



Regulamento geral IKMF

International Kettlebell Marathon Federation

Tradução por: Lindolfo Moura Neto



@neto_trainer | @escolakettlebell | @I.K.M.F



1. Formatos de Competição

Existem 4 formatos oficiais de competição:

IKMF Games (com 1 ou 2 kettlebells)

IKMF Pentathlon (com 1 ou 2 kettlebells)

Meia Maratona (30 min) (com 1 ou 2 kettlebells)

Maratona (60 min) (somente com 1 kettlebell)

Regras Gerais:

- Caso o atleta coloque o kettlebell no chão antes do tempo acabar, será desclassificado.

São permitidas múltiplas trocas de mão nos formatos de maratona e meia maratona.

Para se inscrever na Classe Elite, é necessário possuir o título CMS oficial (GS ou Maratona), obtido em competição com juiz IKMF.

Para atletas sem nível Elite (CMS, MS, MSWC), e para crianças e juniores, há um Campeonato Internacional Amador com coeficiente de pontuação entre categorias de peso.

2. Disciplinas Competitivas

- Jerk (1 ou 2 kettlebells)
- Long Cycle (1 ou 2 kettlebells)
- Snatch (1 kettlebell)
- Half Snatch (1 ou 2 kettlebells)





3. Categorias por Idade

A idade é calculada com base apenas no ano de nascimento, desconsiderando dia e mês. As categorias são:

- Kids 1: 7–9 anos
- Kids 2: 10–12 anos
- Junior: 13–15 anos
- Student (Sub-19): 16–18 anos
- Open: 19–39 anos
- Veterano 1: 40–49 anos
- Veterano 2: 50–59 anos
- Veterano 3: 60–69 anos
- Veterano 4: 70+ anos

- Observações:

Veteranos podem competir na Open ou em categorias inferiores por decisão própria.

Juniores podem subir de categoria com permissão dos pais.

Crianças e juniores de 7 a 16 anos podem competir nos campeonatos amadores internacionais.





4. Procedimento de Pesagem

Todos os atletas serão pesados antes do evento em local designado.

Equipes devem comparecer juntas com o capitão e apresentar documento com foto.

A balança será calibrada e aprovada pelo juiz responsável.

Dois oficiais supervisionam a pesagem e completam os dados finais (peso corporal, grupo de peso, ano de nascimento, grupo etário, peso do kettlebell).

Os dados são entregues ao juiz principal.

Critério de desempate: vence o atleta com menor peso corporal.





5. Categorias de Peso

Crianças:

- Kids 1 (7–10 anos): sem uso de coeficiente.
- Kids 2 e Juniores (11–18 anos): com uso de coeficiente.

Adultos (Sub-19 até Veteranos):

- **Mulheres (1 kettlebell):**

até 60kg

60 a 70kg

acima de 70kg

- **Homens (1 kettlebell):**

até 75kg

75 a 85kg

acima de 85kg

- **Mulheres (2 kettlebells):**

até 53kg

53 a 60kg

60 a 67kg

67 a 74kg

acima de 74kg

- **Homens (2 kettlebells):**

até 70kg

70 a 77kg

77 a 84kg

84 a 91kg

acima de 91kg





6. Uniforme e Vestimenta

Uso de calçados adequados e roupas apropriadas.

Mãos devem estar nuas (sem luvas).

Proibido: blusa de manga comprida, calça comprida, shorts abaixo do joelho.

Proibido competir descalço ou com sandálias.

Permitido:

Cinto de levantamento (até 12 cm)

Munhequeiras (até 12 cm)

Bolsa de giz (magnésio)

Proibido:

Joelheiras e cotoveleiras (salvo com atestado médico)

Fones de ouvido

Boné, chapéu, lenço ou cobertura na cabeça (exceto faixa de suor)



7. Equipamentos

Plataforma mínima: 1,15 x 1,15m, com 1m de distância entre plataformas.

Kettlebells devem estar dentro do padrão internacional, com variação máxima de $\pm 200\text{g}$.

Proibido o uso de alças cromadas ou niqueladas.

Dimensões:

Altura: 280 mm

Diâmetro do corpo: 210 mm

Diâmetro da alça: 33–35 mm



Cores dos Kettlebells:

- 8kg: rosa
- 12kg: azul
- 16kg: amarelo
- 20kg: roxo
- 24kg: verde
- 28kg: laranja
- 32kg: vermelho
- 40kg: branco

Kettlebells devem permanecer atrás das plataformas.

Área de aquecimento deve ser separada.

Programação (flights) deve estar visível na área de aquecimento.

Em competições internacionais: mínimo 3 kettlebells por peso (8–40kg) na área de aquecimento.

Em competições locais: os atletas podem levar kettlebells, desde que aprovados pelo juiz-chefe e disponíveis para todos os competidores.



8. Capitão da Equipe e Representante Nacional

- Toda equipe deve ter um capitão designado.
- O capitão é responsável pela organização, pontualidade e conduta da equipe.
- Deve estar presente em todas as reuniões, pesagem, cerimônias e controle antidoping.
- Representantes e treinadores são proibidos de ficar próximos à plataforma durante a prova.
- Proibido interagir com juízes ou atletas durante a competição.
- Reclamações podem ser feitas apenas por e-mail (ikmfworld@gmail.com) após o evento, com vídeo da competição.
- Atletas sem equipe podem solicitar supervisão a um juiz ou membro do conselho IKMF.





10. Conduta do Técnico/Auxiliar

- Cada atleta pode ter 1 assistente.
- O assistente pode fornecer giz, água ou comida durante o descanso ou movimento.
- Deve ficar próximo à mesa do juiz ou atrás do atleta, e só pode se aproximar se chamado.

Proibido:

- Falar com o juiz da plataforma
- Falar com outros atletas
- Distrair, hostilizar ou usar palavrões
- Violações resultam em expulsão imediata da área de competição.





11. Seleção Nacional e Dupla Nacionalidade

- **Doping é proibido.**
- Atletas pegos no antidoping serão banidos.
- O representante nacional é quem inscreve os atletas para competições continentais e mundiais.
- Atletas com sanção não podem competir em nenhum evento da IKMF.
- Atletas com dupla nacionalidade não podem representar nenhum dos dois países.

12. Limitações Corporais

- Lesões ou limitações (joelhos, cotovelos, ombros, etc.) devem ser apresentadas com atestado médico ao juiz antes da prova.





13. Categorias Infantis

As crianças podem competir nas seguintes provas:

- IKMF Meia Maratona
- IKMF Games (apenas com dois kettlebells)
- IKMF Pentathlon (simples e duplo)

Participação:

Crianças com menos de 11 anos podem competir com kettlebell de 4kg por até 30 minutos, com autorização dos pais.

Nos campeonatos continentais e mundiais, não é necessário ter ranking para participar.

Divisão por idade e carga:

Kids 1 (7-9 anos)

Masculino e Feminino

Maratona 15min: 3kg ou 4kg

IKMF Games 10min: 2x3kg ou 2x4kg

Pentathlon: livre

Kids 1 (7-9 anos)

Masculino e Feminino

Maratona 15min: 3kg ou 4kg

IKMF Games 10min: 2x3kg ou 2x4kg

Pentathlon: livre



Júnior (13–15 anos)

Masculino

Maratona 30min: 12kg ou 16kg

IKMF Games 10min: 2x10kg ou 2x12kg

Feminino

Maratona 30min: 8kg ou 12kg

IKMF Games 10min: 2x8kg ou 2x10kg

Student (16–18 anos)

Masculino

Maratona 30min: 16kg ou 20kg

IKMF Games 10min: 2x16kg ou 2x20kg

Feminino

Maratona 30min: 12kg ou 16kg

IKMF Games 10min: 2x10kg ou 2x12kg

OBS: No Pentatlo, a escolha do peso é livre. Os pais são responsáveis pela segurança e podem solicitar que o(a) filho(a) participe de uma categoria etária superior se ele(a) tiver capacidade física e técnica.





14. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Maratona

- Vídeo com o padrão técnico para Jerk e Long Cycle
- Vídeo com o padrão técnico para Snatch e Half Snatch

Snatch & Half Snatch

Atenção: os dois dedos dos pés devem estar sempre em contato com o chão durante a execução dos movimentos de jerk, snatch, long cycle e half-snatch (com um ou dois kettlebells).

Sistema de Coeficiente

- Documento oficial do Sistema de Coeficiente IKMF Maratona e Meia Maratona



Coeficiente de carga

HOW DOES IT WORK?

When lifting a kettlebell weighing	8kg	...your score is Reps x	1,00
	10kg		1,30
	12kg		1,63
	14kg		1,98
	16kg		2,37
	18kg		2,77
	20kg		3,22
	22kg		3,69
	24kg		4,20
	26kg		4,74
	28kg		5,32
	30kg		5,95
	32kg		6,62
	34kg		7,33
	36kg		8,10
	38kg		8,91
	40kg		9,78

For example: 300 repetitions of any exercise performed with the 24kg kettlebell, give you a score of $300 \times 4.2 = 1260$ points

Repetições máximas de cada levantamento

MAXIMUM RPM FOR EACH DISCIPLINE

Discipline	Avg RPM	60min max	30min max
Jerk	20RPM	1200 reps	600 reps
OALC	13RPM	780 reps	390 reps
Half Snatch	18RPM	1080 reps	540 reps
Snatch	20RPM	1200 reps	600 reps





Claculadora IKMF

Forma fácil de calcular resultados e coeficientes

Aplicativo na PlayStore (sistema Android)



Aplicativo na AppleStore (sistema IOS)





14.1. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Games

IKMF WORLD GAMES são jogos criados por Stéphane Dauvergne (presidente e fundador da IKMF), com o objetivo de oferecer uma prova diferente da maratona de kettlebell (de duração mais curta, porém mais pesada), a fim de atrair um público distinto daquele das maratonas tradicionais de kettlebell, com eventos inéditos.

O vencedor de um IKMF World Games será premiado com o título de Campeão Mundial dos IKMF GAMES. Cada país pode organizar uma edição nacional, os IKMF National Games.

Há 4 provas à escolha, todas com duração de 10 minutos, podendo ser realizadas com 1 kettlebell ou com 2 kettlebells.

Se os participantes colocarem os kettlebells no chão antes dos 10 minutos, o resultado ainda será validado.

Atenção: os dois dedos dos pés devem estar sempre em contato com o chão durante a execução dos movimentos de: jerk, snatch, long cycle e half-snatch (com um ou dois kettlebells).

Assistentes são proibidos nas provas de 10 minutos dos IKMF Games.



Categoria Masculina

4 provas à escolha, com duração de 10 minutos cada:

- Double Half Snatch: 2x24kg e 2x20kg
- Double Long Cycle com Push Press estrito: 2x24kg e 2x20kg
- Double Strict Push Press: 2x24kg e 2x20kg
- One Arm Jerk (com múltiplas trocas de mão): 40kg
- One Arm Long Cycle (com múltiplas trocas de mão): 40kg
- One Arm Half Snatch (com múltiplas trocas de mão): 40kg
- É permitido colocar o kettlebell no chão antes dos 10 minutos

O resultado será validado, diferentemente da maratona de kettlebell, onde é proibido colocar o kettlebell no chão antes do fim da prova.

Categorias de idade :

até 39 anos

40 até 49 anos

+50 anos

Categorias de peso corporal para 40kg :

- 75kg

75kg-85kg

+85kg

Categorias de peso corporal para 2X24kg e 2X20kg :

-70Kg

70 -77kg

77 -84kg

84 -91kg

+91kg



Categoria Feminina

4 provas à escolha, com duração de 10 minutos cada:

- Double Half Snatch: 2x16kg e 2x12kg
- Double Long Cycle com Push Press estrito: 2x16kg e 2x12kg
- Double Strict Push Press: 2x16kg e 2x12kg
- One Arm Jerk (com múltiplas trocas de mão): 28kg
- One Arm Long Cycle (com múltiplas trocas de mão): 28kg
- One Arm Half Snatch (com múltiplas trocas de mão): 28kg
- É permitido colocar o kettlebell no chão antes dos 10 minutos

O resultado será validado, diferentemente da maratona de kettlebell, onde é proibido colocar o kettlebell no chão antes do fim da prova.

Categorias de idade :

até 39 anos

40 até 49 anos

+50 anos

Categorias de peso corporal para 40kg :

- 60kg

60kg-70kg

+70kg

Categorias de peso corporal para 2X24kg e 2X20kg :

-53Kg

53 -60kg

60 -67kg

67 -74kg

+74kg





14.2. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

O pentathlon é uma criação de Valery Fedorenko, a lenda viva do kettlebell sport mundial (o campeão mundial mais jovem da história).

Valery Fedorenko é um levantador e treinador russo recordista mundial de kettlebell, que fundou o World Kettlebell Club em 2006.

Durante sua carreira como competidor no kettlebell lifting, Fedorenko conquistou o título de "Honored Master of Sport", o mais alto nível de reconhecimento técnico da modalidade.

Stéphane Dauvergne, presidente fundador da IKMF, recebeu autorização de Valery Fedorenko para organizar o Campeonato Mundial de Pentathlon da IKMF.



14.2. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

Há 5 disciplinas, realizadas em ordem fixa:

As 5 disciplinas são:

- Clean
- Long Cycle Press (clean and press)
- Jerk
- Half Snatch
- Strict Push Press

Princípios importantes:

- Cada disciplina é realizada por 6 minutos.
- Múltiplas trocas de mão são permitidas.
- Há um intervalo de 5 minutos entre cada disciplina.
- Existe um número máximo de repetições para cada exercício. Esses valores são apenas limites superiores — realizar menos repetições não acarreta penalidade.
- Não há pontuação extra por realizar repetições além do número máximo estabelecido.

Os competidores podem escolher até 5 diferentes pesos de kettlebells para usar ao longo das 5 disciplinas. Esses kettlebells poderão ser utilizados livremente em qualquer uma das modalidades, conforme a escolha do atleta.

Regras durante a execução:

- Não é permitido trocar o peso do kettlebell durante a execução de uma disciplina.
- Não é permitido colocar o kettlebell no chão antes dos 6 minutos.
- Se o kettlebell for colocado no chão antes do tempo acabar, a série é encerrada, mas as repetições realizadas até aquele momento serão contabilizadas.
- Se o atleta atingir o número máximo de repetições antes do tempo acabar, ele poderá descansar pelo tempo restante, mas isso é raro, considerando a forma correta e a arbitragem adequada.





14.2. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

Número máximo de repetições por disciplina

Cleans : 120 reps

Long cycle press : 60 reps

Jerks : 120 reps

Half snatch : 108 reps

strict Push press : 120 reps

Pontuação

- 8 kg = 1 ponto
- 12 kg = 1,5 pontos
- 16 kg = 2 pontos
- 20 kg = 2,5 pontos
- 24 kg = 3 pontos
- 28 kg = 3,5 pontos
- 32 kg = 4 pontos
- 36 kg = 4,5 pontos
- 40 kg = 5 pontos
- A pontuação continua dessa forma até o peso de 72 kg

Pesos intermediários, como 10 kg, 14 kg e 18 kg, também podem ser utilizados, com valores adicionados de 0,25 ponto.

Por exemplo: um kettlebell de 14 kg vale 1,75 ponto.

Se o competidor realizar 100 repetições com o kettlebell de 24 kg no half snatch, a pontuação será:

100 (repetições) x 3 (pontos) = 300 pontos

A pontuação total será a soma dos pontos das cinco disciplinas.



14.2. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

Categorias de peso por faixa etária

Existem 3 categorias de idade:

Open Class

Veterano 1 (40–49 anos)

Veterano 2 (50–59 anos)

Atualmente, há 3 categorias de peso tanto para homens quanto para mulheres:

Homens

até 75 kg

de 75 kg a 85 kg

acima de 85 kg

Mulheres

até 60 kg

de 60 kg a 70 kg

acima de 70 kg



14.2. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

Descrição das disciplinas

Clean

O kettlebell é levado à posição de rack (apoio no corpo).

O que o juiz irá observar:

Deve haver um momento de fixação na posição de rack.

Clean and Press (Long Cycle Press)

O kettlebell é levado à posição de rack

e, em seguida, empurrado acima da cabeça.

O que o juiz irá observar:

Separação clara entre o movimento de clean e o de press.

Deve haver um momento de imobilidade após atingir a posição de rack.

Não pode haver flexão dos joelhos antes do press – trata-se de um strict press (pressão estrita).

O kettlebell deve apresentar fixação no topo do movimento, sem oscilações ou balanços, com bom alinhamento do corpo.

Jerk

A partir da posição de rack, os joelhos são flexionados e depois estendidos para impulsionar o kettlebell para cima, antes de "capturar" o kettlebell no topo do movimento com uma segunda flexão dos joelhos. Em seguida, as pernas são estendidas para completar a repetição.

O que o juiz irá observar:

Deve haver fixação sólida no topo do movimento, com bom alinhamento corporal.

Fixação também na posição de rack.

Não é permitido push press. O kettlebell deve ser capturado na posição final com o braço estendido.



14.2. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

Descrição das disciplinas

Half Snatch

O que o juiz irá observar:

Deve haver uma posição de rack na descida (um movimento de "parar e continuar").

Fixação sólida no topo de cada repetição, com bom alinhamento corporal.

O kettlebell deve ser capturado na posição final com o braço estendido.

Strict Push Press

A partir da posição de rack, você flexiona os joelhos e impulsiona o kettlebell para cima até a posição acima da cabeça. Os calcanhares devem permanecer em contato com o chão.

O que o juiz irá observar:

Boa fixação e alinhamento corporal.

Verificar se os calcanhares permanecem totalmente apoiados no chão.

Certificar-se de que não há impulso direto do rack para a repetição seguinte sem pausa.



14.3. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon dois kettlebells

Há 5 disciplinas, realizadas em ordem fixa:

As 5 disciplinas são:

- Clean - 2 kettlebells
- Long Cycle Press (clean and press) - 2 kettlebells
- Jerk - 2 kettlebells
- Half Snatch - 2 kettlebells
- Strict Push Press - 2 kettlebells

Princípios importantes:

- Cada disciplina é realizada por 3 minutos.
- Há um intervalo de 3 minutos entre cada disciplina.
- Existe um número máximo de repetições para cada exercício. Esses valores são apenas limites superiores — realizar menos repetições não acarreta penalidade.

Os competidores podem escolher até 5 diferentes pesos de kettlebells para usar ao longo das 5 disciplinas. Esses kettlebells poderão ser utilizados livremente em qualquer uma das modalidades, conforme a escolha do atleta.

Regras durante a execução:

- Não é permitido trocar o peso do kettlebell durante a execução de uma disciplina.
- Não é permitido colocar o kettlebell no chão antes dos 3 minutos.
- Se o kettlebell for colocado no chão antes do tempo acabar, a série é encerrada, mas as repetições realizadas até aquele momento serão contabilizadas.
- Se o atleta atingir o número máximo de repetições antes do tempo acabar, ele poderá descansar pelo tempo restante, mas isso é raro, considerando a forma correta e a arbitragem adequada.



14.3. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon dois kettlebells

Número máximo de repetições por disciplina

Cleans (2 kettlebells) : 42 reps

Long cycle press (2 kettlebells) : 30 reps

Jerks : (2 kettlebells) 36 reps

Half snatch (2 kettlebell) : 30 reps

strict Push press (2 kettlebells) : 36 reps

Pontuação

- 8kg + 8 kg = 1 point
- 12kg + 12 kg = 1.5 points
- 16kg + 16 kg = 2 points
- 20kg + 20 kg = 2.5 points
- 24kg + 24 kg = 3 points
- 28kg + 28 kg = 3.5 points
- 32 kg + 32kg = 4 points
- 36 kg + 36kg = 4.5 points
- 40 kg + 40kg = 5 points

Atenção!!! Para o cálculo do coeficiente no aplicativo do Pentatlo com Kettlebell, você deve registrar apenas um kettlebell.

Exemplo:

- 8kg + 8kg = escreva 8kg no aplicativo
- 8kg + 8kg = 16kg ??? NÃO!!! Não escreva 16kg no aplicativo.

Pesos intermediários, como 10kg + 10kg, 14kg + 14kg e 18kg + 18kg, também podem ser utilizados, com um valor adicional de 0,25 ponto. Por exemplo: um kettlebell de 14kg equivale a 1,75 ponto.

Se o competidor realizar 100 repetições com dois kettlebells de 24kg no half snatch, isso valerá:

100 (repetições) x 3 (pontos) = 300 pontos

A pontuação final será a soma dos cinco resultados obtidos em cada disciplina.



14.3. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon dois kettlebells

Categorias de peso por faixa etária

Existem 3 categorias de idade:

Open Class

Veterano 1 (40–49 anos)

Veterano 2 (50–59 anos)

Atualmente, há 5 categorias de peso tanto para homens quanto para mulheres:

Homens

Abaixo de 70 kg

de 70 kg a 77 kg

De 77 kg a 84 kg

De 84 a 91 kg

acima de 91 kg

Mulheres

Abaixo de 53 kg

de 53 kg a 60 kg

De 60 kg a 67 kg

De 67 a 74 kg

acima de 74 kg



14.3. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

Descrição das disciplinas

Clean

O kettlebell é levado para a posição de rack (apoio no peito).

O juiz vai querer ver:

Deve haver um momento de fixação na posição de rack.

Clean and Press (Long Cycle Press)

O kettlebell é levado à posição de rack

e, em seguida, empurrado acima da cabeça.

O que o juiz irá observar:

Separação clara entre o movimento de clean e o de press.

Deve haver um momento de imobilidade após atingir a posição de rack.

Não pode haver flexão dos joelhos antes do press – trata-se de um strict press (pressão estrita).

O kettlebell deve apresentar fixação no topo do movimento, sem oscilações ou balanços, com bom alinhamento do corpo.

Jerk

A partir da posição de rack, os joelhos são flexionados e depois estendidos para impulsionar o kettlebell para cima, antes de "capturar" o kettlebell no topo do movimento com uma segunda flexão dos joelhos. Em seguida, as pernas são estendidas para completar a repetição.

O que o juiz irá observar:

Deve haver fixação sólida no topo do movimento, com bom alinhamento corporal.

Fixação também na posição de rack.

Não é permitido push press. O kettlebell deve ser capturado na posição final com o braço estendido.



14.3. Regras das disciplinas (levantamentos)

IKMF Pentathlon

Descrição das disciplinas

Half Snatch

O que o juiz irá observar:

Deve haver uma posição de rack na descida (um movimento de "parar e continuar").

Fixação sólida no topo de cada repetição, com bom alinhamento corporal.

O kettlebell deve ser capturado na posição final com o braço estendido.

Strict Push Press

A partir da posição de rack, você flexiona os joelhos e impulsiona o kettlebell para cima até a posição acima da cabeça. Os calcanhares devem permanecer em contato com o chão.

O que o juiz irá observar:

Boa fixação e alinhamento corporal.

Verificar se os calcanhares permanecem totalmente apoiados no chão.

Certificar-se de que não há impulso direto do rack para a repetição seguinte sem pausa.



15. Regras Gerais das disciplinas (levantamentos)

Geral

Os atletas devem estar prontos para assumir posição na plataforma 2 minutos antes do início de seu grupo (flight). Uma contagem regressiva será feita 5 segundos antes do início do tempo para o grupo. Com os atletas prontos na plataforma, o locutor anunciará: “5, 4, 3, 2, 1” e, em seguida, dará o comando “Start” (Início).

No último segundo da contagem regressiva, os atletas devem colocar as mãos nas alças dos kettlebells. Após o comando “Start”, os atletas são obrigados a iniciar imediatamente o exercício da prova em que estão competindo (jerk, snatch, long cycle ou half-snatch).

Se um competidor levantar o kettlebell da plataforma antes do comando “Start”, o juiz da plataforma emitirá o comando “STOP AND RESTART”. O competidor deverá então recolocar o kettlebell no chão da plataforma e reiniciar seu set.

No formato de competição de 30 minutos (Half Marathon), o locutor anunciará o tempo restante a cada 10 minutos.

No formato de 60 minutos (Marathon), o tempo restante será anunciado a cada 15 minutos.

Em ambos os formatos, o locutor anunciará o último minuto, os últimos 30 segundos, e fará a contagem regressiva dos últimos 5 segundos (5, 4, 3, 2, 1).

Após os 30 ou 60 minutos de prova, o locutor dará o comando “Stop” (Parar), a partir do qual nenhuma repetição adicional será contada, e os atletas devem colocar o kettlebell no chão de maneira controlada (deixar cair o kettlebell de forma brusca ao final do set resultará em desclassificação).

Se um atleta não conseguir estender completamente os cotovelos por motivos anatômicos, ele(a) deve informar o juiz de plataforma e o júri antes do início do set.



15. Regras Gerais das disciplinas (levantamentos)

JERK

No comando "START", o kettlebell é levado para a posição de rack. O clean pode ser feito com as duas mãos no kettlebell. O jerk é definido como levantar o kettlebell acima da cabeça a partir da posição de rack, com o uso das pernas.

Posição de rack: cotovelo encostado no tórax, pernas estendidas, kettlebell posicionado na parte externa do antebraço. O kettlebell deve ser movido da posição de rack para a posição de fixação acima da cabeça em um movimento contínuo e ininterrupto, com um segundo agachamento claro e visível. Push press ou aterrissar com as pernas estendidas não são permitidos.

Na fixação acima da cabeça, os joelhos e os cotovelos devem estar travados, com o tronco, cabeça e braço alinhados. As pernas e os kettlebells devem estar em uma única linha paralela ao plano do corpo. O kettlebell deve parar completamente de forma visível.

Após a fixação na posição superior e a contagem do juiz, o atleta pode baixar os kettlebells para a posição inicial de qualquer maneira. Observação importante: fixação é uma parada visível, destacada, com o kettlebell e o atleta totalmente imóveis por 1 segundo.

O comando "NO COUNT" (não conta) será dado quando:

- Não houver fixação na posição inicial ou na posição acima da cabeça por 1 segundo
- Não houver alinhamento na posição acima da cabeça (torção excessiva, inclinação lateral ou braço na posição de 10 horas)
- As pernas e/ou o braço não estiverem estendidos/travados na fixação
- For utilizado push press ou não houver o segundo agachamento visível (flexão dos joelhos)
- Houver um empurrão com o braço até a extensão total
- O atleta não retornar à posição de rack após a fixação
- Houver novo clean sem troca de lado (erro de exercício: long cycle)
- Qualquer balanço entre repetições (-1 por balanço)
- Houver toque ou apoio com a mão livre no kettlebell, na plataforma ou no corpo
- Houver descanso em posição proibida uma vez
- Houver qualquer violação das regras

Para o uso de dois kettlebells, além dos pontos acima:

- Quando os kettlebells alternarem entre direita e esquerda
- Quando os kettlebells não descenderem simultaneamente

O comando "STOP" (parar) será dado quando:

- Os kettlebells estiverem apoiados nas articulações dos ombros (exceto no início do exercício, após o primeiro clean no peito)
- Houver descanso em posição proibida pela segunda vez
- O kettlebell for colocado no chão da plataforma
- O kettlebell tocar a plataforma com perda visível de movimento
- O atleta sair da plataforma
- A técnica do atleta for considerada insegura (o juiz pode emitir um único aviso)

Posições de descanso

É permitido:

- Descansar na posição de rack
- Descansar na posição acima da cabeça

É proibido:

- Descansar com o kettlebell apoiado sobre o ombro (esqueleto suportando o peso)
- Descansar com o kettlebell pendurado ou encostado nas pernas

É proibido jogar o kettlebell no chão de forma intencional, sob pena de desclassificação.



15. Regras Gerais das disciplinas (levantamentos)

LONG CYCLE

O kettlebell long cycle é definido como levantar o kettlebell em duas fases distintas: o clean, seguido do jerk, compondo um ciclo completo do exercício.

O kettlebell deve parar na posição de rack e as pernas devem estar estendidas (joelhos travados) antes de iniciar o jerk (sem “quicar” ou usar impulso). O competidor então realiza o jerk com todos os elementos técnicos descritos na seção do jerk. Após a fixação, o kettlebell deve retornar brevemente para a posição de rack antes do backswing para a próxima repetição. O clean pode ser realizado entre as pernas. Em caso de tentativa falha de bloqueio no jerk, todo o movimento deve ser reiniciado a partir do backswing.

É dado o comando "NO COUNT" (não conta) quando:

- * Não houver fixação por 1 segundo na posição acima da cabeça
- * Não houver separação e conclusão do clean no long cycle (impulso direto a partir da posição de rack)
- * Não houver fixação na posição acima da cabeça
- * Não houver alinhamento na posição acima da cabeça (torção excessiva, inclinação lateral ou braço na posição de 10 horas)
- * As pernas e/ou o braço não estiverem estendidos/travados na fixação
- * For utilizado push press ou não houver o segundo agachamento visível (flexão dos joelhos)
- * Houver um empurrão com o braço até a extensão total
- * O atleta não retornar à posição de rack após a fixação
- * Não realizar o clean após uma tentativa de jerk (exemplo: 1 clean + 2 jerks)
- * Trocar sem o balanço mão a mão
- * Qualquer balanço entre repetições (-1 por balanço)
- * Tocar ou apoiar o kettlebell, plataforma ou corpo com a mão livre
- * Descansar em posição proibida uma vez
- * Qualquer violação das regras

O comando "STOP" (parar) também é dado quando:

- * Descansar em posição proibida pela segunda vez
- * O kettlebell for colocado no chão da plataforma
- * O kettlebell tocar a plataforma com perda visível de movimento
- * O atleta sair da plataforma
- * A técnica do atleta for considerada insegura (o juiz pode emitir um único aviso)

Posições de descanso permitidas:

- * Descansar na posição de rack
- * Descansar na posição acima da cabeça

Posições proibidas para descanso:

- * Descansar com o kettlebell apoiado sobre o ombro (esqueleto suportando o peso)
- * Descansar com o kettlebell pendurado ou encostado nas pernas
- * Balançar ou fazer o clean fora das pernas (-1 por balanço fora) para 1 kettlebell, mas permitido com 2 kettlebells

É proibido jogar o kettlebell no chão de forma intencional, sob pena de desclassificação.



15. Regras Gerais das disciplinas (levantamentos)

SNATCH

CNo comando “START”, o kettlebell é balançado para trás, entre as pernas, e então para cima até a posição de bloqueio, em um movimento suave e contínuo, parando na fixação acima da cabeça. Não é permitido empurrar o kettlebell para cima com o braço. O kettlebell deve ser capturado com o braço estendido. Durante a fixação, os joelhos e cotovelos devem estar travados, e o tronco, cabeça e braço de trabalho devem estar alinhados. O kettlebell deve parar completamente e de forma visível. Após a fixação, o kettlebell deve ser retornado para entre as pernas em um movimento contínuo. Não é permitido balançar o kettlebell fora das pernas. Executar um half snatch ou descansar na posição de rack ou com o kettlebell sobre o ombro resultará em um AVISO na primeira infração e no comando de PARADA na segunda vez.

É dado o comando “NO COUNT” (não conta) quando:

- * Não houver fixação na posição acima da cabeça por 1 segundo
- * Não houver alinhamento na posição acima da cabeça (torção excessiva, inclinação lateral ou braço na posição de 10 horas)
- * As pernas e o braço não estiverem estendidos/travados na fixação
- * Houver empurrão com o braço até a extensão total
- * Trocar sem o balanço mão a mão
- * Qualquer balanço entre repetições (-1 por balanço)
- * Tocar ou apoiar o kettlebell, a plataforma ou o corpo com a mão livre
- * Arrastar o kettlebell no chão (sem perda de movimento)
- * Descansar em posição proibida uma vez
- * Qualquer violação das regras

O comando “STOP” (parar) também é dado quando:

- * Descansar em posição proibida pela segunda vez
- * O kettlebell for colocado no chão da plataforma
- * O kettlebell tocar a plataforma com perda visível de movimento
- * O atleta sair da plataforma
- * A técnica do atleta for considerada insegura (o juiz pode emitir um único aviso)

Posições de descanso permitidas:

- * Descansar na posição acima da cabeça

Posições de descanso proibidas:

- * Descansar na posição de rack e/ou com o kettlebell sobre o ombro
- * Descansar na posição pendurada (hang) ou apoiado nas pernas
- * Descansar na posição de rack ou executar um half snatch (kettlebell sobre o ombro e posição de rack são consideradas a mesma infração)
- * Balançar ou fazer o clean fora das pernas (-1 por balanço fora)

É proibido jogar o kettlebell no chão de forma intencional, sob pena de desclassificação.



15. Regras Gerais das disciplinas (levantamentos)

HALF SNATCH

O half snatch é executado da mesma forma que o snatch na subida até a posição de bloqueio. Após a fixação, o kettlebell deve retornar brevemente para a posição de rack antes de ser balançado para a próxima repetição.

É dado o comando "NO COUNT" (não conta) quando:

- * Não houver fixação na posição acima da cabeça por 1 segundo
- * Não houver alinhamento na posição acima da cabeça (torção excessiva, inclinação lateral ou braço na posição de 10 horas)
- * As pernas e o braço não estiverem estendidos/travados na fixação
- * Houver empurrão com o braço até a extensão total
- * Não retornar à posição de rack após a fixação
- * Trocar sem o balanço mão a mão
- * Qualquer balanço entre repetições (-1 por balanço)
- * Tocar ou apoiar o kettlebell, a plataforma ou o corpo com a mão livre
- * Arrastar o kettlebell no chão (sem perda de movimento)
- * Descansar em posição proibida uma vez
- * Qualquer violação das regras

O comando "STOP" (parar) também é dado quando:

- * Descansar em posição proibida pela segunda vez
- * O kettlebell for colocado no chão da plataforma
- * O kettlebell tocar a plataforma com perda visível de movimento
- * O atleta sair da plataforma
- * A técnica do atleta for considerada insegura (o juiz pode emitir um único aviso)

Posições de descanso permitidas:

- * Descansar na posição de rack
- * Descansar na posição acima da cabeça

Posições de descanso proibidas:

- * Descansar com o kettlebell sobre o ombro (esqueleto suportando o peso)
- * Descansar na posição pendurada (hang) ou apoiado nas pernas
- * Balançar ou fazer o clean fora das pernas (-1 por balanço fora) para 1 kettlebell, mas permitido com 2 kettlebells

É proibido jogar o kettlebell no chão de forma intencional, sob pena de desclassificação.



16. Arbitragem

Comissão de arbitragem

A Comissão Judiciária é estabelecida pela organização anfitriã.

- * A comissão deverá ser composta por:
- * Um juiz chefe e um assistente de juiz chefe
- * Um secretário chefe e um assistente de secretário chefe
- * Um representante do Conselho IKMF

Os juízes devem ser certificados, tendo realizado o curso online da IKMF.

Em competições internacionais, cada equipe de país deve trazer 1 juiz para cada 2 atletas do time.

É responsabilidade dos representantes de cada país fornecer os juízes certificados necessários.

Deveres do árbitro

- * Usar o crachá de juiz IKMF enquanto estiver em serviço
- * Conhecer detalhadamente as regras e regulamentos da competição e aplicá-los adequadamente
- * Manter imparcialidade e objetividade com todos os atletas
- * Verificar se as fichas de inscrição estão corretamente preenchidas
- * Conferir se o peso do kettlebell corresponde às fichas de inscrição
- * Verificar se os atletas estão respeitando o código de vestimenta
- * Contar em voz alta em caso de falha técnica nos placares
- * Preencher os resultados e assinar a ficha após o término de cada série
- * Antes do início da competição, o juiz chefe é responsável por inspecionar a área de competição, fazer o inventário dos equipamentos e garantir o cumprimento das regras e normas de segurança

Deveres do Secretário chefe e seus assistentes

- * Prepara e mantém informações precisas da documentação
- * Exibe os grupos (flights) no início de cada dia na área de aquecimento
- * Coleta as fichas dos atletas dos juízes da plataforma
- * Compila os resultados eletronicamente
- * Publica os resultados na planilha dos grupos
- * Anuncia os atletas no início de cada grupo
- * Segue o cronograma da competição e chama o início de cada grupo, mencionando nome e país de cada atleta
- * Preenche as fichas dos participantes durante a pesagem: ano de nascimento, faixa etária, peso corporal e categoria de peso





16. Arbitragem

Dexibição de termos

1. Repetição

Para long cycle, snatch e half snatch, a repetição começa abaixo da cintura.

Para jerk, a repetição começa na posição de rack.

Para todas as modalidades, a repetição é executada com as mãos (duplas ou simples) no kettlebell e termina com o(s) kettlebell(s) fixados na posição de bloqueio acima da cabeça.

2. Fixação

* Braço(s), pernas e quadril completamente estendidos

* Corpo alinhado

* Corpo imóvel*

* Kettlebell imóvel

Fixação, uma parada completa e visível do kettlebell no final de cada repetição (pausa momentânea de 1 segundo), é o fator final para o juiz poder computar a contagem. Isso demonstra proficiência no levantamento e mantém a competição justa. O atleta deve ter total controle do kettlebell e do corpo na posição acima da cabeça. Deve ser exibida uma pausa perceptível, sem rotações, oscilações ou deslocamentos.

* O braço livre não precisa estar completamente imóvel, pois o atleta pode estar aplicando magnésio, por exemplo.

3. Alinhamento

O atleta deve estar de frente para o juiz. O alinhamento é alcançado quando o atleta está ereto (pernas, quadril e braço(s) totalmente estendidos, o braço deve estar alinhado com a perna e não projetado para frente), com o corpo quadrado, e o(s) kettlebell(s) está(ão) diretamente sobre ou atrás do ombro. Não deve haver inclinação lateral excessiva nem rotação. Ombros, quadril e joelhos devem estar na mesma direção. Falta de alinhamento resulta em “no-count”. Atletas que têm dificuldades para travar o cotovelo devem discutir isso com o juiz antes do set, e todos os bloqueios devem ser semelhantes. Observe que, se o atleta não conseguir fixar o kettlebell após alcançar o alinhamento correto, o juiz ainda emitirá um “no-count”.





16. Arbitragem

Definição de termos

4. Contagem

A contagem, digital ou verbal, é dada pelo juiz quando o atleta completa uma repetição satisfatória em um exercício. O atleta deve apresentar fixação e alinhamento adequados para que a contagem seja concedida.

5. No-count e penalidades

O “no count” (não conta) é geralmente dado para uma infração que ocorre entre o início e o fim de uma repetição. Se um “no count” for dado, o atleta deve retornar à posição inicial. O juiz pode dar orientações para ajudar o atleta. Alguns exemplos de situações que podem levar a um “no count”:

- * Haver empurrão com o braço até a extensão total (press out)
- * Não haver o segundo agachamento (second dip) no jerk
- * Não haver fixação na posição acima da cabeça
- * Não haver alinhamento na posição acima da cabeça
- * Não marcar a posição de rack (jerk e long cycle)
- * Apoiar o kettlebell com a mão livre
- * Apoiar o corpo com a mão livre
- * Executar o exercício errado
- * Fazer balanço entre repetições (-1 por balanço)
- * Trocar de lado incorretamente (exemplo: sem balanço ou com balanços excessivos)
- * Raspar levemente o chão com o kettlebell (o kettlebell continua em movimento)
- * Não olhar para o juiz
- * Qualquer violação das regras

Penalidade é uma infração que normalmente ocorre após a contagem ser dada, entre uma repetição finalizada e o início da próxima.

- * Apoiar o kettlebell ou o corpo com a mão livre na descida da posição de bloqueio
- * Aviso por descanso em posição proibida



16. Arbitragem

Definição de termos

6. Comando de parada e desclassificação

Encerrar um set antes do término do tempo anula o resultado do atleta: ele será desclassificado e sua pontuação será "0". Jogar ou deixar cair intencionalmente o kettlebell resultará em desclassificação imediata, inclusive no final do set, seja ele de 30 minutos, 60 minutos ou menos. O comando de "parar" é emitido se:

- * Descansar em posição proibida pela segunda vez (na primeira vez aplica-se -1)
- * O kettlebell for colocado no chão da plataforma
- * O kettlebell tocar a plataforma com uma perda de movimento visível
- * O atleta sair da plataforma
- * Balanço ou clean fora das pernas (-1 por balanço fora)
- * A técnica do atleta for considerada insegura (o juiz pode emitir um aviso antes)

Se for dado um comando verbal de "parar", o atleta deve colocar o kettlebell no chão e sair da área da plataforma sem atrapalhar os demais participantes.

Se um competidor levantar o kettlebell da plataforma antes do comando "start", o juiz da plataforma emitirá o comando "parar e reiniciar". O competidor deverá então recolocar o kettlebell sobre a plataforma e iniciar seu set novamente.

7. Posições de descanso

É permitido:

- * Descansar na posição de rack (todas as modalidades, exceto snatch)
- * Descansar na posição acima da cabeça (todas as modalidades)

É proibido:

- * Descansar com o kettlebell sobre o ombro (esqueleto suportando o peso)
- * Descansar em qualquer tipo de posição estática pendurada (hang)
- * Descansar em qualquer tipo de posição de rack no snatch, inclusive sobre o ombro ou executando um half snatch

Em caso de violação, será emitido um aviso de "no count" e aplicada uma penalidade de -1 apenas na primeira infração. Se o atleta cometer a mesma infração uma segunda vez, o juiz emitirá o comando de "parar".

Observação: as regras de posição de descanso não se aplicam a super ou extreme marathons (competições com 2 horas ou mais de duração).



16. Arbitragem

Definição de termos

8. Violações com a mão livre

É permitido ajustar a roupa, enxugar o suor, coçar, beber água, aplicar magnésio etc.

É proibido:

- * Estabilizar ou apoiar o kettlebell com a mão livre

- * Usar a mão livre para apoiar ou ajudar na execução do exercício de qualquer forma (ex: mão na coxa ou joelho apoiado na plataforma)

Em caso de violação com a mão, será emitido um “no count”.

9. Balanços e trocas de lado

A troca de lado só pode ser feita com um único balanço de mão para mão (tecnicamente um meio balanço de cada lado), exceto no jerk (somente), onde o atleta pode optar por fazer o clean com as duas mãos.

- * Trocar de lado de qualquer outra maneira resultará em uma penalidade de -1

- * As trocas de lado são ilimitadas e livres

- * Balanço ou clean fora das pernas: -1 por balanço

- * Balançar o kettlebell sem tentar uma repetição (ex: entre repetições, antes ou depois de uma troca) resultará em “no count / penalidade de -1 por balanço” (exemplo: 2 balanços = -2 pontos)





17. Regras de Maratonas Extremas

É possível tentar um recorde da IKMF com um único kettlebell e trocas de mão múltiplas nas 4 disciplinas de competição,

ou no Long Cycle com dois kettlebells, de acordo com as regras tradicionais do GS.

Jerk (de 2 a 24 horas)

Snatch (de 2 a 24 horas)

Half Snatch (de 2 a 24 horas)

Long Cycle (de 2 a 24 horas)

Long Cycle com dois kettlebells (60 minutos: as regras tradicionais do GS determinam que realizar um balanço entre repetições ou colocar os kettlebells nos ombros ou no chão encerra o set).

Para eventos com duração a partir de 2 horas, algumas proibições são suspensas para garantir a segurança dos atletas.

Fitas adesivas (e grips de ginástica) para proteção das mãos são permitidas, mas luvas não são permitidas.





17. Regras de Maratonas Extremas

Super Marathon (de 2 à 4 horas)

O atleta pode descansar em uma posição de hang estática, realizar balanços de baixa amplitude entre as repetições sem precisar trocar de lado ou até mesmo apoiar o kettlebell sobre o ombro. O atleta também pode utilizar as duas mãos no kettlebell enquanto descansa com os cotovelos apoiados nos joelhos, em todas as modalidades.

No entanto, ainda é proibido colocar o kettlebell no chão durante o evento.

Ultimate Marathon (de 5 à 8 horas)

O atleta também pode colocar o kettlebell no chão por 5 minutos a cada hora durante o dia, e por 10 minutos a cada hora durante a noite (o cronômetro deve continuar em contagem durante essas pausas).

Extreme Marathon (de 9 à 24 horas)

O atleta também pode colocar o kettlebell no chão livremente, sempre que quiser, desde que o cronômetro continue em contagem.

Regulamento para Extreme Marathon (de 9 à 24 horas)

- * Os eventos do tipo *extreme marathon* são realizados como levantamentos de exibição ou tentativas de recorde, no contexto de um "Festival de Extreme Kettlebell Marathon".
- * O atleta deve especificar sua tentativa e obter uma autorização oficial do representante do seu país junto à IKMF e do presidente da IKMF no início de cada ano calendário.
- * As categorias de peso corporal, faixas etárias e aspectos técnicos dos levantamentos são definidos pelas regras de competição.
- * Atletas com mais de 59 anos não podem participar de *extreme marathons*.
- * Os pesos dos kettlebells começam em 16 kg para homens e 8 kg para mulheres. Os pesos são limitados a incrementos de 4 kg.
- * O atleta deve possuir, no mínimo, o nível CMS (maratona) para se qualificar para este tipo de evento.
- * Banners da IKMF devem estar visíveis durante o evento.
- * Juízes certificados pela IKMF devem supervisionar e atestar a validade do recorde.
- * Todas as tentativas de recorde devem ser realizadas na presença do representante da IKMF do país, durante o festival, e validadas pelo presidente da IKMF.
- * Atenção: a realização de uma *extreme marathon*, *super marathon*... só é autorizada para atletas de países afiliados à IKMF (com assinatura anual em dia). Países que não são membros da IKMF não estão autorizados a validar esse tipo de prova.





18. Regras Internacionais de amizade

Para manter a boa amizade entre os países membros da IKMF, é obrigatório que todo país que receba atletas estrangeiros em seu território para uma competição (nacional, regional, troféu, internacional, continental, intercontinental ou mundial da IKMF) obtenha autorização do líder IKMF do país de origem dos atletas que chegarão a outro país.

****Exemplo nº 1:****

Um atleta francês deseja competir na Austrália. O líder da IKMF na Austrália deve solicitar permissão ao líder da IKMF da França.

Somente os líderes dos países decidem quais atletas de seu país têm o direito de participar das competições (nacional, regional, troféu, internacional, continental, intercontinental ou mundial da IKMF).

Isso serve para garantir o controle do esporte em cada país e promover o respeito entre as nações.

Quando um atleta é sancionado por um país da IKMF, sua sanção se torna automaticamente internacional.

****Exemplo nº 2:****

Um atleta sancionado na Espanha será automaticamente sancionado em todos os países membros da IKMF.

O uso de doping é proibido na IKMF. Todos os atletas que testarem positivo em exames antidoping serão severamente punidos ou banidos da IKMF.



Regulamento geral IKMF

International Kettlebell Marathon Federation

Tradução por: Lindolfo Moura Neto

Direitos e Agradecimentos

Todos os direitos deste material são reservados à IKMF (International Kettlebell Marathon Federation), à Escola Kettlebell e ao professor Lindolfo Neto.

Agradecemos imensamente à IKMF pela confiança e pelo apoio na construção e tradução deste material oficial, que visa fortalecer a prática e o entendimento das regras da IKMF e suas variações em todo o território de língua portuguesa.

Esperamos que este conteúdo seja uma ferramenta valiosa para atletas, técnicos, organizadores e entusiastas da modalidade, contribuindo para o crescimento técnico e ético do esporte.

Convidamos todos os atletas a se desafiarem e a fazerem parte das competições oficiais da IKMF — eventos que celebram a resistência, a técnica e, acima de tudo, o espírito esportivo.

A sua jornada rumo à superação começa agora. Prepare-se, entre na plataforma e dê o seu melhor. O mundo do Kettlebell Marathon te espera.

Força, disciplina e paixão pelo esporte — nos vemos na próxima competição!

