



REGRAS





Desenvolvimento e Regras das Provas

Um dos maiores fenômenos socioculturais do final do século XX, o esporte e atividade física podem preparar o indivíduo para uma ocupação sadia do tempo livre. O esporte, segundo a Carta Europeia do Esporte, significa todas as formas de atividade física, que através da participação espontânea tenha o objetivo de expressar ou aprimorar a forma física e o bem estar mental. Entorno das reflexões e estudos surgem demandas por atividades mais programadas devido aos modos de vida moderna que resultam nas chamadas doenças crônico-degenerativas e ao cotidiano da vida urbana numa sociedade de consumo e seus efeitos para uma boa qualidade de vida.

Dentro das academias se propõem atividades que envolvem mais intensidade ao corpo por meio da musculação, ginástica, alongamentos, dentre outras, num ambiente que proporciona a aplicação de trabalho otimizando metodologias e práticas realmente efetivas para favorecer a atividade física seja ela de qual natureza for, de forma adequada e prazerosa, que venha proporcionar efeitos benéficos aos atendidos.

O **RevelaçãoX** é uma competição onde tem por objetivo valorizar e enaltecer os benefícios da atividade física praticada de forma orientada. Como toda competição o **RevelaçãoX** tem suas provas e regulamentos que serão abordados dos itens abaixo:

Modalidades e Provas

Modalidade Flexibilidade

Prova: O teste de flexibilidade será realizado no Banco de Wells. Neste teste, o atleta senta descalço de frente para o banco e encosta toda a planta dos pés no mesmo. Com os joelhos totalmente estendidos, deve tentar alcançar o ponto mais distante dentro da escala do banco Wells, sem flexionar os joelhos, desencostar os pés do banco ou fazer impulsos. Para efeito de resultado, o valor atingido na escala do banco Wells será computado referente a tabela.

Exemplo: Homem de 41 anos teve o resultado de 27cm (**Médio ref. Tabela**) logo sua pontuação será **6 pontos**.



Homens					
Idade	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
15 - 19	> 38	34 - 38	29 - 33	24 - 28	< 24
20 - 29	> 39	34 - 39	30 - 33	25 - 29	< 25
30 - 39	> 37	33 - 37	28 - 32	23 - 27	< 25
40 - 49	> 34	29 - 34	24 - 28	18 - 23	< 18
50 - 59	> 34	28 - 34	24 - 27	16 - 23	< 16
Mulheres					
Idade	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
15 - 19	> 42	38 - 42	34 - 37	29 - 33	< 29
20 - 29	> 40	37 - 40	33 - 36	28 - 32	< 28
30 - 39	> 40	36 - 40	32 - 35	27 - 31	< 27
40 - 49	> 37	34 - 37	30 - 33	25 - 29	< 25
50 - 59	> 38	33 - 38	30 - 32	25 - 29	< 25

OBS.: Excelente 10 pontos, bom 8 pontos, médio 6 pontos, regular 4 pontos e fraco 2 pontos.



Modalidade Resistência de Força:

Prova: Os testes de resistência e força envolvem, os exercícios de **Supino** e **Leg Press 45°**. Em todos os exercícios os atletas deverão realizar o máximo de repetições com o maior peso possível. Para efeito de resultados será utilizado o valor de 1RM predito dividido pelo peso corporal do aluno.

Obs: neste teste o máximo de repetições para efeito de cálculo será de 10 repetições, caso o aluno ultrapasse este número, o mesmo deverá repetir o teste a pós 5 minutos de recuperação e com uma carga mais elevada.

Cálculo do resultado – O professor deverá observar o número de repetições realizadas de forma completa e ver na tabela o fator de multiplicador correspondente e multiplica-lo pelo peso levantado, como no exemplo abaixo:

Exercício Leg press – Repetições realizadas 6, Fator multiplicador correspondente é 1,20, peso levantado em cada repetição 115 kg, logo seu 1 RM predito será de:

1 RM predito = $1,20 \times 115 = 138$, logo este valor deverá ser dividido pelo peso corporal do aluno. No caso o aluno pesa 76 kg, então $138 / 76 = 1,81$ será sua força relativa multiplicado por 10 será a pontuação do Teste (**$1,81 \times 10 = 18,1$ pontos**).

Exercício Supino – Repetições realizadas 5, Fator multiplicador correspondente é 1,16, peso levantado em cada repetição 88 kg, logo seu 1 RM predito será de:

1 RM predito = $1,16 \times 88 = 102,08$, logo este valor deverá ser dividido pelo peso corporal do aluno. No caso o aluno pesa 76 kg, então $102,08 / 76 = 1,34$ será sua força relativa multiplicado por 10 será a pontuação do Teste (**$1,34 \times 10 = 13,4$ pontos**).

REPETIÇÕES COMPLETAS	FATOR MULTIPLICADOR
1	1,00
2	1,07
3	1,10
4	1,13
5	1,16
6	1,20
7	1,23
8	1,27
9	1,32
10	1,36



Tabela: repetições completas versus fator multiplicador para o teste de predição de 1RM.

Exercício Supino: Descer a barra na direção do esterno até que esta toque a região do peitoral. A partir daí, subir (adução horizontal de ombros), até a extensão dos cotovelos (sem travar as articulações).

Exercício Leg press 45°: Posicionado no aparelho, com as costas bem apoiadas, acomodar os pés em uma posição bem confortável (na largura do quadril). Contrair a musculatura da coxa e destravar o aparelho, permitindo a flexão do quadril, dos joelhos e tornozelos até formar um ângulo de 90° nas articulações dos joelhos, em seguida, realizar a extensão dessas articulações até retornar à posição inicial.

Modalidade Circuito de Ginástica

Prova: Cada participante irá realizar um circuito que envolverá as capacidades físicas tais como: agilidade, velocidade (teste de Shuttle Run), Potência (MMII Salto Horizontal) e coordenação motora (pular corda). Sendo que cada participante terá uma pontuação para cada quesito dessas capacidades físicas.

Teste de Shuttle Run:

O avaliado coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. Com a voz de comando: Atenção! Já!! o avaliador inicia o teste acionando concomitantemente o cronômetro. O avaliado em ação simultânea corre a máxima velocidade até os blocos, pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai à busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma. O cronômetro é parado quando o avaliado coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final. Ao pegar ou deixar o bloco, o avaliado terá que cumprir a uma regra básica do teste, ou seja, transpor com pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado, mas colocado no solo. Sempre que houver erros na execução, o teste deverá ser repetido. Cada avaliado deverá realizar duas tentativas com um intervalo mínimo de dois minutos, permitindo assim a recomposição do ATP - CP. O resultado será o tempo de percurso na melhor das duas tentativas. Por exemplo; se um aluno conseguiu na sua 1a. tentativa 12,76 segundos e na 2a. tentativa **11,29** segundos consideraremos para avaliação o melhor resultado, ou seja, **11,29** segundos. Esse teste será utilizado quando houver empate em números de pontos na soma de todos os testes entre os participantes. Ficará na frente o participante que estiver com o tempo menor nessa prova.



O resultado será o valor cronometrado subtraído do valor da constante 30. Como no exemplo abaixo:

Exemplo: Tempo cronometrado foi 11,29 segundos. Logo subtraindo de 30, $30 - 11,29 = 18,71$, o valor da pontuação será **18,71**. Dessa forma o aluno mais rápido terá um valor maior.

Salto Horizontal:

O participante em pé, pés ligeiramente afastados e paralelos, ponta dos pés atrás da linha. O participante realiza um balanço dos braços como movimento preparatório, com os joelhos semiflexionados. O salto será realizado lançando os braços para frente, estendendo o quadril, joelhos e tornozelos. O participante realizará três tentativas, sendo considerada a melhor delas. A medida é feita do ponto mais próximo do calcanhar em relação ao ponto de partida. Também é recomendado se o participante escorregar ou se desequilibrar no momento do salto fazer com que ele repita essa ação novamente.

1ª tentativa – 2,58 metros

2ª tentativa – 2,66 metros

3ª tentativa – 2,81 metros (esse resultado fica sendo sua pontuação).

Corda:

Esse teste tem como objetivo analisar a coordenação motora do participante, sendo que o mesmo terá 30" para ficar pulando corda sem deixar a corda parar. Toda vez que o participante parar de pular a corda independente do motivo durante esses 30 segundos ele deverá recomeçar do tempo de onde parou. O participante irá começar com a pontuação máxima de 10 pontos e irá perdendo um ponto cada vez que a corda enroscar ou para de pular corda durante os 30 segundos.

O resultado será o valor de erros subtraído do valor da constante 10. Como no exemplo abaixo:

Exemplo: A participante enroscou a corda uma vez: $10 - 1 = 9$ o valor da pontuação será de **9 pontos**



Modalidade Resistência Aeróbica

Prova: o teste de resistência aeróbica será realizado em esteira. O atleta deverá correr uma distância de 1.000 metros, sendo cronometrado pelo arbitro da prova, não podendo apoiar-se nos braços da esteira e nem pausar o teste em nenhum momento. O resultado será o valor cronometrado em minutos subtraído do valor da constante 20. Como no exemplo abaixo:

Exemplo: Tempo de corrida no percurso de 1000 metros foi, 9 minutos. Logo subtraindo de 20, $20 - 9 = 11$, o valor da pontuação será **11**. Dessa forma o aluno mais rápido terá um valor maior.

Somando todos os valores teremos o Índice de Performance (IP).

$$IP = 6 + 18,1 + 13,4 + 18,71 + 2,81 + 9 + 11 = \mathbf{79,02.}$$

Critérios para Desempate

Os critérios analisados para o desempate serão:

- 1) Teste de Shuttle Run:** Ficará na frente o participante que estiver com o tempo melhor no teste ex: um participante tem o tempo de 12"40 e o outro com o tempo de 12"35 no critério desempate ganha quem estiver com o menor tempo dessa prova;
- 2) Corrida:** Caso no item acima também haja um empate, nos iremos analisar quem fez o menor tempo para percorrer a prova, ou seja, ficará na frente o participante que estiver o menor tempo no percurso da prova.
- 3) Salto Horizontal:** Caso no item acima também haja um empate, nos iremos analisar quem saltou a maior distância neste teste.