexos.

### COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS:

1.- Aplica-se para estes escalões o disposto nos regulamentos internacionais em vigor da IWFMC para efeitos de mínimos de participação em competições internacionais.

2.- Para possíveis apoios financeiros a atribuir pela Federação, estão os mesmos condicionados a marcas com base num valor de 90% dos recordes mundiais e ou marcas correspondentes até ao 5º lugar do ranking mundial no evento anteriormente realizado.

3.- Competirá à Direcção da FHP seleccionar os atletas.

4.- A Federação reserva o direito aos atletas masters que o desejem, de participar em competições internacionais sem apoios e benefícios, desde que cumpram com os critérios e requisitos em vigor dispostos pela IWFMC e/ou EMWC.

### Organização das Competições

- 1 – A FHP ficará encarregue de receber e processar as inscrições para as diversas competições e verificar a sua validade.
- 2 – A FHP processará as inscrições e emitirá a “Start List”, o Horário de Competição bem como outras informações consideradas necessárias.
- 3 – A FHP realiza a convocação dos árbitros, delegados de mesa e secretariado e técnico de som e imagem.
- 4 – O Clube tem o ônus de convocar carregadores de barras e operador quadro de tentativas nos casos em que não seja possível usar meios audiovisuais.
- 5 – Os diversos prêmios a atribuir na Competição será responsabilidade da FHP.

## ***DIVERSOS***

- 1.-** Sempre que haja mais de 18 atletas inscritos numa competição, esta realizar-se-á em mais de um período com um grupo mínimo de 8 atletas e o máximo de 18 atletas, formados segundo as categorias a que pertencem ou agrupados em outros formatos que possam ser estabelecidos durante reunião técnica com acordo de todos os clubes presentes e com a devida autorização do Diretor Técnico da Competição; na ausência deste, com a autorização do Secretário da competição. Os atletas que não se apresentem no local da competição nos horários em que foram escalonados, serão impedidos de competir.
- 2.-** Só é permitida a presença na Sala de Aquecimento das Competições de um Treinador por cada três atletas e 1 delegado por clube.
- 3.-** As reclamações só serão aceites quando entregues por escrito antes do encerramento da competição (final do arranco e arremesso, respectivamente). Esta deve ser analisada pelo secretariado da competição até à emissão dos resultados finais. O director da competição deve solicitar o parecer à equipa de arbitragem, preferencialmente à equipa júris, caso exista.
- 4.-** Nenhuma competição poderá ser realizada se de acordo com os prazos em vigor, estiverem inscritos menos do que 10 atletas.
- 5.-** Anualmente a Federação realizará uma «Conferência de Calendário», onde será elaborado o quadro competitivo anual, apreciadas as propostas de candidatura à organização das competições. Nessa Conferência asseguram-se os respetivos locais onde decorrerão as competições e a entidade que as organizará com a supervisão da Federação. A conferência de calendário deverá ser feita em todos os meses de Novembro.
- 6.-** Todos os formulários e demais impressos necessários para uma boa prática administrativa e logística das competições e cumprimento do presente Regulamento de Competições, têm modelos próprios e únicos a serem utilizados e serão distribuídos pela Federação.

7.- Sempre que solicitado pela Federação, os atletas deverão apresentar documentos comprovativos em vigor, que atestem a sua boa condição física para a prática do Halterofilismo, sem os quais não poderão competir em competições do quadro competitivo oficial.

8.- Em todas as competições os atletas só obterão classificação caso obtenham um Total Olímpico, isto é, levantamentos válidos no movimento de arranque e no movimento de arremesso. Considera-se excepção o previsto no regulamento do Campeonato Nacional de Equipas.

9.- Os casos omissos no presente Regulamento de Competição, serão avaliados e resolvidos pela Federação. Qualquer clube ou agente desportivo que se sentir lesado com a aplicação do presente regulamento em relação a determinada competição, deverá apresentar previamente por escrito nos 30 dias anteriores à competição em causa, a respetiva reclamação devidamente fundamentada defendendo as razões do seu protesto. As reclamações só serão aceites se enviadas no prazo referido.

10.- Por solicitação do próprio Atleta e/ou Clube, a FHP poderá nomear um Treinador Substituto para o dia da Competição. A solicitação terá de ser efectuada por email ([geral@halterofilismo.pt](mailto:geral@halterofilismo.pt)) nas 72 horas que antecedem a competição ou impreterivelmente no próprio dia e até ao final da Pesagem do Atleta. Sempre que exista mais do que uma solicitação, na impossibilidade do Treinador Substituto apoiar ambos os atletas, será dada primazia à solicitação realizada em primeiro lugar.

11.- Aquando da inexistência de Júri numa competição, pode o Secretário de Prova revogar uma decisão da equipa de arbitragem. Esta revogação deve incidir apenas em erros grosseiros de avaliação. Quando não se trate de erro grosseiro e o Secretário de Prova entenda ser necessário avaliar a decisão, deve solicitar a comparência da equipa de arbitragem para proceder a uma rápida votação. Em caso de empate, o Árbitro Central tem voto de qualidade. A revogação da decisão da equipa de arbitragem é válida quer beneficie quer prejudique o atleta. Esta revogação, a acontecer, tem lugar apenas e só nos momentos que sucedem o levantamento.

## ***DISPOSIÇÕES FINAIS***

1.- A todas as matérias cuja regulamentação não esteja prevista no presente Regulamento de Competição, aplica-se o disposto no Regulamento Técnico da IWF.

2. - A todas as matérias referentes ao escalão Master cuja regulamentação não esteja prevista no presente Regulamento de Competição, aplica-se o disposto no Regulamento Técnico da IWFMC.

**Barreiro, 30 de Outubro de 2018**

**A Direcção**

Presidente \_\_\_\_\_



Vice-Presidente \_\_\_\_\_

Secretário-Geral \_\_\_\_\_

Secretário \_\_\_\_\_

Director Financeiro \_\_\_\_\_

Vogal \_\_\_\_\_