



Foto: divulgação/VIPCOMM

Levantamento de Peso

Força e potência no esporte moderno

A teoria de que o Halterofilismo surgiu em civilizações muito antigas, mais especificamente na Grécia e no Egito, é amplamente defendida por versões oficiais criadas por instituições mundiais regulamentadoras do esporte, que acabam atribuindo, assim, a atividades utilitaristas a origem da modalidade. Segundo as mesmas, já por volta do ano 1000 a.C, homens já praticavam o levantamento de peso.

A verdade é que essas atividades eram protagonizadas por escravos, que necessitavam provar sua força por meio do levantamento de pedras, pedaços de madeira, etc. Sua utilidade (e, consequentemente, valor financeiro) para aquelas civilizações estava intimamente ligada aos resultados obtidos em tais testes, pois a força física era de extrema importância para a produção de alimentos e também construção civil, já que a tecnologia era praticamente inexistente.

O mesmo tipo de esforço era executado pelos guerreiros que compunham os exércitos dessas grandes civilizações. Soldados precisavam ser extremamente fortes, tendo em vista os constantes combates em defesa ou ataque de territórios e busca por riquezas, e que tais disputas eram essencialmente corpo-a-corpo, com a inexistência de armas de fogo.

Após o impactante desenvolvimento tecnológico do século XIX, principalmente seguinte à eclosão da Revolução Industrial, o Levantamento de Peso passou a ser praticado em caráter competitivo e esportivo, já que máquinas e armamentos substituíram, em grande parte, o esforço humano. Logo surgiram, na França e na Áustria, entidades responsáveis por criar e universalizar regras, formalizar disputas e unificar equipamentos, caracterizando a partir daí, o esporte moderno denominado Levantamento de Peso.

O ano de 1891 é tido como aquele no qual houve o primeiro campeonato mundial da modalidade, mesmo que essa nomeação tenha sido dada posteriormente, já que, na época, o mesmo não teve tanta repercussão mundial, com a participação de atletas de apenas seis países. Apesar disso, a modalidade ganhou adeptos rapidamente e já em 1896 foi inserida na edição de Atenas dos Jogos Olímpicos. Vale lembrar que em seu início levantar peso era uma atividade comum nos circos. Como atração por ser algo inusitado na época, os espectadores eram desafiados a levantar pesos ou mesmo rochas, competindo contra alguém da trupe.

Em 1920 foi criada a entidade mãe do Halterofilismo mundial: *International Weightlifting Federation* (IWF), responsável por regular a modalidade até hoje e formada por mais de 100 entidades nacionais do esporte.

O Halterofilismo olímpico conta com oito categorias para os homens e sete para as mulheres:

PESO	CATEGORIAS HALTEROFILISMO	
	Masculina	Feminina
Mosca		Até 48kg
Galo	Até 56kg	53kg
Pena	62kg	58kg
Leve	69kg	63kg
Médio	77kg	69kg
Meio-médio	85kg	
Meio-pesado	94kg	
Pesado	105kg	75kg
Superpesado	Acima de 105kg	Acima de 75kg

A participação feminina nesta modalidade é uma das maiores polêmicas de gênero presente no esporte. As mulheres só tiveram a sua participação garantida a partir da edição olímpica de Sidney (2000), mais de um século após a inserção do sexo oposto no esporte. Isto aconteceu, muito provavelmente, pelas características rudes e de força que o esporte possui – comportamento que até hoje não “cai bem” às mulheres – partindo do ponto de vista de uma grande maioria da população global. Visão defendida, inclusive, pelo grande idealizador dos Jogos Olímpicos modernos – o Barão de Coubertin – que se manteve sempre oposto à participação feminina em qualquer atividade esportiva.

As competições dividem-se em duas provas diferentes: Arranque – consiste em levantar o peso do chão em um movimento único e sem pausa até acima da cabeça, mantendo os braços totalmente esticados e alinhados por dois segundos – e Arremesso – consiste em dois momentos, sendo o primeiro realizado com um movimento que levanta o peso até a altura do peito e outro que o suspende acima da cabeça, com braços alinhados e esticados por dois segundos. O vencedor é determinado após a soma dos pesos levantados nas duas provas, sendo que os levantamentos são avaliados por três árbitros e pelo menos dois deles devem considerá-los válidos. Cada atleta tem até três tentativas em cada prova para levantar o maior peso possível.

Trajetória Olímpica

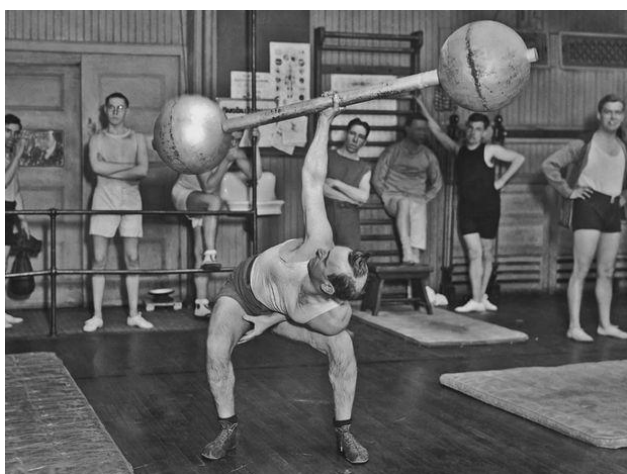


Imagem disponível em:

<https://olimpiadanosofa.files.wordpress.com/2012/08/8.jpg>.

O Halterofilismo (ou Levantamento de Peso) esteve presente logo na primeira edição dos Jogos Olímpicos realizados em Atenas (1896), na qual foi incluído no programa da ginástica. Na edição seguinte, em Paris (1900), a modalidade foi excluída, retornando apenas em Saint Louis (1904), como um dos esportes do programa de atletismo. Nestas duas primeiras edições olímpicas em que a modalidade esteve presente, não havia categorias de peso para a disputa da mesma. Além disso, em Atenas, existiam duas provas, levantamento com duas mãos e com uma mão; já em Saint Louis, levantamento com duas mãos e haltere geral.

Nos Jogos de Londres (1908) e de Estocolmo (1912), o Halterofilismo ficou fora do programa olímpico, por alguns problemas estruturais, porém retornou e estabeleceu-se nos Jogos Olímpicos da Antuérpia (1920). Nesta edição foram estabelecidas pela primeira vez categorias de peso para a disputa (Pena, Leve, Médio, Meio-pesado e Pesado).

Até a década de 1950, alguns países tinham maior destaque no Levantamento de Peso, como Áustria, Alemanha, Itália e França. Um dos países que surpreendeu foi o Egito, que na edição de Berlim (1936), foi o que obteve mais medalhas (duas de ouro, uma de prata e duas de bronze), seguido da Alemanha (uma de ouro, duas de prata e duas de bronze) e dos Estados Unidos e da França (ambos com uma de ouro).

A partir de Helsinque (1952), a União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) começou a sua constante jornada de aparições no pódio olímpico. Nesta edição, por exemplo, conquistou três medalhas de ouro, três de prata e uma de bronze, ficando atrás somente dos Estados Unidos da América (quatro de ouro e duas de prata). As duas potências que se confrontavam pela soberania mundial, não poderiam deixar de levar tal embate ao plano esportivo. Com a utilização de novas tecnologias, algumas delas antiéticas, como a dopagem (sobretudo o uso de esteroides anabolizantes), ambas passaram a se alternar no domínio do esporte. O resultado total de medalhas conquistadas pela hegemônica URSS em Jogos Olímpicos é de 62, sendo 39 de ouro, 21 de prata e duas de bronze, nas edições de 1952 até 1988 (Seul).

Após a divisão territorial ocasionada pela queda do regime socialista da URSS, vários países que pertenciam a antiga extensão territorial soviética se juntaram e formaram a EUN (Equipe Unificada) para competir nos Jogos Olímpicos de Barcelona (1992). Tal união proporcionou cinco medalhas de ouro e quatro de prata.

Apesar de o Halterofilismo ter estado presente em quase todas as edições olímpicas, a participação feminina só ocorreu em Sidney (2000). A aprovação do Conselho Executivo do Comitê Olímpico Internacional (COI) em novembro de 1996, em Cancun, foi fortemente influenciada pela pressão do movimento feminista.

As categorias de peso e as regras alteraram-se muito ao longo das edições olímpicas. As justificativas para tais alterações, geralmente, se pautam no argumento da necessidade de uma maior atratividade do esporte e também na diminuição do número de casos de doping.

Fez História



Pirros Dimas Wins Weightlifting Gold At Third Consecutive Olympics - Sydney 2000 Olympics

Em vídeo: Pirros Dimas Wins Weightlifting Gold At Third Consecutive Olympics - Sydney 2000 Olympics. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=xID7KmiNBaE>>.

Grécia e lá se naturalizou como grego. Competiu em Barcelona (1992) na categoria de peso Meio-pesado (na época até 82,5kg), vencendo o polonês Krzysztof Siemion e conquistando a primeira medalha de ouro para o país nesta modalidade. Em Atlanta (1996), defendeu seu título, quebrando o recorde mundial e vencendo o alemão Marc Huster, competidor que também perdeu o título para Dimas em Sidney (2000). Em Atenas (2004), ele conquistou a medalha de bronze, anunciou sua aposentadoria e foi ovacionado pela torcida grega.



Women's Weightlifting - 58KG - Beijing 2008 Summer Olympic Games

Em vídeo: Women's Weightlifting - 58KG - Beijing 2008 Summer Olympic Games. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=qPHEU08ak>>.

Halil Mutlu e Naim Süleymanoğlu, da Turquia; Pyrros Dimas e Kakhi Kakhiashvili, da Grécia; Imre Földi, da Hungria; e Ronnie Weller e Ingo Steinhöfel, da Alemanha são os principais nomes do Levantamento de Peso. O húngaro e os alemães participaram de cinco edições olímpicas, já os turcos e os gregos citados, conquistaram três medalhas de ouro cada. Porém, Pyrros Dimas conseguiu estabelecer o recorde de maior medalhista graças a medalha de bronze conquistada em Atenas (2004). Ele nasceu em 13 de outubro de 1971 em Himarë, na Albânia. Vivia em uma pequena comunidade grega e chegou até disputar pelo país de nascença o Campeonato Europeu (1990), mas em 1991, mudou-se para a

Chen Yanqing é uma chinesa que está entre as maiores medalhistas olímpicas. Ela nasceu em 5 de abril de 1979, em Suzhou, província de Jiangsu. Começou a treinar em 1990, em 1994 competiu pela província de Jiangsu e em 1995 passou a representar a seleção chinesa. Conquistou medalhas de ouro em campeonatos mundiais (1997, até 64kg e 1999, até 58kg); duas medalhas de ouro em Jogos Asiáticos (1998 e 2006) e duas medalhas de ouro em Jogos Olímpicos (Atenas, 2004 e Pequim, 2008) até 58kg. Em Pequim, Chen bateu o recorde olímpico do arremesso no Levantamento de Peso até 58kg feminino.

Potência Olímpica

Com o Halterofilismo presente em 24 edições olímpicas já realizadas, a seleção que possui o segundo maior número medalhas é a da China. Contudo, a primeira conquista do país só ocorreu em Los Angeles, em 1984 (nesta edição, quatro medalhas de ouro e duas de prata foram conquistadas). As categorias que a seleção chinesa geralmente não atinge o pódio são as Meio-pesado, Pesado e Super-pesado, por conta até de características físicas dos chineses, como a estatura, por exemplo. Com um total de 50 medalhas, sendo 29 de ouro, 13 de prata e oito de bronze, obtidas em nove edições olímpicas (até Londres, 2012), a seleção chinesa possui uma média aproximada de cinco medalhas por edição. Além disso, tem muitos atletas bem posicionados no ranking mundial, o que se leva a acreditar que possivelmente a seleção reaparecerá entre as primeiras posições nos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro (2016).

De Olho Neles



Apti Aukhadov é um atleta de destaque do Halterofilismo russo. Ele nasceu em 18 de novembro de 1992 e aos 14 anos de idade já era um esportista reconhecido na Rússia, treinado por seu pai, Hamzat Aukhadova. Em 2010, Apti ganhou o Campeonato Mundial Júnior em Sofia, na Bulgária. Em 2011, conquistou a medalha de prata no Campeonato Europeu realizado em Kazan, na Rússia, o que lhe garantiu a vaga para os Jogos Olímpicos de Londres, em 2012. Nesta edição, ele obteve a medalha de prata na categoria até 85kg (Meio-médio). Em 2013 venceu em três competições: no Campeonato Europeu, em Tirana, na Albânia; no *Summer Universiade* e no Campeonato Mundial em Wroclaw. Devido à evolução apresentada em seus resultados,

possivelmente este atleta será um dos candidatos ao pódio olímpico na categoria Meio-médio, nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro (2016).

Lulu Zhou é a atleta recém campeã olímpica no Levantamento de Peso na categoria acima de 75kg (Super-pesado). Ela nasceu em 19 de março de 1988, na província de Shandong, no leste da China. Começou a treinar com 11 anos de idade, mas achava o esporte muito difícil. Quando a atleta Tang Gonghong, também da província de Shandong, conquistou a medalha de ouro olímpica em Atenas (2004), a opinião da atleta sobre o mesmo mudou. Em 2011, ficou em segundo lugar no Campeonato Asiático, por uma diferença de 5kg na soma total para a chinesa Meng Suping, e conquistou a medalha de ouro no Campeonato Mundial de Paris. Em Londres (2012), venceu a prova da categoria Super-pesado contra a russa Tatiana Kachirina. Em 2013, enfrentou novamente esta oponente, mas acabou ficando apenas com a medalha de prata no Campeonato Mundial de Wroclaw. Tanto Lulu Zhou, como Tatiana Kachirina, são favoritas ao título olímpico de 2016 e é muito provável que o público as veja disputando novamente a medalha de ouro.

Levantamento de Peso no Brasil

Na primeira metade do século XX começaram a surgir pequenas tentativas de popularização desse esporte no Brasil. A principal delas se deu por meio do interesse e prática de Floriano Peixoto Filho, que com o incentivo e prestígio de seu pai Marechal Floriano Peixoto, tornou possível algumas provas no país. O Halterofilismo desenvolveu-se principalmente nos estados de São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Sul

e Rio de Janeiro, surgindo neste último, no ano de 1946, a Liga Força e Saúde, que no ano seguinte se tornaria Federação Metropolitana de Halterofilismo.

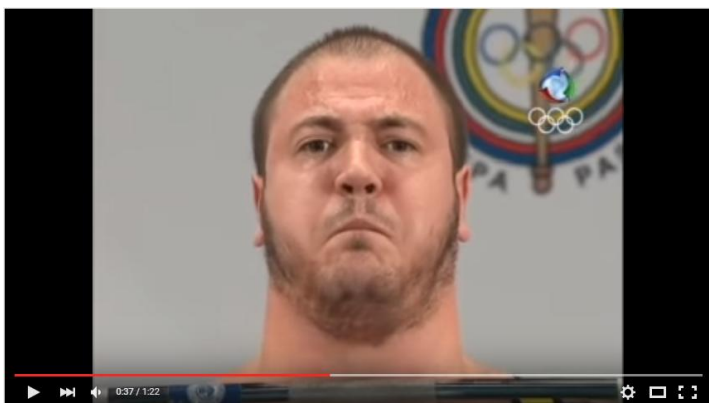
Nesse início de prática no país, a modalidade foi carregada de sentido educacional. Incentivado por uma política de doutrinação imposta por Getúlio Vargas, ela se juntou a uma série de outras intervenções desse governo populista para “civilizar” o homem brasileiro e aproximá-lo de um estilo de vida europeu.

Apesar de todo este esforço, a modalidade ficava mesmo restrita ao círculo de imigrantes europeus, principalmente alemães, que não faziam questão de levá-la para outras esferas.

Assim, até os dias de hoje, mesmo com uma regulamentação mais eficiente (a Confederação Brasileira de Levantamento de Peso foi criada em 1980), o Halterofilismo não atingiu nível satisfatório de praticantes ou desenvolvimento no país, tanto que participações em competições internacionais não são frequentes e os atletas, em sua grande maioria, não conseguem dedicar-se exclusivamente ao esporte, vivendo no amadorismo.

Apesar disso, alguns atletas se dedicaram com afinco a essa modalidade olímpica, como Waldemar Viena da Silveira, que obteve a melhor colocação brasileira deste esporte na história das Olimpíadas – 12º em Helsinque (1952). Bruno Barabani e Edmilson Dantas foram os principais pesistas brasileiros nas décadas seguintes.

Nosso Destaque



Fernando Reis levantou 410 kg e levou o ouro. Pan 2011

Em vídeo: Fernando Reis levantou 410 kg e levou o ouro. Pan 2011. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aF_nbuRzqj4>.

Fernando Saraiva Reis (Fernando Reis) é uma das promessas do Brasil para a próxima Olimpíada. Ele nasceu em 10 de março de 1990, na cidade de São Paulo. Compete na categoria Super-pesado e é responsável pelos melhores resultados brasileiros em competições internacionais. Seus principais títulos até o final de 2013 são: segundo lugar nos Jogos Sul-Americanos em Medellín (2010); primeiro lugar nos Jogos Pan-Americanos em Guadalajara (2011), no qual quebrou o recorde Pan-Americano; primeiro lugar no *National Collegiate Championships*, em Shreveport, nos EUA (2011); primeiro lugar no *Arnold Weightlifting Championships*, em Columbus, nos EUA (2013),

primeiro colocado no Torneio Pré-Olímpico da Guatemala (2012); e cinco títulos no Campeonato Pan-americano (2005, 2006, 2007, 2008). Além disto, foi responsável pelo 12º lugar nos Jogos Olímpicos em Londres (2012); o 7º lugar no Campeonato Mundial em Wrocław, na Polônia (2013); e a medalha de ouro nos Jogos Sul-Americanos no Chile (2014), as melhores classificações do Brasil em tais competições. Fernando Reis provavelmente será um dos únicos representantes do país nesta modalidade e com seus recentes resultados é esperado que, mesmo com remotas chances de obter uma medalha, ele seja o favorito da torcida brasileira nos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro, em 2016.

Quadro de medalhas – Jogos Olímpicos

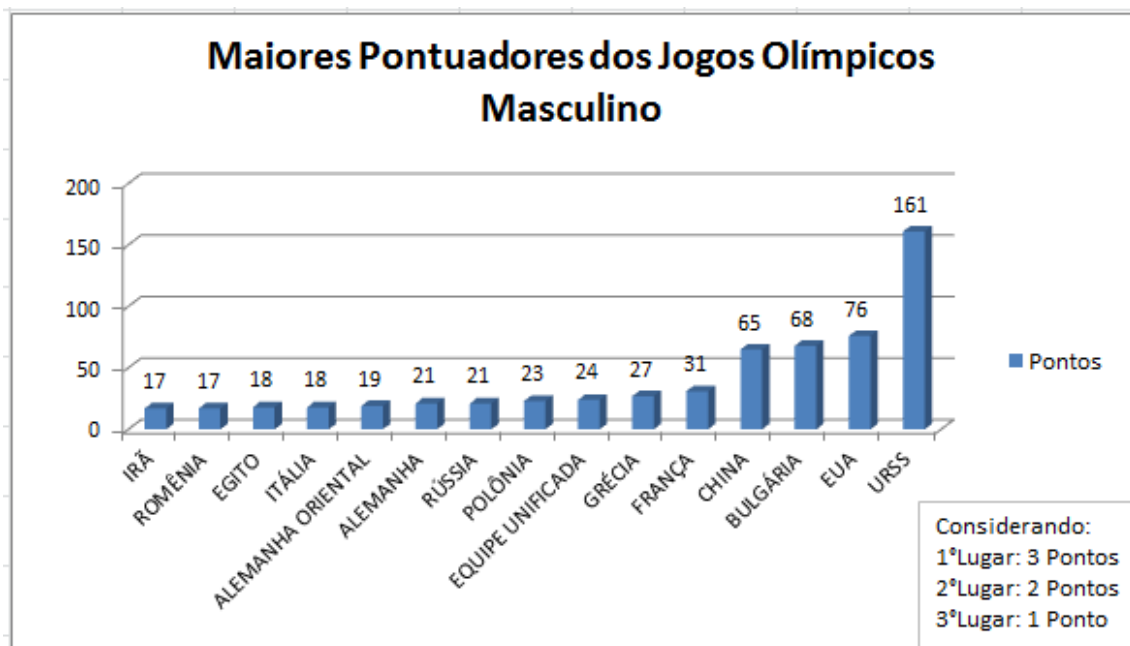
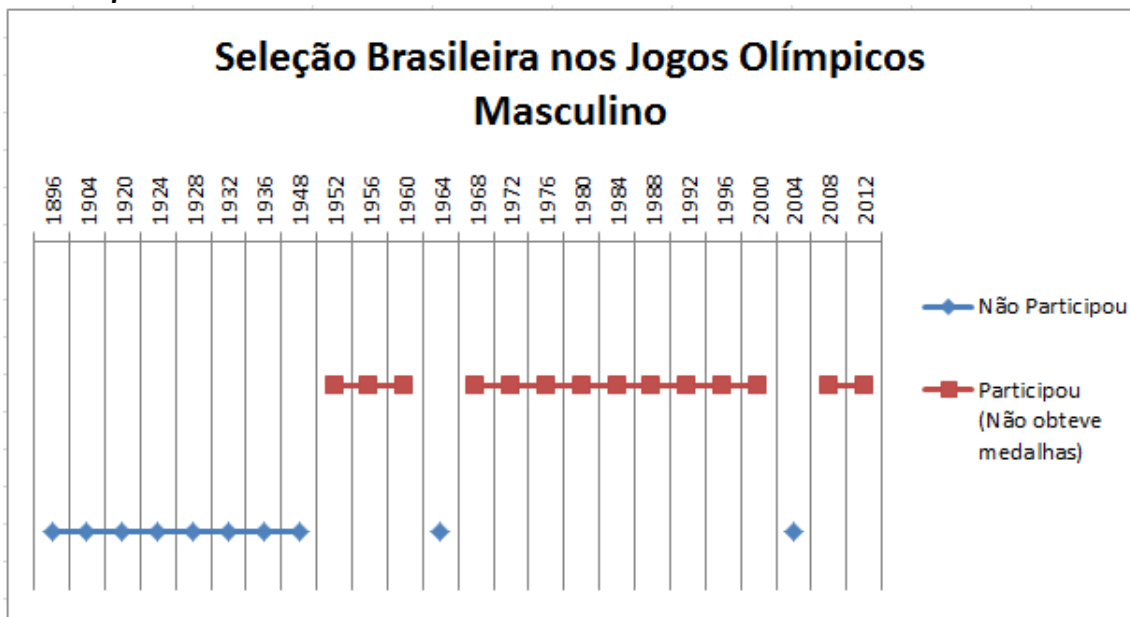
ANO	LOCAL	1º	2º	3º	BRASIL
MASCULINO					
1896	ATENAS	GRÃ-BRETANHA/DINAMARCA Medalhas: 1 Ouro e 1 Prata	GRÉCIA Medalhas: 2 Bronze		NÃO PARTICIPOU
1904	SAINT LOUIS	EUA Medalhas: 1 Ouro, 2 Prata e 2 Bronze	GRÉCIA Medalhas: 1 Ouro		NÃO PARTICIPOU
1920	ANTUÉRPIA	FRANÇA Medalhas: 2 Ouro e 1 Bronze	BÉLGICA Medalhas: 1 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	ITÁLIA/ESTÔNIA Medalhas: 1 Ouro e 1 Prata	NÃO PARTICIPOU
1924	PARIS	ITÁLIA Medalhas: 3 Ouro	ÁUSTRIA Medalhas: 3 Prata e 1 Bronze.	FRANÇA Medalhas: 2 Ouro	NÃO PARTICIPOU
1928	AMSTERDÃ	ÁUSTRIA Medalhas: 2 Ouro	ALEMANHA/FRANÇA Medalhas: 1 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	ITÁLIA Medalhas: 2 Prata	NÃO PARTICIPOU
1932	LOS ANGELES	FRANÇA Medalhas: 3 Ouro	ALEMANHA Medalhas: 1 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	TCHECOSLOVÁQUIA Medalhas: 1 Ouro e 1 Prata	NÃO PARTICIPOU
1936	BERLIM	EGITO Medalhas: 2 Ouro, 1 Prata e 2 Bronze	ALEMANHA Medalhas: 1 Ouro, 2 Prata e 2 Bronze	EUA/FRANÇA Medalhas: 1 Ouro	NÃO PARTICIPOU
1948	LONDRES	EUA Medalhas: 4 Ouro, 3 Prata e 1 Bronze	EGITO Medalhas: 2 Ouro e 1 Prata	GRÃ-BRETANHA Medalhas: 1 Prata e 1 Bronze	NÃO PARTICIPOU
1952	HELSINQUE	EUA Medalhas: 4 Ouro e 2 Prata	URSS Medalhas: 3 Ouro, 3 Prata e 1 Bronze	IRÃ Medalhas: 1 Prata e 1 Bronze	PARTICIPOU
1956	MELBOURNE	EUA Medalhas: 4 Ouro, 2 Prata e 1 Bronze	URSS Medalhas: 3 Ouro e 4 Prata	ARGENTINA Medalhas: 2 Prata	PARTICIPOU
1960	ROMA	URSS Medalhas: 5 Ouro e 1 Prata	EUA Medalhas: 1 Ouro, 4 Prata e 1 Bronze	POLÔNIA Medalhas: 1 Ouro e 1 Bronze	PARTICIPOU
1964	TÓQUIO	URSS Medalhas: 4 Ouro e 3 Prata	POLÔNIA Medalhas: 1 Ouro e 3 Bronze	JAPÃO Medalhas: 1 Ouro e 2 Bronze	NÃO PARTICIPOU
1968	CIDADE DO MÉXICO	URSS Medalhas: 3 Ouro e 3 Prata	POLÔNIA Medalhas: 1 Ouro e 4 Bronze	JAPÃO Medalhas: 1 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	PARTICIPOU
1972	MUNIQUE	BULGÁRIA Medalhas: 3 Ouro e 3 Prata	URSS Medalhas: 3 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	HUNGRIA Medalhas: 1 Ouro, 1 Prata e 3 Bronze	PARTICIPOU
1976	MONTREAL	URSS Medalhas: 7 Ouro e 1 Prata	BULGÁRIA Medalhas: 2 Ouro, 3 Prata e 1 Bronze	POLÔNIA/ALEMANHA ORIENTAL Medalhas: 1 Prata e 2 Bronze	PARTICIPOU
1980	MOSCOU	URSS Medalhas: 5 Ouro e 3 Prata	BULGÁRIA Medalhas: 2 Ouro, 4 Prata e 2 Bronze	HUNGRIA/CUBA/TCHECOSLOVÁQUIA Medalhas: 1 Ouro e 1 Bronze	PARTICIPOU
1984	LOS ANGELES	ROMÊNIA Medalhas: 2 Ouro, 5	CHINA Medalhas: 4 Ouro e 2	ALEMANHA ORIENTAL Medalhas: 2 Ouro e 1 Bronze	PARTICIPOU

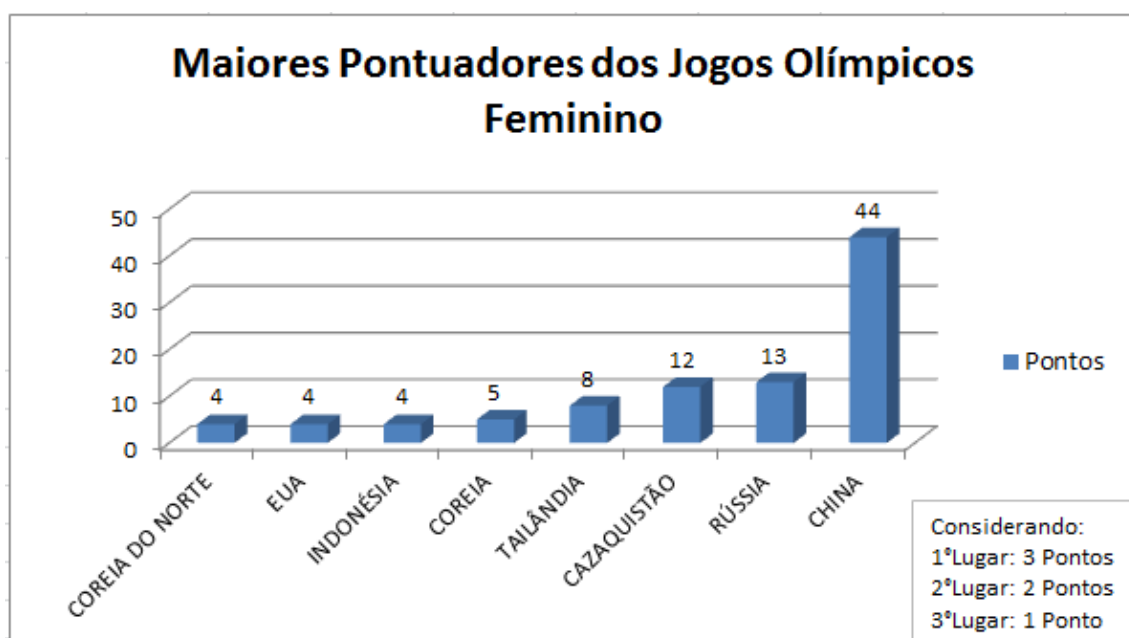
		Prata e 1 Bronze	Prata		
1988	SEUL	URSS Medalhas: 6 Ouro e 2 Prata	BULGÁRIA Medalhas: 2 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	ALEMANHA ORIENTAL Medalhas: 1 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	PARTICIPOU
1992	BARCELONA	EQUIPE UNIFICADA Medalhas: 5 Ouro e 4 Prata	BULGÁRIA Medalhas: 1 Ouro, 2 Prata e 1 Bronze	CHINA Medalhas: 2 Prata e 2 Bronze	PARTICIPOU
1996	ATLANTA	GRÉCIA Medalhas: 2 Ouro e 3 Prata	CHINA Medalhas: 2 Ouro, 1 Prata e 1 Bronze	RÚSSIA Medalhas: 2 Ouro e 1 Prata	PARTICIPOU
2000	SYDNEY	GRÉCIA Medalhas: 2 Ouro e 2 Prata	BULGÁRIA Medalhas: 1 Ouro e 2 Prata	IRÃ Medalhas: 2 Ouro	PARTICIPOU
2004	ATENAS	CHINA Medalhas: 2 Ouro e 2 Prata	TURQUIA Medalhas: 2 Ouro e 2 Bronze	RÚSSIA Medalhas: 1 Ouro, 1 Prata e 2 Bronze	NÃO PARTICIPOU
2008	PEQUIM	CHINA Medalhas: 4 Ouro e 1 Prata	RÚSSIA Medalhas: 2 Prata e 2 Bronze	BIELORRÚSSIA Medalhas: 1 Ouro e 1 Prata	PARTICIPOU
2012	LONDRES	CHINA Medalhas: 2 Ouro e 2 Prata	IRÃ Medalhas: 1 Ouro, 2 Prata e 1 Bronze	COREIA DO NORTE Medalhas: 2 Ouro	PARTICIPOU

ANO	LOCAL	1º	2º	3º	BRASIL
FEMININO					
2000	SYDNEY	CHINA Medalhas: 4 Ouro	EUA Medalhas: 1 Ouro e 1 Bronze	INDONÉSIA Medalhas: 1 Prata e 2 Bronze	NÃO PARTICIPOU
2004	ATENAS	CHINA Medalhas: 3 Ouro e 1 Prata	TAILÂNDIA Medalhas: 2 Ouro e 2 Bronze	RÚSSIA Medalhas: 1 Prata e 2 Bronze	NÃO PARTICIPOU
2008	PEQUIM	CHINA Medalhas: 4 Ouro	COREIA Medalhas: 1 Ouro e 1 Prata	CAZAQUISTÃO/RÚSSIA Medalhas: 2 Prata e 1 Bronze	NÃO PARTICIPOU
2012	LONDRES	CHINA/CAZAQUISTÃO Medalhas: 3 Ouro	RÚSSIA Medalhas: 3 Prata	COREIA DO NORTE Medalhas: 1 Ouro e 1 Bronze	PARTICIPOU

Gráficos

Levantamento de peso masculino





Para Saber Mais

COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL

<<http://www.olympic.org/weightlifting-equipment-and-history?tab=history>>

<[http://www.olympic.org/Assets/OSC%20Section/pdf/QR_sports_summer/Sports Olympiques halt%C3%A9rophilie_eng.pdf](http://www.olympic.org/Assets/OSC%20Section/pdf/QR_sports_summer/Sports_Olympiques_halt%C3%A9rophilie_eng.pdf)>

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

<<http://timebrasil.cob.org.br/esportes/levantamento-de-peso>>

<<http://timebrasil.cob.org.br/atletas/fernando-saraiva-reis>>

<<http://www.cob.org.br/confederacoes-brasileiras/confederacao-brasileira-de-levantamento-de-peso>>

MINISTÉRIO DO ESPORTE

<<http://brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/levantamento-de-peso>>

SITE OFICIAL RIO 2016

<<http://www.rio2016.com/os-jogos/olimpicos/esportes/levantamento-de-peso>>

FEDERAÇÃO MUNDIAL DE HALTEROFILISMO

<http://www.iwf.net/weightlifting/_history/>

<<http://www.iwf.net/results/athletes/?athlete=aukhadov-apti-1992-11-18&id=7218>>

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE LEVANTAMENTO DE PESO

<<http://www.cblp.com.br/opc06.asp>>

<<http://www.cblp.com.br/opc23.asp>>

COMITÊ OLÍMPICO CHINÊS

<http://en.olympic.cn/athletes/serch_C/2004-10-12/346528.html>

SITE OFICIAL DO ATLETA FERNANDO REIS

<<http://www.fernandosaraivareis.com.br/biografia.php>>

FEDERAÇÃO ESPORTIVA DE LEVANTAMENTO DE PESO DO RIO GRANDE DO SUL

<<http://www.felprs.com.br/1historia.htm>>

Créditos

COORDENAÇÃO GERAL

Prof. Fernando Marinho Mezzadri

COORDENAÇÃO TÉCNICA

Prof. André Mendes Capraro

EQUIPE TÉCNICA

Daniella de Alencar Passos

Gabriel Pinheiro dos Santos

Larissa Jensen

Luana Mamus Guimarães

Maria Thereza Oliveira Souza

Riqueldi Straub Lise

REVISÃO

Natasha Santos