



## Regulamento

# Coimbra Pump

### Artigo 1.º

O pelouro de Desporto da Comissão Organizadora da Queima das Fitas de Coimbra 2018 (adiante designada COQF) promove uma competição de supino e deadlift, que se regerá pelo presente regulamento.

### Artigo 2.º

Este torneio destina-se a todos os estudantes do Ensino Superior em Coimbra que desejem participar, devendo para isso identificar-se no ato da inscrição com nome completo, cartão de cidadão, cartão de estudante e contacto (e-mail e número de telemóvel).

### Artigo 3.º

O Torneio realizar-se-á na Secção de Cultura Física (Estádio Universitário), no dia 12 de abril de 2018 pelas 15h00m.

### Artigo 4.º

1. As inscrições são feitas presencialmente no local da competição, por ordem de chegada.
2. Não se poderão inscrever atletas federados da modalidade.
3. Existirá uma competição masculina e uma feminina.

### Artigo 5.º

1. Apela-se aos participantes para que haja bom senso durante todo o torneio;
2. As regras detalhadas encontram-se anexas ao presente regulamento.

### Artigo 6.º

1. O prémio para o vencedor do supino será 1 convite geral de parque da Queima das Fitas 2018 por elemento;
2. O prémio para o vencedor do deadlift será 1 convite geral de parque da Queima das Fitas 2018 por elemento;
3. O prémio para a vencedora do supino será 1 convite geral de parque da Queima das Fitas 2018 por elemento;
4. O prémio para a vencedora do deadlift será 1 convite geral de parque da Queima das Fitas 2018 por elemento;



5. Os convites estão sujeitos às seguintes contribuições solidárias: convite geral de Parque 4 euros e convite pontual 1 euro, valores a pagar no levantamento.

**Artigo 7.º**

1. A COQF poderá efectuar alterações que entenda necessárias ao presente regulamento, desde que as comunique aos proponentes.
2. O eventual cancelamento do concurso não importa em qualquer responsabilidade da COQF.

**Artigo 8.º**

A COQF reserva a si o direito de resolução das situações omissas neste Regulamento.

**Artigo 9.º**

Ao participar no Torneio, os concorrentes declaram aceitar cumprir na íntegra este Regulamento.



## Regras

### Coimbra Pump

1. Feminino: máximo de repetições com metade do peso corporal, na barra.
2. Masculino: máximo de repetições com peso corporal, na barra.
3. Supino: barra tem de tocar no peito e subir até extensão total dos membros superiores.
4. Deadlift: barra tem de subir até extensão total dos membros inferiores e manter coluna direita.