



**Esportes**

Vinicius Gastin  
viniciusgastin@gmail.com

Nova febre

# Kettlebell conquista friburguenses que irão ao Mundial da modalidade



Atletas do Rio, incluindo Nova Friburgo, representaram o Estado nos campeonatos Sulamericano e Brasileiro



Os representantes do Brasil no Mundial em Portugal: Nova Friburgo é destaque em mais uma modalidade



Marcelo Spinelli é um dos friburguenses garantidos no Mundial: cidade ganha adeptos do novo esporte

É algo, de fato, impressionante. Em qualquer modalidade na qual se propõem a se dedicar, os atletas de Nova Friburgo logo conquistam um lugar de destaque. Quem lê essa reportagem muito provavelmente não conhece ou sequer ouviu falar no Kettlebell Sport. Mas no município há um grupo que, não só conhece de forma profunda, como também pratica, ganha títulos, conquista classificações e cruza as fronteiras. A próxima parada será no Campeonato Mundial de Portugal.

Antes, porém, coube a Nova Friburgo a missão de sediar um evento a nível estadual. A 1ª Copa Friburguense de Kettlebell Sport realizada no último dia 12 na sede da Auge Desenvolvimento – equipe da maioria dos friburguenses classificados para a competição internacional.

O campeonato foi disputado nas modalidades Talc 5', Snatch 8' e Jerk 11'. Nas categorias peso corporal, as mulheres puderam optar por até 65 quilos e acima de 65 quilos, enquanto os homens, até 80 quilos e acima de 80. No caso do Kettlebell de fato, o público feminino opta por 8, 12 e 16 quilos, enquanto o masculino, por 16 e 24.

“Quando a Federação Carioca decidiu que o primeiro evento presencial seria em

Nova Friburgo, tínhamos certeza sobre a escolha mais do que acertada. A Copa Friburguense faz parte, oficialmente, do calendário de competições no Estado do Rio de Janeiro. Todo final de ano estaremos lá confraternizando. A galera colocou o nível do evento no lugar mais alto. Muitas promessas apareceram”, diz a publicação feita pela Federação Carioca da modalidade nas redes sociais.

Em Nova Friburgo, atletas se dedicam, mantêm uma rotina de treinos e se destacam nas mais variadas competições. Cinco deles se classificaram para o Campeonato Mundial da modalidade: Marcelo Spinelli, Suelen Nunes, Matheus Campos, Maria Eduarda Stutz e Ramon Peterson. A rotina de atividades é bastante intensa, e os cuidados com

a alimentação também são fundamentais para os competidores de alto nível.

“A nossa rotina gira em torno de treinos de 40 minutos a uma hora por dia, seis vezes por semana. Em períodos competitivos, como a dois meses antes dos campeonatos, reduzimos para duas vezes semanais. Também precisamos manter uma alimentação muito regrada, com os componentes nutricionais ajustados, não só para conseguir aguentar a rotina de treinamento, como também para conseguirmos render o máximo na competição”, explica Marcelo.

**O ESPORTE**

O Kettlebell Sport é uma modalidade esportiva de levantamentos múltiplos e cíclicos de pesos com um formato característico, se-

melhante a uma chaleira. Ainda nova no Brasil – chegou ao país em 2015 – é sucesso absoluto em países como a Rússia, por exemplo. A Kettlebell Força Brasil foi criada em 2012, com o intuito de promover o desenvolvimento da modalidade como ferramenta de treinamento físico no Brasil.

A partir de sua fundação começaram a ser ministrados cursos de formação em kettlebell training. Em 2014, sentindo a necessidade de alavancar e iniciar o desenvolvimento como modalidade esportiva por aqui, a Kettlebell Força Brasil viajou a Europa e trouxe na bagagem a metodologia do kettlebell sport, promovendo logo após, cursos e promoção de campeonatos.

Ao longo dos anos, foram

ministrados workshops, certificações e formações profissionais da modalidade em eventos nacionais e internacionais e também a organização de campeonatos nos mais diversos estados brasileiros. Em 2017 a Kettlebell Força Brasil fez história ao decolar com destino à Grécia, levando a bandeira brasileira e participando, pela primeira vez, de um Campeonato Mundial de Kettlebell Sport.

O Brasil subiu ao pódio e, além da experiência de um campeonato mundial, conquistou dois pódios, um vice-campeonato mundial profissional masculino e um terceiro lugar na categoria amadora feminina.

De lá para cá, atletas dos mais diferentes estados brasileiros procuram a moda-

lidade, com participação e recordes nacionais e internacionais. Em provas de Kettlebell Sport vence o atleta que executar o maior número de repetições ininterruptas em um mesmo período de tempo, na mesma faixa etária e de peso corporal, erguendo o mesmo peso que seus adversários. As provas clássicas duram dez minutos, com três movimentos básicos.

Há também as provas de meia maratona e maratona, que são 30 minutos e uma hora fazendo um determinado exercício, de forma ininterrupta, sem colocar o peso no chão.

A modalidade esportiva apresenta muitos benefícios para quem não é atleta, em busca de perda de peso e ganho de resistência.



Copa Friburguense, já no calendário de competições do Estado, foi sucesso em 2021

**CUIDE, PRESERVE, RESPEITE.**

JORNAL  
**AVOZ DA SERRA**  
NOVA FRIBURGO-RJ

**LICENCIAMENTO AMBIENTAL**  
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo  
Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável

**LICENÇA DE OPERAÇÃO**  
Processo Nº 21445/2021 LO Nº NF 0558/2021  
Código PMNF: 73B5557: MP3255603132OG1669

A Secretária de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Estadual 46.890/2019, pela Lei Complementar nº140 e pela Resolução CONEMA nº92, concede a presente Licença Ambiental a RAFAEL REZENDE HERINGER, CPF/CNPJ: 089.265.477-52, para a atividade de SERVIÇOS ODONTOLÓGICOS, no imóvel localizado na AV. ALBERTO BRAUNE, Nº99 SALAS 303 E 304- CENTRO- NOVA FRIBURGO- RJ. COORDENADAS GEOGRÁFICAS UTM 23 K 754378 m E 7533555 m S. x.x.x.x.x.x.

Estado do Rio de Janeiro  
**Câmara Municipal de Nova Friburgo**  
PORTARIA Nº 2.616/2021

O Vereador Wellington Moreira, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais e com base no Capítulo IV, Seção I da Lei Complementar nº 101, de 04/05/2000, e no artigo 67 da Lei Federal 8.666/93...

**RESOLVE**

Art. 1º - Designar os servidores abaixo elencados para proceder ao acompanhamento dos contratos celebrados entre essa Câmara Municipal e as respectivas empresas.

Parágrafo Único – Caberá aos servidores praticar todos os atos concernentes ao acompanhamento, fiscalização e cumprimento, além de:

I – Adotar, no limite de suas atribuições, providências necessárias à preservação dos interesses da Câmara, atestando notas fiscais somente após comprovação da prestação dos serviços previstos.

II – Emitir, caso necessário, relatório acerca da execução do contrato, sugerindo, em tempo hábil, providências que julgar necessárias em benefício da Câmara.

Número do contrato	Servidores	Origem	Contratada	Vigência
Contrato administrativo nº 023/2021	Gislaine Maria da Silva Matr.: 1267	PREGÃO ELETRÔNICO 027/2021	SUMICITY TELECOMUNICAÇÕES S.A. – CNPJ 07.714.104/0001-07	01/01/2022 a 31/12/2022
	Maria das Graças Ayres Matr.: 27			
	Suplente: Aliny de Moraes Pinheiro Matr.: 331			
Termo de Cessão de uso gratuito de licença de uso de software nº 001/2021	Robson Teixeira Ambrosio Matr.: 1265	PROCESSO ADMINISTRATIVO 1025/2021	MODERNIZAÇÃO PÚBLICA E INFORMÁTICA LTDA – CNPJ 15.064.270/0001-33	19/11/2021 a 04/07/2022
	Luan Santos Nicolau Matr.: 1306			
	Suplente: Fernanda Altoe Ruggeri Matr.: 1431			

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir da vigência do contrato, revogando-se as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 20 de dezembro de 2021.

**VEREADOR WELLINGTON MOREIRA**  
Presidente