

ANEXO TÉCNICO – CAL

ÉPOCA DESPORTIVA 2027

ENQUADRAMENTO

O presente Anexo Técnico define os critérios de execução de cada exercício previsto no Artigo 25.º do Regulamento Interno da CAL, nos termos do Artigo 26.º n.º2.

1. O presente Anexo integra o Regulamento Interno da CAL, nos termos do Artigo 1.º n.º3, e aplica-se a todos os eventos oficiais da época desportiva de 2027.
2. A introdução de novos exercícios, nos termos do Artigo 25.º n.º2, implica o aditamento de uma secção própria ao presente Anexo.
3. As alterações ao presente Anexo seguem o regime do Artigo 26.º n.º3.

SECÇÃO I – Disposições Comuns

As regras desta secção aplicam-se a todos os exercícios, sem prejuízo das especificidades previstas nas secções seguintes.

1. Considera-se "visível" o que for perceptível a olho nu pelos júris, em tempo real.
2. Considera-se extensão completa (lockout) a extensão total e visível da articulação principal do movimento. O atleta com lesão ou limitação que o impeça de estender completamente uma articulação deve comunicá-la à organização antes do evento. Nestes casos, a organização define o critério a aplicar e informa os júris e o adversário. Se a limitação for de um só lado, a extensão é aferida pela articulação do lado oposto.
3. Considera-se *kippling* qualquer impulso que auxilie o movimento sem resultar dos músculos solicitados pelo exercício, designadamente:
 - a) A flexão ou extensão rápida das ancas;
 - b) O pontapé ou outro movimento ativo das pernas;
 - c) O balanço do corpo ou da carga para ganhar impulso.
4. A execução rápida dos exercícios é permitida, desde que sem ressaltos contra o equipamento, o solo ou o próprio corpo e sem descidas (fase excêntrica do movimento) descontroladas.



5. No Muscle-Up, no Pull-Up, no Chin-Up, no Ring Row, no Dip, no Straight Bar Dip, no Push-Up e no Low Bar Push-Up, as pernas mantêm-se estendidas e unidas ou, com cinto de lastro, juntas à volta da carga, durante toda a repetição, admitindo-se uma ligeira flexão dos joelhos que não gere impulso.
6. A largura da pega ou do apoio das mãos não pode reduzir significativamente a amplitude do movimento, cabendo aos júris essa avaliação.
7. Os júris podem pedir ao atleta que corrija a posição corporal antes de prosseguir com o exercício, sem paragem do cronómetro.
8. A invalidação de uma repetição é sinalizada com a expressão "No Rep", seguida de uma indicação breve do motivo (e.g., "No Rep, estender os cotovelos").

SECÇÃO II – Carga Adicional

1. Com cinto de lastro, a carga fica suspensa entre as pernas, à altura dos joelhos ou abaixo, podendo o atleta prendê-la com as pernas. Com colete de pesos, este é ajustado de forma a não oscilar. No Goblet Squat, a carga é segurada com as duas mãos junto ao peito durante toda a repetição, sem se apoiar nas pernas.
2. É inválida a repetição em que a carga toque no solo ou noutra estrutura, balance de forma excessiva, se solte do cinto ou, no caso do colete, oscile. Se a carga se soltar, o atleta recoloca-a antes de prosseguir, sem paragem do cronómetro.

SECÇÃO III – Muscle-Up

1. Na posição inferior, o atleta está em suspensão, com os cotovelos em extensão completa e o corpo em linha reta das mãos aos pés. O arqueamento lombar visível nesta posição é considerado *kippling*.
2. A transição para o apoio acima da barra obedece ao seguinte:
 - a) Faz-se com o corpo neutro e arqueamento mínimo;
 - b) Os dois braços passam por cima da barra em simultâneo, sendo proibido passar um braço de cada vez (*chicken wing*);
 - c) É proibido apoiar o tronco, as ancas ou as pernas na barra;
 - d) É considerada *kippling* qualquer quebra rápida do alinhamento do corpo ao nível das ancas, incluindo no momento em que os braços começam a fletir;
 - e) Admite-se uma ligeira elevação natural das pernas, por retroversão da bacia, desde que não resulte de impulso ativo.



3. Na posição superior, o atleta está em apoio acima da barra, com os cotovelos em extensão completa e os ombros sobre a barra ou à frente dela. A velocidade de execução, designadamente na fase de dip, não dispensa a extensão visível dos cotovelos. É proibido o *Shotgun Muscle-Up* (ombros atrás da barra).
4. É proibido o *false grip*, em que a barra assenta na base da palma da mão, com o punho por cima dela. É permitido o *semi-false grip*, desde que a barra não assente na base da palma no início da tração.
5. Quando o Muscle-Up se segue imediatamente a um Pull-Up, sem largar a barra, o atleta regressa à extensão completa dos cotovelos e pode iniciar o Muscle-Up aproveitando o balanço natural do movimento, desde que mantenha o corpo neutro, com arqueamento mínimo e sem movimentos excessivos.
6. Quando o Straight Bar Dip se segue imediatamente ao Muscle-Up, o último Muscle-Up termina na posição superior, acima da barra, podendo o atleta iniciar o Straight Bar Dip sem regressar à suspensão.

SECÇÃO IV – Pull-Up e Chin-Up

1. No Pull-Up, a pega é pronada e, no Chin-Up, supinada, podendo o polegar ficar por cima ou por baixo da barra. Não é permitida a pega mista.
2. Na posição inferior, os cotovelos estão em extensão completa. A velocidade de execução não dispensa a extensão visível dos cotovelos.
3. Na posição superior, o queixo tem de ficar visivelmente acima da barra, não bastando estar ao nível dela. Admite-se uma ligeira projeção da cabeça para trás, mas não uma projeção excessiva para compensar a falta de altura.
4. Cada repetição, incluindo a última de cada série, só termina quando o atleta regressa à extensão completa dos cotovelos. Largar a barra imediatamente após o queixo ultrapassar invalida essa repetição.
5. Admite-se uma ligeira elevação natural das pernas, por retroversão da bacia, desde que não resulte de impulso ativo.
6. É permitido o arqueamento lombar, desde que sem impulso das ancas.

SECÇÃO V – Ring Row

1. As mãos agarram as argolas, e não as correias, em pega pronada. As argolas podem rodar durante o movimento.



2. Os pés estão apoiados à mesma altura do ponto onde as argolas estão presas e mantêm-se nessa posição durante toda a repetição, sem deslizar.
3. Na posição inferior, os cotovelos estão em extensão completa. A velocidade de execução não dispensa a extensão visível dos cotovelos.
4. Na posição superior, os pulsos chegam à linha do peito.
5. O corpo mantém-se em linha reta dos ombros aos calcanhares durante toda a repetição, sem ancas descidas ou fletidas nem arqueamento lombar excessivo. Subir as ancas antes do tronco para iniciar a subida é considerado *kiping*.
6. Cada repetição, incluindo a última de cada série, só termina quando o atleta regressa à extensão completa dos cotovelos, mantendo o corpo em linha reta. Quebrar essa posição antes de atingir a extensão completa invalida a repetição.

SECÇÃO VI – Dip

1. Na posição inferior, os ombros passam abaixo do nível dos cotovelos, quebrando os 90°, e as ancas descem abaixo do nível das barras.
2. Na posição superior, os cotovelos estão em extensão completa. A velocidade de execução não dispensa a extensão visível dos cotovelos.
3. O corpo mantém-se em linha reta durante toda a repetição, sem arqueamento lombar excessivo nem flexão excessiva das ancas.
4. As pernas mantêm-se imóveis, sendo proibido qualquer movimento que ajude a ganhar velocidade, designadamente o pontapé para trás na subida.

SECÇÃO VII – Straight Bar Dip

1. Na posição inferior, os ombros descem pelo menos até ao nível dos cotovelos, atingindo os 90°. O peito pode tocar na barra.
2. Na posição superior, os cotovelos estão em extensão completa. A velocidade de execução não dispensa a extensão visível dos cotovelos.
3. O corpo mantém-se alinhado durante toda a repetição, sem arqueamento lombar excessivo, devendo as ancas recuar para permitir que o tronco desça até à posição prevista no n.º1.
4. As pernas mantêm-se imóveis, sendo proibido qualquer movimento que ajude a ganhar velocidade, designadamente o pontapé para trás na subida.



5. Se o atleta sair de cima da barra a meio da série, só pode regressar à posição superior através de um Muscle-Up que cumpra os critérios da Secção III, o qual não é contabilizado.
6. A última repetição de cada série só termina quando o atleta desce para baixo da barra e regressa à suspensão, com os cotovelos em extensão completa.

SECÇÃO VIII – Push-Up e Low Bar Push-Up

1. No Push-Up, as mãos apoiam-se no solo; no Low Bar Push-Up, apoiam-se numa barra fixa baixa. Os pés mantêm-se apoiados no solo.
2. Na posição inferior, os ombros passam abaixo do nível dos cotovelos, quebrando os 90°. No Push-Up, não é necessário o contacto do peito com o solo. No Low Bar Push-Up, o peito toca obrigatoriamente na barra.
3. Na posição superior, os cotovelos estão em extensão completa. A velocidade de execução não dispensa a extensão visível dos cotovelos.
4. O corpo mantém-se em linha reta dos ombros aos calcanhares durante toda a repetição, sem ancas descidas ou fletidas nem arqueamento lombar excessivo. As ancas e os joelhos nunca tocam no solo.

SECÇÃO IX – Squat

1. Os pés ficam aproximadamente à largura dos ombros e mantêm-se na mesma posição durante toda a repetição, com os calcanhares no solo. É proibido apoiar as mãos ou os cotovelos nas pernas, no solo ou em qualquer estrutura.
2. Na posição inferior, a anca passa abaixo do nível dos joelhos, quebrando os 90°.
3. Na posição superior, as ancas e os joelhos estão em extensão completa, com o corpo direito e na vertical. A velocidade de execução não dispensa a extensão visível das ancas e dos joelhos.

SECÇÃO X – Lunge

1. Os pés ficam lado a lado e a execução é alternada, contando cada perna como uma repetição. O calcanhar da perna da frente mantém-se no solo durante toda a repetição. É proibido apoiar as mãos ou os cotovelos nas pernas, no solo ou em qualquer estrutura.



2. Na posição inferior, os dois joelhos quebram os 90°, ficando a anca sensivelmente a meio entre os dois pés. O joelho de trás pode tocar no solo, desde que o toque não seja usado para ganhar impulso na subida.
3. Na posição superior, o atleta está de pé, com os pés lado a lado e as ancas e os joelhos em extensão completa, com o corpo direito e na vertical. A velocidade de execução não dispensa a extensão visível das ancas e dos joelhos.
4. Cada repetição, incluindo a última de cada série, só termina quando o atleta regressa à posição inicial, sem ficar visivelmente à frente de onde partiu.

SECÇÃO XI – Bar-Hang

1. O Bar-Hang conta-se em segundos, valendo cada segundo de suspensão válida, para todos os efeitos regulamentares, uma repetição. O júri principal cronometra o tempo e conta obrigatoriamente em voz alta os últimos três segundos, podendo o atleta pedir-lhe avisos a intervalos à sua escolha.
2. A pega é pronada, com as duas mãos na barra.
3. A suspensão, passiva (dead hang) ou ativa, é válida com os cotovelos em extensão completa e sem contacto com o solo ou outra estrutura.
4. O atleta pode largar a barra e retomar a suspensão, somando-se os segundos válidos, exceto se a rotina exigir execução ininterrupta, caso em que a contagem recomeça do zero.
5. Atingido o timecap, contam apenas os segundos completos.